

Рекомендации для педагогов и родителей «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения, вы можете использовать следующие приемы: метод отвлечения, метод самоприказа, метод регуляции дыхания, метод сосредоточения внимания, метод мышечного расслабления.

1. Метод отвлечения для регуляции напряжения состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Овладение им необходимо личностям, у которых условия напряженной работы вызывают навязчивые мысли, отрицательные эмоции или чрезмерное эмоциональное возбуждение. Каждый работник должен воспитать у себя способность на некоторое время произвольно отвлекаться от процесса работы и связанных с ним отрицательных эмоций и сосредотачивать мысли на какой-либо посторонней теме.

Упражнение 1. Отложите в сторону все бумаги и предметы, относящиеся к работе.

Первый вариант. *Посмотрите на что-то, что не связано с вашим заданием, например, взгляните в окно и найдите дерево, которое вам нравится. Внимательно посмотрите на него. Постарайтесь угадать его высоту. Обратите внимание на его ствол, ветви. Посчитайте крупные ветви. Найдите изгибы, которые вам особенно симпатичны. Обратите внимание на цвет коры, листья. Найдите как можно больше оттенков. Заметьте, в какую сторону дует ветер, как сильно он качает ветки. Посмотрите, какие птицы сидят на ветвях дерева. Постарайтесь определить их название. Наблюдайте за деревом так долго, как вы сами захотите (рекомендуется не менее 5 минут). Обратите внимание на то, на что ранее никогда не обращали. Постарайтесь запомнить это. Наполните себя спокойствием и силой; запомните эти ощущения. В трудные минуты вы сможете представить это дерево, вновь увидеть его перед своим мысленным взором и таким образом снять стрессовое напряжение.*

Второй вариант. *Закройте глаза и погрузитесь в аудиальные (слуховые) ощущения. Если возможно, включите приятную, спокойную музыку. Если такой возможности нет, постарайтесь вслушаться в то, что происходит вокруг вас. Вслушайтесь в общий гул звуков и постарайтесь выделить из него несколько потоков: это шумят деревья, едут машины, поют птицы, смеются дети, разговаривают взрослые и т.д. Или: слышу, как работает принтер, шумит кофеварка, в умывальнике включили воду, кто-то ходит на каблуках, а кто-то тихо перешептывается ... Несколько минут послушайте других, а затем обратите внимание на себя. Пошевелите плечами, послушайте, как шуришит одежда и скрипит ваше кресло. Обратитесь к дыханию. Дышите ровно, глубоко и спокойно. Наполняйте свои легкие свежим воздухом. Наполняйтесь силой и энергией.*

Третий вариант. *Возьмите в руки какой-нибудь небольшой предмет, закройте глаза и погрузитесь в тактильные (связанные с прикосновениями) ощущения. Взвесьте предмет сначала в левой, затем в правой руке. Постарайтесь определить его вес. Ощутите плотность материала, из которого сделан предмет, его температуру. Подержите предмет на открытой ладони, покатайте по ладони другой рукой, возьмите его несколькими пальцами. Указательным пальцем обведите предмет по поверхности. Ощутите все шероховатости, выпуклости и впадины. Почувствуйте, как меняется узор на поверхности предмета. Если возможно, попытайтесь угадать закономерность. Проведите по предмету ногтем. Потрогайте его мизинцем. Изменились ли ощущения? Повторите манипуляции другой рукой. Приложите предмет к своей щеке, затем ко лбу. Почувствуйте его там. Попробуйте что-либо изменить в предмете (снимите колпачок у ручки, несколько раз легонько сожмите степлер, согните линейку и т.д.) Снова подержите предмет на открытой ладони. Откройте глаза и взгляните на него. Вы узнали об этом предмете много нового, не правда ли?*

2. Метод самоприказа для контроля напряжения состоит в сознательном побуждении себя к выполнению очень трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены. Формула самоприказа имеет словесное выражение. Вы произносите (иногда многократно) фразу, в которой выражаете вашу способность преодолеть ту или иную психологическую трудность. Обычно это делается про себя или вполголоса, иногда вслух. Например, так: «Я могу сделать... Я должен(а) преодолеть...», - и т. п.

Важно повторять подобную фразу осознанно, а не механически, отчетливо представляя ее содержание. Конкретный самоприказ произносится от своего имени («я могу...»), а не «это можно сделать...») как непосредственно в стрессовые моменты, так и в другое время.

Научитесь повторять формулу самоприказа с чувством уверенности в себе. Если вам предстоит важное событие, начните работать с формулой за несколько дней до него, а не прямо в день этого события.

3. Метод регуляции дыхания для регуляции напряжения состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все легкие, увеличивая емкость, обычно задействованную в дыхании; улучшает насыщение крови кислородом. Двигающаяся диафрагма массирует органы брюшной полости, в первую очередь, печень, оживляя ее кровоснабжение. Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию.

На вашу дыхательную деятельность оказывает влияние множество факторов, например, газовый состав крови и психическое состояние. Дыхание - отличный индикатор изменений эмоционального состояния человека. Вспомните, как учащается ваше дыхание, когда вы взволнованы, как прерывисто вы дышите, когда чего-то боитесь. В минуты покоя вы дышите ровно и глубоко.

Упражнение 1. Проверьте, как глубина и частота дыхания влияют на ваше состояние.

1. Дышите быстро и часто, как бегун после пробежки. Старайтесь дышать поверхностно, грудью. За одну секунду сделайте и вдох, и выдох. Продолжительность - 20-30 секунд. Теперь сравните ваше самочувствие до упражнения и после него. Вы почувствуете определенное нервное возбуждение.

2. Расправьте плечи и дышите медленно и глубоко. На счет «раз, два, три, четыре» - вдох, на «раз, два, три, четыре, пять» - выдох. Выдох - длиннее. Повторите цикл вдох-выдох около пяти раз и вновь обратите внимание на свое самочувствие. Вы чувствуете гораздо больше спокойствия и расслабления, не правда ли?

3. Теперь вспомните, как вы дышите при мышечном усилии, например, при подъеме тяжести: вы набираете воздух в легкие, задерживаете дыхание и затем передвигаете тяжелый шкаф или стул, не правда ли? В целом, фаза вдоха является мобилизующей, фаза выдох - успокаивающей. Соответственно, выделяют успокаивающее («вечернее») и мобилизующее («утреннее») дыхание.

Эффект усиливается, если вы дышите правильно. Независимо от типа дыхания (утреннее или вечернее), оно должно оставаться брюшным, а не грудным.

4. Метод сосредоточения внимания позволяет воспитать способность в важные моменты оставаться наедине с собой и предметом своей деятельности — конкретным вопросом или проблемой.

В мозгу одновременно не могут присутствовать два крупных объекта внимания. Один из них неизменно притягивает к себе всю нервную активность. В связи с этим ответ на вопрос о том, как сосредоточить внимание на нужном объекте, достаточно прост — умеете вытеснять ненужное, замещая его нужным, и делайте так, чтобы нужное стало для вас интересным.

Упражнение 1. Предлагаемое упражнение нацелено на то, чтобы научиться видеть как можно больше вариантов, замечать необычное в обычном, развить творческие способности и, само собой, развить внимание к предмету, который становится вам интересным. Письменно ответьте на вопрос: «Зачем нужно учить стихотворения?» Запишите все варианты ответа, которые приходят вам в голову, пусть даже совсем необычные и фантастические. Итак:

1. Чтобы развивать свою память, образное мышление, внимание.
2. Чтобы без проблем подыскать цитату к тому или иному событию или явлению.
3. Чтобы производить впечатление на окружающих своим умом и эрудицией.
4. Чтобы тренировать ораторские способности, декламируя стихотворения вслух.
5. Чтобы было чем занять свободное время.
6. Чтобы, запоминая стихотворения, отвлекаться от всего остального (и т.д.)

Продолжите упражнение, выбрав какой-нибудь другой вопрос, например:

Зачем нужно делать уборку?

Зачем нужно контролировать выполнение проекта?

Каковы плюсы отрицательных эмоций?

Вы заметите, что, во-первых, напишите гораздо больше ответов, чем предполагали, начав упражнение. Во-вторых, начнете раскрепощать свою мыслительную активность. В-третьих,

обратите внимание на то, что даже неинтересные, скучные дела могут оказаться нужными и полезными.

Упражнение 2. *Посмотрите на простой предмет, например, обыкновенную шахматную доску без фигур на ней. Просто смотреть на нее вам наскучит спустя одну-две минуты. Но взгляните иначе: отметьте черные квадраты на белом фоне, затем - белые на черном. Мысленно сузьте доску до размеров листа бумаги, затем пусть она станет площадью в квадратный метр (длина - один метр, ширина - один метр).*

Весь секрет в том, чтобы суметь подсказать себе новую, неожиданную точку зрения. Таким образом, вы можете тренировать концентрацию внимания на любом достаточно простом предмете: стеклянном стакане, стуле в минималистском стиле, цветочном горшке. Разглядывайте предмет снова и снова, стремясь найти в нем как можно больше деталей и неотводя взгляд (моргать можно).

Продолжительность упражнения - 3-5 минут. Делайте упражнение до тех пор, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на предмете.

Концентрация внимания на более сложных предметах или действиях - это дело постоянных тренировок и переноса имеющихся навыков на другие ситуации. Вы приятно удивитесь, когда спустя некоторое время сможете без труда проверять отчет, пестрящий рядами цифр, или будете замечать изменения в мимике работников, которых вы вызвали на совещание.

5. Метод мышечного расслабления способствует снятию не только психического, но и физического напряжения. Его цель — вызвать ощущение тяжести и теплоты в определенных группах мышц или конечностях (ногах, руках). Именно теплота и тяжесть характеризуют расслабленность и спокойствие.

Упражнение 1. *Устройтесь поудобнее, например, в кровати перед сном, позаботьтесь, чтобы вам никто не мешал, закройте глаза и начинайте осваивать упражнение, цель которого — вызвать ощущение тяжести в ногах и руках.*

Отрегулируйте спокойное, умеренное, «вечернее» дыхание без счета. Представьте, что ваша правая рука становится тяжелой. Мысленно говорите себе (многоточия означают паузы): «Моя правая рука постепенно тяжелеет... Она приятно давит на одеяло... Тяжелеет каждый палец... Становится тяжелой ладонь... Это приятное ощущение тяжести в правой руке... Правая рука становится совершенно тяжелой».

Затем по той же формуле представьте, что тяжелеет левая рука. Наконец, обе руки тяжелые... Так же для ног. Окончательная формула: «Руки и ноги совершенно тяжелые».

Если вызвать ощущение тяжести сразу не получается, представьте, что к каждому пальцу у вас на руках привязаны небольшие гирьки, гирька побольше лежит и на ладони. Или свесьте руку с кровати, уроните ее и почувствуйте, какие ощущения возникают. Это и есть желаемый эффект тяжести. Затем приступайте к упражнению.

Если есть трудности с вызовом ощущения теплоты и тяжести при помощи формул самоприказа, используйте упражнение со зрительными образами. Выполняйте его медленно, тщательно представляя все образы и совершая необходимые действия.

Упражнение 2. *Представьте, что вы в каждой руке держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.*

Теперь расслабляем руки и плечи. Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад.

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. Черепашка может снова расслабиться и отдохнуть около воды под теплым солнышком. Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

