

### **Упражнения ДЛЯ РАЗВИТИЯ АБСТРАКТНО-ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ (ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ)**

В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, активизируется работа головного мозга.

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до десяти. Начинают с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз,
2. Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.
3. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз, — 1 мин.
4. Массировать нос, подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, — 20 раз.
5. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот — 10 раз.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО (НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОГО) МЫШЛЕНИЯ (ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ)**

В результате упражнений повышается устойчивость к стрессам, стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

1. Стоя. Позвоночник держать прямым. Глаза закрыть. Пальцы левой руки положить на живот (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминать копчик. При этом представлять себе в области копчика разрастающийся красный шар. При выполнении упражнения, возможно, почувствуете распирание в области копчика. Затем наоборот — левая рука на копчике, правой растирать живот, представляя в области живота разрастающийся оранжевый шар.
2. Левая рука в области пупка, правая на груди в области сердца. Сильно тереть грудь, представляя в области груди растущий зеленый шар.
3. Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над верхней губой, средний палец находится под нижней губой. Рот открыт. Растирать область губ.
4. Левая рука на животе, правая — чуть выше межбровья. Массировать правой рукой. Представлять в области лба разрастающийся голубой шар.
5. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая бо́льшая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.
6. Смотреть в центр между ладонями, представляя шар желтого цвета.

Вытянуть руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложить «домиком» и смотреть между пальцами.

7. Сесть на край стула. Позвоночник держать прямым. Положить голень левой ноги на колено правой. Правую руку положить на голеностоп, прикасаясь передней областью запястья. Сверху на правую руку, крест на крест, положить левую руку, прикасаясь к правой руке аналогичным местом. Посидеть в таком положении 1 мин. Потом поменять местами руки и ноги и снова посидеть 1 мин.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ**

1. Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы правой руки, растягивают пальцы левой руки и подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делается через рот при каждой смене рук.
2. Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони большим пальцем правой руки. Повторяют это 5 раз. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ**

1. Методика двигательного запоминания букв. Даются буквы, вылепленные, из пластилина, вырезанные из дерева и т.д. Вы должны ощупать букву, назвать ее и записать. На начальном этапе тренировки можно предложить учащемуся самому вылепить из пластилина буквы. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3—4 букв на основе их осязания. Последующий этап тренировки — буквы «промахиваются» в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.
2. Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение делают для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого пальца с наружной и внутренней стороны.
3. Одновременно двумя руками «промахать» в воздухе в зеркальном отражении (записывать на листе бумаги) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.).

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.
2. Делают двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
3. Слегка массируют кончик мизинца.
4. Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом фуговые движения (3 мин).

### АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.

Лучше всего ею овладеть под руководством специалистов, но есть много книг, руководств, которые позволяют это сделать самому. Во-вторых, можно использовать некоторые средства, приспособления.

Некоторым помогает «настроиться» на определенное состояние воспоминание мелодии, стихотворения, представление пейзажа, просто цвета.

Например, можно связать взволнованное, тревожное состояние с одной мелодией, а уверенное, спокойное — с другой. Всякий раз, когда надо настроить себя, когда вы волнуетесь, на спокойный лад, мысленно «проигрывайте» сначала мелодию, соответствующую состоянию, а затем «спокойную». Когда вы научитесь достаточно хорошо и быстро делать это, попробуйте такой прием.

Свяжите нужное состояние с каким-нибудь характерным жестом, и через некоторое время жест будет почти автоматически вызывать нужное состояние. Например, когда вы волнуетесь, сожмите кисть руки (это будет соответствовать тревоге), а потом расслабьте кисть (спокойное состояние), и вы почувствуете, как вами овладевает спокойствие. Конечно, это приходит с практикой.

Для того чтобы вызвать у себя спокойное, расслабленное состояние, можно использовать и такой прием: представить себе место, где вы когда-то были и где испытывали полный покой, приятную лень, негу. Ну, например, песчаный пляж. Вспоминайте как можно ярче, конкретнее все ощущения, как можно подробнее, что тогда происходило. Если вам удастся это, то в дальнейшем достаточно будет мимолетного воспоминания, чтобы похожее состояние вернулось (точнее, конечно, его тень, но часто хватает и тени).

Еще один прием очень близок к аутотренингу. Это так называемые формулы - настрои. Их можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Есть короткие, емкие и, напротив, очень подробные, развернутые настрои. Вы можете взять какие-то известные или найти свои. Вот, например,

начало одного из «настроев», предлагаемых Г. Н. Сыгиным, в книге которого представлена целая система работы над собой и психотерапевтической работы с помощью очень подробных, развернутых настроев:

«Я — человек смелый, твердо уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь. С каждым днем моя воля становится все сильнее и сильнее».

А вот фрагмент настроя «на смелое речевое поведение»:

Запоминай: «Я смело, уверенно отвечаю на экзаменах, на занятиях, где угодно, в любой обстановке я всегда говорю смело, уверенно. Я ничего не боюсь».

### КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС.

#### УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ СТРЕССА

**1. «Лобно-затылочная коррекция»** (фронтально-акцепитальная коррекция) Одна ладонь кладется на затылок, другая — на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох-выдох. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.

**2. «Луч света».** Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 с. Во время упражнения смотреть на черный лист бумаги.

**3. «Молния».** Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.

**4. «Ахилл».** Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия, затем подколенные сухожилия мягко погладить несколько раз, "сбрасывая" в стороны и наружу.

**5. «Уши».** Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице — 5 раз.

**6. «Постукивание».** Сделать массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.

## ЗАРЯДКА ПРОТИВ СТРЕССА

Кто-то заметил, что наша жизнь — это череда положительных и отрицательных стрессов. Как можно помочь самому себе справиться с негативными эмоциями?

Если под влиянием отрицательных эмоций ваши брови начинают сходиться у переносицы, образуя складки, а углы губ опускаются, сделайте самомассаж мимических мышц.

Легкими поглаживающими движениями, слегка касаясь поверхности кожи кончиками пальцев, разглаживайте появившуюся на переносице складку в направлении от центра в стороны. Количество повторений — 5-6 раз.

Движения выполняйте поверхностно, как бы снимая тончайшую паутину с лица. Одновременно представьте себе, что вместе с паутиной уходит напряжение мышц, и вы освобождаетесь от отрицательных эмоций, от тяжести негативной ситуации, которая привела к раздражению, гневу или огорчению.

После этого, положив кисти ладонями на лоб так, чтобы их центры приходились на надбровные дуги, слегка растягивайте кожу лба в стороны и удерживайте ее в таком положении, сосчитав до 60.

Затем приподнимите кончиками пальцев опустившиеся углы губ и, удерживая их в таком положении с минуту, попытайтесь переключить свою мысль и вспомнить приятное, радостное событие или любимый уголок природы — иными словами, все то, что может улучшить настроение.

А теперь улыбнитесь и, не открывая рта, сделайте круговые движения языком (по внутренней поверхности десен) — 36 движений в одну сторону и столько же в другую. Скопившуюся во рту слюну медленно проглатывайте, представляя себе, что по всему телу разливаются спокойствие и расслабление.

Теперь возьмитесь кончиками пальцев за мочки ушей и медленно потяните их 5-6 раз, нежно сжимая.

Обхватите ладонями сзади шею и затылок, разотрите их 5-6 движениями от центра в стороны до появления в шее приятного тепла.

Самомассаж вы можете делать после «эмоционального удара». Придя, домой, если есть необходимость, повторите процедуру, добавив контрастную ванну для стоп. Но воду не надо делать очень холодной и слишком горячей. Вы можете опустить ноги в ванну и, подставив их под кран, менять температуру воды. А можно опускать ноги попеременно в два тазика с прохладной и горячей водой. После этого, вытерев стопы, помассируйте медленными движениями кончики пальцев ног, разминая и немного потягивая каждый палец 10—15 секунд. Поверьте, хорошее настроение вам обеспечено!

**Этот комплекс упражнений полезно будет выполнять также родителям и учителям в стрессовых ситуациях**

Школьникам, переживающим невротические реакции, очень важно учиться

укреплять свою психику и вырабатывать свой собственный способ психосаморегуляции. Для этого следует придерживаться следующих правил поведения:

- стараться не вспоминать совершенные в прошлом ошибки и промахи (но прежде чем «выбросить их из головы», определить причину, по которой они произошли, и сделать соответствующие выводы);
- не доказывать себе и другим, что ты лучше, чем кажешься на самом деле, не притворяться и стать самим собой;
- не тревожиться сильно о завтрашнем дне, а концентрировать свое внимание на настоящем;
- почаще «останавливать мгновение» — осматриваться и прислушиваться, это поможет правильно реагировать на текущие события;
- во всем искать хорошее;
- не скрывать свои чувства от людей, которые тебе приятны и дороги.

## ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

Чтобы справиться с собой, одолеть страдания, вызванные подсознанием, специалисты советуют:

1. Составьте в хронологической последовательности список наиболее значительных событий, случившихся с вами за полгода. Проанализируйте их совпадение с приступами головной боли. Вполне может оказаться, что причины кроются в вашем личном календаре.

2. Не дайте обстоятельствам вывести вас из равновесия. Вы взволнованы? Расстроены? Измотаны до предела? Головная боль не заставит себя ждать. Вы уже тянетесь к коробочке с успокоительными таблетками? Не надо! Ученые утверждают: так называемый прием психической визуализации помогает не хуже транквилизаторов.

Итак:

Почувствовать приближение боли, лягте на диван или сядьте в удобное кресло, закройте глаза и как можно более ярко представьте себя ныряющим в теплую океанскую волну на белом песчаном пляже или стоящим на вершине горы, покрытой искрящимся снегом, и вдыхающим полной грудью чистый морозный воздух, или сидящим в теплой ванне, вода в которой вспенивается бурлящими струйками, нежно омывая тело (приятное состояние).

Используйте силу воображения, чтобы изгнать боль. Попробуйте мысленно увидеть большой пляжный мяч красного цвета, который до отказа наполнен водой. Выньте из него пробку, дайте воде вытечь — и головная боль отступит.

Другой сюжет: перед вами песчаный берег с набегающими на него волнами, которые как будто слизывают вашу боль, унося ее далеко в море.

Общайтесь только с приятными людьми и не тратьте время на доносящих вас упреками и жалобами на жизнь — это лучшая профилактика головной боли.

## НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

У каждого человека при напряжении эмоциональных состояний меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам, изменяются дыхание, пульс, цвет лица и другое.

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.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ЛИЦА

Методика выполнения:

Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание следует сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц. Постепенно в сознании возникает образ лица-маски, полностью свободного от мышечного напряжения.

После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками удается легко по «мысленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

1. *«Маска удивления»*. Закрывать глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2—3 раза.

2. Упражнение для глаз *«Жмурки»*. С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2—3 раза.

3. Упражнение для носа *«Возмущение»*. 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». Повторить упражнение 2—3 раза.

Для произвольного 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.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов.

Дыхательная гимнастика помогает преодолеть вялость, сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания<sup>3</sup>.

### 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 сгорбившись и опустив плечи, потом, выпрямившись и расправив плечи, — и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку, и быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, где какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась редактированной. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то фазу 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 чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи 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 противо-стрессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. 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 упражнение на какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

### **ВАРИАНТЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание»* В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

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

*Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание»* Для того, чтобы легче освоить методику феднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

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

*Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание»* Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы

следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

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

*Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание»* Исходное положение — то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как 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 секунд, 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, чем 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 его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот 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 будете способны на время расслабляться «моментально».

Помните, что, 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, своего рода антистрессовую установку, и когда у Вас будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными.

### **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТОНИЗИРУЮЩИМ ЭФФЕКТОМ**

#### Упражнение 1. «Мобилизирующее 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 увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

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

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома — мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнять к скорости шагов.

#### Упражнение 2. «Ха-дыхание»

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

#### Упражнение 3. «Замок»

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

### **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УСПОКАИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ**

#### Упражнение 1. «Отдых»

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

#### Упражнение 2. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улечиваются.

#### Упражнение 3. «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. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй — выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы — задержки дыхания:

4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8(2);

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

8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2),4-5 (2). Выполнение упражнения

регулируется счетом (вслух или про себя).

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции.

Одним из таких способов является сознательная концентрация внимания.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ**

#### *Методика выполнения концентрационных упражнений.*

Помещение, в котором предполагается заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сесть на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положить на колени, глаза закрыть (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышать через нос спокойно, не напряженно. Стараться 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 ладонями по векам, не спеша открыть глаза и потянуться.

*Упражнение 1. «Концентрация на счете»*

*Инструкция преподавателя:* Мысленно медленно считайте от 1 до 20 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

*Упражнение 2. «Концентрация на слове»*

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

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

*Упражнение 4. «Сосредоточение на звуке»*

*Инструкция преподавателя:* Теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном (стеной) кабинета. Прислушаемся к ним. Для того чтобы луч-

*Упражнение 5. «Сосредоточение на ощущениях»*

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

Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку.

Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом.

Сосредоточьте внимание на лице — нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

*Упражнение 6. «Сосредоточение на эмоциях и настроении»*

*Инструкция преподавателя:*

Сосредоточьтесь на внутренней речи.

Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении.

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

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

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия Вашего эмоционального состояния.

*Упражнение?.* «Концентрация на нейтральном предмете» В течение нескольких минут сконцентрируйте 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.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ

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

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на качелях, под душем.
- Применить формулы успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки» т.п.
- Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливающее действуют на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т. д. Не надо блокировать их (сдерживать):
  - возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;
  - разрядить эмоции — выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
  - чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20 — 30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3—5-й этаж);
  - найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут;
  - другой способ — «пустой стул». Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется.

Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие — создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга

образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.

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

Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем все обдумать по принципу: «Подумаю об этом завтра».

Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

Применить способ успокоения по принципу «зелен виноград». Сказать себе: «То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось».

Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.