

## **Саморегуляция эмоционального состояния** (методические материалы по обучению способам снятия психоэмоционального напряжения)

### **Мини–лекция «Как оценить свое эмоциональное состояние»**

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы. Эмоциональное напряжение, скорее всего, пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех и т.д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся потому, что нам весело» и «Нам весело потому, что мы смеемся». Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры.

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

Упражнения для релаксации мышц лица включают задания на расслабление той или иной группы мимических мышц (лба, глаз, носа, шеи, губ, подбородка). Суть их – в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением.

Упражнения выполняются при активной направленности внимания на фазы напряжения и расслабления с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате многократных повторений этих упражнений постепенно в сознании возникает образ своего лица, максимально свободного от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по–разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние.

Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции. В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на следующих свойствах внимания:

- на умении фокусировать свое внимание на определенном объекте;
- на развитии произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения;
- на достаточно широком объеме внимания — он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах; на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т.д.;
- на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности с одного ощущения, чувства, мысли на другие;
- на умении задерживать внимание на одном объекте.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т.д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната).

Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное – просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее – летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

С помощью каждого из органов чувств можно моделировать любое настроение. Надо лишь суметь направить свое эмоциональное воображение по нужному пути. Этому способствуют упражнения «вдохновения». Их своеобразие состоит в том, что они обусловлены в каждом отдельном случае предельно

конкретной житейской ситуацией и являются не столько тренировочными, сколько подготовляющими и корригирующими. Их общая цель – нейтрализовать страх, опасение перед каким-либо ответственным действием (экзамен или спортивное соревнование).

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

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

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

Примеры упражнений «вдохновения» чрезвычайно разнообразны (в зависимости от «репетируемой» напряженной ситуации), но схема их выполнения всегда одна и та же. Целенаправленное использование предлагаемых способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния в учебном процессе окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости обучающихся.

### **Дыхательные упражнения**

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала согорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив их, и вы сами почувствуете колоссальную разницу. Очень важно также правильное положение головы: ее необходимо держать прямо и свободно. Расслабленная, прямо «сидящая» на шее голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко.

Пока вы ищете, какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась расслабленной. Если все в порядке и мышцы не напряжены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

### **Методика выполнения дыхательных упражнений**

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.  
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем – пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2–3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Далее следует выполнить какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

### **Варианты дыхательных упражнений**

#### **Упражнение «Ключичное (верхнее) дыхание»**

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч. Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

#### **Упражнение «Грудное (среднее) дыхание»**

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

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

### **Упражнение «Брюшное (нижнее) дыхание»**

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

### **Упражнение «Глубокое (полное) дыхание»**

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

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

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

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

Этап 4. Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше продолжительности двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3–5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов. Делайте это упражнение ежедневно 10–20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте в стрессовых ситуациях. Поскольку данный вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10–20 раз в день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1–2 недель регулярных занятий вы сможете

расслабляться «моментально». Помните: если вы хотите овладеть этим навыком, вы должны заниматься систематически. Регулярное последовательное выполнение этих ежедневных упражнений в конечном счете сформирует у вас более спокойное и мягкое отношение ко всему, создаст своего рода антистрессовую установку, и когда у вас будут возникать стрессовые эпизоды, они окажутся гораздо менее интенсивными.

### **Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом**

#### **Упражнение «Мобилизующее дыхание»**

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха: 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4. Дыхание регулируется счетом ведущего, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

#### **Упражнение «Ха-дыхание»**

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

#### **Упражнение «Замок»**

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

#### **Упражнение «Голосовая разрядка»**

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

### **Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом**

#### **Упражнение «Отдых»**

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

#### **Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза.

Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

### **Упражнение «Найди свой ритм»**

Цель данного упражнения – найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий – тот ритм, который поможет погрузиться в состояние покоя. Дышите в естественном, произвольном ритме – «как само дышится». Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще... еще чаще... как можно быстрее... Постарайтесь выдержать такой предельно учащенный ритм дыхания, сколько возможно, хотя бы 30–40 секунд. Затем постепенно начните замедлять ритм дыхания... пока он не вернется к исходному... Дышите реже... еще реже... дышите как можно медленнее... Необходимо выдержать такой ритм дыхания не менее минуты. Освоив, прочувствовав два этих крайних полюса – максимально частое и максимально редкое дыхание, поэкспериментируйте, варьируя частоту дыхания в максимально возможных пределах. От одного полюса до другого, пока не нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания, максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту ритмом абсолютно спокойного дыхания, вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме, побудьте в нем, в этом состоянии покоя, освойтесь в нем, погрузитесь в него хотя бы на несколько минут. Завершите упражнение активизирующим выходом, одновременно учащая дыхание, вдыхая глубоко и долго, а выдыхая — резко, быстро. Упражнение необходимо регулярно повторять. Запомните ощущения, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ритм успокаивающего дыхания в разные дни, «обживайте» ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы научитесь находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30–40 секунд. И тогда в нужный момент сможете быстро успокоиться и расслабиться.

### **Упражнение «Успокаивающее дыхание»**

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох – длиннее на 1–2 секунды. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключена продолжительность паузы – задержки дыхания: 4–4 (2); 4–5 (2); 4–6 (2); 4–7 (2); 4–8 (2); 4–8 (2); 5–8 (2); 6–8 (3); 7–8 (3); 8–8 (4); 8–8 (4); 7–8 (3); 6–7 (3); 5–6 (2), 4–5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

### **Упражнение «Дыхание с облегчением» (для самостоятельного выполнения)**

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найдите именно те, что появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном, одновременно продолжая следить за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (нечто

подобное возгласу «Оох–х...»), вместе с которым уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями (и вы действительно чувствуете это с каждым выдохом). Очень важно при выполнении упражнения направить внимание исключительно на внутренние ощущения, все время следить за ними, не отвлекаясь на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если внимание будет направлено на их поиск. Дышать подобным образом необходимо не менее 5–7 минут. Перед выходом из упражнения сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменилось настроение, эмоциональный фон.

### **Упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния через внешние проявления эмоций**

#### **Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»**

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля: – Как выглядит мое лицо? – Не скован (а) ли я? – Не сжаты ли мои зубы? – Как я сижу? – Как я дышу? Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы: – Мышцы лица расслаблены. – Брови свободно разведены. – Лоб разглажен. – Расслаблены мышцы челюстей. — Расслаблены мышцы рта. – Расслаблен язык, расслаблены крылья носа. – Все лицо спокойно и расслаблено.

2. Удобно сесть, встать.

3. Сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.

4. Установить спокойный ритм дыхания.

**Упражнение «Искусство перевоплощения»** (для самостоятельного выполнения)

Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу выражение, соответствующее ситуации. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики. Встаньте перед зеркалом и внимательно рассмотрите свое лицо. Затем максимально растяните углы рта («рот до ушей»), максимально вытяните губы трубочкой. Эти приемы необходимо проделать 10–15 раз. Далее следует выполнить несколько заданий:

- Улыбнуться себе в зеркале, внимательно рассмотреть свое улыбающееся лицо; сделать себе комплимент: «Какое оно приятное и милое». Представить самое приятное, радостное жизненное событие, еще раз улыбнуться.

- Вспомнить какое-то неприятное событие и утешить себя в зеркале «утешительной улыбкой» («Все будет хорошо!»).

- Представить картину хмурого дня поздней осени, проникнуться ощущением этого серого и тоскливого дня. Рассмотреть свое лицо: как оно выглядит, какова

мимика. Затем постепенно менять воображаемую картину на летний полдень с ярким солнцем и прекрасным пейзажем, представить эту картину как можно ярче, подробно «рассмотреть» ее. Обратит внимание, как изменилась мимика, как она соотносится с эмоциональным состоянием.

- Изобразить перед зеркалом разные состояния – сосредоточенности, удивления, скуки, недовольства, осуждения, недоумения, огорчения, злости, озадаченности, нежности, радости, наслаждения, восторга, блаженства. Чтобы облегчить себе задачу, можно вспомнить соответствующие эпизоды из жизни, произнести вслух реплики, соответствующие воображаемой ситуации (следить за своими внутренними ощущениями). Повторить эти приемы несколько раз и проанализировать свое состояние.

- Выбрать одну положительную эмоцию, «вживание» в которую в предыдущем упражнении удалось легче всего. Вызвать неприятную эмоцию... И как только появится ощущение наполнения неприятными чувствами, переключиться на вызывание положительной эмоции. Прodelать это необходимо несколько раз подряд, постепенно ускоряя темп. Таким же образом необходимо проработать различные отрицательные эмоции. В повседневной жизни данное упражнение может оказать действенную помощь при нормализации эмоционального состояния в острой эмоциогенной ситуации, если навык вызывания желательной эмоции доведен до автоматизма. Для этого приятная эмоция должна быть ассоциирована с конкретными воспоминаниями – «якорями» (мыслями, образами, ощущениями), позволяющими восстановить нужное состояние достаточно быстро.

### **Упражнения для расслабления мышц лица**

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

1. Задача упражнений – дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.

2. Каждое из упражнений состоит из двух фаз – начальной (напряжения) и последующей (расслабления).

3. В начальной фазе напряжение избранной мышцы или группы мышц должно нарастать плавно, завершающее расслабление («сбрасывание» напряжения) осуществляется резко.

4. Медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох. Расслабление синхронно со свободным полным выдохом.

5. Закрепление упражнения можно выполнить в нескольких приемах в течение дня. Их не следует выполнять непосредственно перед сном, поскольку мышечное напряжение обладает возбуждающим действием.

6. Каждое из упражнений повторяется 2–3 раза. Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание необходимо сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно

добиваться ярких представлений и ощущений вместе с расслаблением и напряжением различных групп мышц.

**Упражнение «Маска удивления».**

Закрывать глаза. Одновременно с медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произнести про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови (пауза 15 секунд.)

**Упражнение «Жмурки» - для глаз.**

С медленным выдохом мягко опустить веки. Вдыхая воздух, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попало мыло, жмуриться как можно сильнее. Произнести про себя: «Веки напряжены». Затем – секундная задержка дыхания, свободный выдох и расслабление мышц век. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены».

**Упражнение «Возмущение» – для носа.** Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены».

**Упражнение «Маска поцелуя»**

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

**Упражнение «Маска смеха»**

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

**Упражнение «Маска недовольства»**

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

**Техника выполнения расслабления лица («маска релаксации»)**

Сущность методики заключается в поочередном расслаблении мимических мышц, начиная с мышц лба. При этом веки опускаются, все мышцы лица разглаживаются, лицо становится несколько сонным, вялым, равнодушным. Глаза закрыты, нижняя челюсть чуть-чуть опускается, будто пытается произнести звук «ы», а язык слегка прижимается к зубам, словно собирается сказать «да». В такой позе рекомендуется побыть 4–5 минут, чтобы снять повышенное нервно-психическое напряжение или просто отдохнуть. Упражнение можно выполнять 5–6

раз в день и желательно сочетать его с легким массажем мышц лица, до выработки «маски» или после.

### **Упражнение «Портрет» (на расслабление мимических мышц)**

Участникам предлагается разделить на пары и сесть напротив друг друга. Один из них – художник, в руках у него воображаемая палитра с красками. Инструкция: Сейчас нам предстоит нарисовать портрет. Художник будет прикасаться кистью к лицу сидящего напротив, рисуя овал лица, контур глаз, бровей, губ. Также рисуются щеки, нос, уши, волосы. В процессе рисования можно консультироваться с оригиналом о выборе формы, контура, цвета. После завершения работы все любуются портретом. Затем участники в парах меняются местами.

### **Упражнения на концентрацию внимания**

Помещение, в котором вы предполагаете заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сядьте на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений – проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь.

#### **Упражнение «Концентрация на счете»**

Инструкция ведущего: 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 «Концентрация на слове»**

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

#### **Упражнение «Сосредоточение на предмете»**

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

### **Упражнение «Сосредоточение на звуке»**

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

### **Упражнение «Сосредоточение на ощущениях»**

Инструкция ведущего: Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку. Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

### **Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»**

Инструкция ведущего: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое? А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Выходим из состояния релаксации. Рефлексия вашего эмоционального состояния.

### **Упражнение «Сосредоточение на чувствах»**

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

### **Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

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

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание – на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

### **Упражнения на визуализацию**

#### **Упражнение «Саморазвивающиеся представления»**

Инструкция ведущего: Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ. Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваетесь на песке... Смотрите в море. Видны головы купающихся... Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появилось? Всматривайтесь внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?.. Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Вы входите в воду... Чувствуете ее прикосновение... Какая она?.. Образы уходят. Сосредоточьте свое внимание на своем теле. Сожмите руки. Откройте глаза.

#### **Упражнение «Формирование зрительных представлений абстрактных понятий»**

Инструкция ведущего: Сосредоточьтесь на своих ощущениях, активизируйте свою эмоциональную память. Я буду называть абстрактные понятия, а вы постарайтесь увидеть образы, которые с ними ассоциируются: счастье, рабство, свобода, достоинство, покорность, мечта. Рефлексия ощущений, возникающих образов.

#### **Упражнение «Визуализация воображения»**

Инструкция ведущего: Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет.) Вообразите снова белый экран. Покрасьте его в ярко-синий цвет, красный, зеленый. Представляйте любые цвета. Сотрите все с экрана, откройте глаза.

#### **Упражнение «Расщепление экрана»**

Работа осуществляется участниками группы во внутреннем плане. Необходимо представить большой белый экран, разделенный вертикальной чертой. Слева на экран проецируется субъектом негативная фрустрирующая ситуация – нечеткая, черно-белая; справа – ситуация успеха, яркая, красочная, наполненная звуками и запахами. Постепенно левая (негативная) картинка уменьшается и блекнет, удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. После двух-, трехкратного выполнения этого упражнения участники группы с удивлением обнаруживают, что мысли о негативной ситуации больше не вызывают отрицательных чувств, и она воспринимается ими гораздо спокойнее, чем прежде.

#### **Упражнение «Марионетка»**

Инструкция ведущего: Вообразите, что вы большая кукла марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками, шеи нет, вместо нее одна веревочка.

Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанно и вяло.

### **Упражнение «Маяк»**

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

### **Упражнение «Поплавок в океане»**

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

### **Упражнение «Визуализация моря»**

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

### **Упражнение «Путешествие»**

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

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

#### **Упражнение «Убежище»**

Инструкции ведущего: Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище. Рефлексия: Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения? Какие образы у вас возникали?

#### **Упражнение «Вызов эмоции»**

Инструкция ведущего: Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения – восторга, радости, счастья. Представьте себе, что данная ситуация повторилась, и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические – сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию. Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими. Вопросы для обсуждения:

Какие образы вам удавалось воссоздавать легче всего?

Что помогало вам воссоздавать образные представления, что мешало?

Какую роль выполняет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?

#### **Упражнения на сюжетное воображение**

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

#### **Упражнение «Зрительные образы»**

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

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

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

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

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

Самоприказ: «Гулкий–гулкий гул. Гулкая–гулкая сирена. Гулкая сирена удаляется». Представьте гулкий звук паровой сирены над ночным рейсом. Причалная стенка в порту ночью, ярко освещенный пароход, готовящийся к отходу, ходовые огни судов, скользящих по темному рейду. Дальнейшее развитие сюжета – пароход уходит в рейс, убран трап, полоса черной маслянистой воды между бортом и причальной стенкой становится все шире, голоса провожавших и отплывающих отдаляются; пароход уже далеко, лиц не разобрать; движется его светящийся силуэт; снова звучит удаляющаяся сирена, ходовые огни словно скользят по воздуху. От воды тянет запахом водорослей, смолы и моря (обонятельный образ); вечерняя прохлада (температурный образ). Упражнение сопровождается музыкальным оформлением (спокойная, мелодичная музыка). Выход из аутогенного погружения – естественный сон, поскольку внимание в данном случае не сосредоточивается, а рассредоточивается, идет от малого круга к среднему и большому.

**Упражнение «Ковер»** (на создание ощущения уюта и комфорта) Основные сенсорные представления – осязательные (тактильные). Самоприказ. «Пушистый-пушистый пух. Пушистый-пушистый ковер. Пушистый ковер нежит». Ощутите прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплomu, в большой, уютной комнате. Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение – в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ).

**Упражнение «Лимон»** (на создание атмосферы дружеского, доброжелательного общения и хорошего настроения) Основные сенсорные представления – вкусовые. Самоприказ: «Кислая–кислая кислота. Кислый-кислый лимон. Кислый лимон в стакане чая». Представьте вкус чая или кофе с лимонной кислотой. Зрительный образ (цветовой и пространственный) – яркий, но круг света над столом ограничен, остальная комната теряется в полумраке. Стол накрыт, но уже в беспорядке. За столом – друзья. Беседа немного шумливая, немного беспорядочная, но интересная. Воспоминание о вкусе лимона вызывает, кроме всего прочего, слюноотделение, что в свою очередь стимулирует аппетит

## **Дыхательные техники с успокаивающим эффектом**

Цель – освоение осознанного, естественного типа дыхания, снятие мышечных зажимов, снятие напряжения, эмоциональное успокоение.

### **Упражнение «Отдых»**

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

### **Упражнение «Передышка»**

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

### **Упражнение «Успокоение»**

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.

### **Упражнение «Дыхание по схеме»**

Оно заключается в относительном укорочении вдоха, удлинении выдоха и паузы после него. Практически выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха, а затем удлиняется продолжительность паузы. Она обычно составляет половину вдоха. Схему успокаивающего дыхания можно представить так: 2+2 (2); 4+4 (2); 4+6 (2); 4+7 (2); 4+8 (2); 4+9 (2); 5+9 (2); 5+10 (2); 6+10 (2); 6+10 (3); 7+10 (3); 8+10 (3); 9+10 (4); 10+10 (5). В этих формулах первая цифра означает продолжительность вдоха, вторая — продолжительность выдоха, третья — задержку дыхания после выдоха.

### **Упражнение «Пушинка»**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-12см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

### **Упражнение «Вдох с задержкой дыхания».**

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный вдох:

- глубоко вдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание;
- выдох.

### **Упражнение «Дыхание при стрессе»**

Для этого рекомендуется использовать ритмическое полное дыхание. Лучше всего его сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой, которая и задает дыхательный ритм. Вначале придерживайтесь ритма два шага вдох, два шага выдох. Затем увеличивайте продолжительность выдоха: два шага вдох, три шага выдох.

#### **Упражнение «Естественное дыхание»**

Для восстановления естественного типа дыхания необходимо помнить, что диафрагма — самая сильная мышца для вдоха, а брюшной пресс (живот) — для выдоха. Если эти мышцы функционируют правильно, то при вдохе живот немного выпячивается, диафрагма уплотняется и нажимает на внутренности, таким образом массируя их. А при выдохе живот уменьшается (сокращаются мышцы брюшного пресса, и диафрагма принимает куполообразное положение). Диафрагмальное дыхание лучше всего проводить лежа на спине, согнув колени, однако этому виду дыхания необходимо научиться и в положении сидя.

#### **Упражнение «Осознанное дыхание»**

Сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох, затем второй — глубже, выдох, и третий — полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам.

### **Релаксационные техники**

Релаксация — это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения. Техника релаксации направлена на снятие эмоционального напряжения, связанного с переутомлением, дает возможность снизить мышечное напряжение, освободиться от посторонних мыслей, настроиться на будущую работу, развивает способность концентрировать внимание и по-настоящему почувствовать расслабление. Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговариванием определенных словесных формул, управлением вниманием и образных представлений. Цель — осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, выработка навыков мышечного контроля.

#### **Упражнение «Быстрая релаксация»**

1. Лягте поудобнее, руки вдоль тела, закройте глаза и ничего не предпринимайте. Просто лежите.

2. Подумайте о чем-нибудь приятном. Можете вспомнить что-либо или вообразить. Например, можете представить себе, что лежите на лугу возле ручья; день прекрасный, журчит ручей, пахнет травами.

3. Если вам вспомнится или представится что-нибудь неприятное, о чем вам не хотелось бы думать, просто не реагируйте на это.

4. Вызовите в себе ощущения, которые предшествуют вашему погружению в сон: тяжесть в руках, в ногах, чувство общей расслабленности. Мысленно и расслабленно (без напряжения) сосредоточьтесь на этом внимании. Через некоторое время вы почувствуете, что испытываете нечто подобное.

5. Представьте, как ощущение расслабленности и покоя распространяется на все ваше тело.

6. Почувствуйте, как с каждым последующим выдохом расслабленность и покой становятся все более ощутимыми.

7. Если вам действительно будет хорошо, вы скажете себе, что это именно то, чего вы желали. Так и лежите, раз вам приятно.

8. Можете просто отдыхать или потешить себя какими-нибудь приятными фантазиями. Представьте себе, что ваша душа как бы отправилась на прогулку по тем местам, где вы чувствуете себя хорошо.

9. Продолжайте лежать до тех пор, пока вам это нравится, доставляет удовольствие.

10. Не торопитесь с окончанием. Тело само подскажет оптимальный темп. Можно потереть глаза или потянуться, как после пробуждения. Сядьте лишь после того, как вам этого действительно захочется.

11. Отследите свое состояние.

#### **Упражнение «Дыхательная релаксация»**

1. Устройтесь поудобнее, закройте глаза.

2. Следите за дыханием. С каждым выдохом ощущайте расслабление. Некоторое время продолжайте лежать, следя за дыханием.

3. Теперь сосредоточьтесь на вдохе. В кульминационной точке задержите дыхание и мысленно сосчитайте до трех. Потом сделайте спокойный выдох и вновь на три счета задержите дыхание.

4. Продолжайте спокойно лежать, пока вам это приятно.

5. Медленно открыв глаза, дождитесь, когда вам захочется переменить положение.

6. Повторите данную процедуру пять-десять раз, сколько пожелаете.

7. Отследите свое состояние.

**Упражнение «Мышечная энергия»** (выработка навыков мышечного контроля)

1. Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки.

2. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

3. Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжен, как и прежде!

4. Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

5. Напрягите левую ногу – как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол.

6. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле.

7. Почему напряглась и правая нога?

8. А в спине нет излишков напряжения?

9. Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом.

10. Проверьте напряжение в теле.

### **Упражнение «Напряжение – расслабление»**

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой, ногами, поясницей, шеей.

### **Упражнение «Огонь – лед»**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### **Упражнение «Утренний аутотренинг»**

Утренний аутотренинг – это психологическая тренировка, своеобразный способ релаксации. Ее цель – повысить психическое и умственное состояние, зарядиться положительными эмоциями. Вы можете проводить этот аутотренинг не только лежа или сидя в кровати, будучи еще в полудремотном состоянии, но и, например, принимая контрастный душ. Данный тренинг не требует серьезного умственного напряжения, поэтому его можно проводить, совмещая с любым легким, автоматически выполняемым утренним занятием, будь то умывание, причесывание, одевание и т.п. Итак, улыбнитесь себе и скажите вслух: «Я проснулся(ась), я отдохнул(а), я спокоен(а). Моя нервная система в полном порядке, все мои мышцы, весь мой организм приходят в действие, начинают работать, мой мозг, мои мысли приходят в уравновешенное состояние и радуют меня. Я полон(а) сил, энергии и желания жить, работать, мыслить, радоваться и радовать других». Немного передохнув, продолжайте убедительно внушать себе следующие мысли: «Я отдохнул(а), я выспался(ась), теперь я спокоен(а), умиротворен(а) и при этом чувствую бодрость, активность во всем теле. Я не в силах больше лежать в кровати, я не хочу больше спать, я весел(а), я энергичен(а), я в отличной форме, я прекрасно себя чувствую. У меня замечательное настроение, и я готов(а) делиться им со всеми, что прибавляет мне 15 еще больше радости, уверенности в себе и желания жить и действовать». После такой первичной подзарядки продолжайте убеждать себя в том, что от сна не осталось и следа: «Я окончательно оправился (ась) ото сна, мои органы пришли в рабочее состояние, мое давление, дыхание и пульс нормализовались, я чувствую в своем теле легкость и свободу. Я ощущаю избыток сил и положительной энергии. Я отметаю прочь все проблемы. Теперь я начинаю день с чистого листа, я абсолютно свободен(а) от страхов, от постороннего влияния. Мой новый день, моя жизнь наполняются радостными событиями, приятными впечатлениями, неожиданными ситуациями, о которых я раньше только мечтал(а). Все мои мечты сбываются, все, что не получалось раньше, теперь происходит само собой. Мне везет, я вступаю в новый день без опасений, без всяких сомнений, что он пройдет неудачно, что кто-то навредит мне и нарушит мои планы». Заметьте,

что каждая предлагаемая фраза звучит не в будущем времени, а в настоящем – вы своим самовнушением исключаете всякую возможность плохого течения дел. Самовнушение является одной из важнейших ступеней утреннего аутотренинга, поскольку с помощью слов усиливает вашу веру в то, что вы в состоянии осуществить свои желания, реализовать все свои умения, силы, жизненный опыт, исполнить все, к чему вас приводит интуитивное мышление. Ваше самовнушение – это ясное утверждение, что успех возможен, что вы проснулись не зря и новый день станет лучше, чем вчерашний, значительнее, интереснее, плодотворнее для вас. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что вы в состоянии достичь поставленных целей или одной крупной цели, и указывают направление, в котором нужно идти. Они заставляют ваш мозг сконцентрироваться и активно участвовать в достижении цели.

Цель – снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

#### **Упражнение «По́за релаксации»**

Необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперед, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расправить под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бедрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы максимально расслаблены. Глаза закрыты. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках. Мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица, с освоения «маски» релаксации.

#### **Упражнение «Маска релаксации»**

Подаются команды (самоприказы): «мышцы лба расслаблены; все морщины на лбу разглажены (чтобы прочувствовать расслабление этой группы мышц, можно предварительно для контраста напрячь их, на вдохе подняв брови, как это бывает при удивлении, и на выдохе опустив); брови расслаблены (нахмурить брови и тут же расслабить); веки расслаблены; мышцы щек расслаблены; челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз; губы расслаблены».

#### **Упражнение «Полный физический покой»**

Входим в состояние покоя, полный физический покой: «я расслабляюсь; мышцы шеи расслаблены; плечи расслаблены (плечи опускаются); мышцы рук расслаблены: предплечья, кисти рук...; руки кажутся плетями, брошенными на колени; мышцы спины расслаблены; живот расслаблен».

#### **Упражнение «Полный психический покой»**

Входим в состояние «Полный психический покой», «Покой, как одеялом, укутывает меня». Подаются команды (самоприказы): «отдых; все мысли ушли; только покой; покой, как мягкое одеяло, укутывает меня; я совершенно спокоен; полный психический покой». Круг внимания медленно скользит по телу, проверяя, все ли мышечные зажимы убраны, опускается по мышцам ног: «ноги расслаблены: расслабляются бедра, раскрепощаются коленные суставы, расслабляются мышцы голени, стопы...; каждый мой мускул расслаблен и вял; покой, полный физический покой». Представьте, что вы отдыхаете на пляже (в саду...): «Я отдыхаю, мне приятно состояние полного физического покоя». Вывод: на фоне общего

физического расслабления вы можете с помощью самоприказов и представлений внушить себе состояние полного психического покоя. Выход из состояния релаксации. Идет счет до 10, на каждый второй счет подаются команды (самоприказы); «раз, два – вы хорошо отдохнули; три, четыре – тяжесть правой руки прошла; пять, шесть – бодрость во всем теле; семь, восемь – настроение бодрое; девять, десять – открыть глаза и улыбнуться». Энергично дается 21 команда: «Потянитесь, сядьте прямо! Сплести пальцы рук перед собой! Выверните кисти ладонями наружу. С полным вдохом поднимите руки со сплетенными пальцами над головой. С резким выдохом опустите руки». Это упражнение повторяется 2–3 раза.