

Конкурс «Новые технологии для «Новой школы»»

Л.А. Исламова

«Психологическая студия».

Программа психолого-педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания специалистов ПМПК

Программа-победитель VI Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы»» в номинации «Профилактические психолого-педагогические программы».

Автор-составитель: Исламова Лариса Анатольевна, педагог-психолог Государственного бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областной центр диагностики и консультирования» (г. Челябинск).

Полный текст программы, включающий вводную часть, все упражнения и тесты, размещен в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Вид программы и ее направленность

Предлагаемая профилактическая программа предназначена для педагогов образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областного центра диагностики и консультирования» г. Челябинска.

Программа является профилактической, так как направлена не только на коррекцию уже имеющихся эмоциональных нарушений, но и на профилактику возникновения неконструктивных форм поведения, нерациональных форм защитного поведения, на создание благоприятной атмосферы, характеризующейся доброжелательным общением.

Система тренингов предназначена для педагогов и других лиц, заинтересованных в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Занятие 1. «Дерево дружбы»

Цели:

- адаптация членов группы;
- установление контакта;
- рекомендации по психологии общения.

Игра «Толкни меня»

Цель: осознание способности к внутреннему равновесию.

Внутреннее равновесие — это такое свойство характера, которое дает возможность достичь поставленной перед собой цели. После падения можно вновь встать на ноги и вернуть себе устойчивость. Так же и в эмоциональной сфере — всякий раз, «сорвавшись»,

мы можем снова «встать на ноги», восстановив утраченное равновесие.

Но для этого нужно найти такое состояние, в которое вы будете каждый раз возвращаться, чтобы эффективно справляться со своими задачами. Проще говоря, найти внутреннее равновесие — значит занять такую позицию, чтобы вас нелегко было «сбить с ног», несмотря на все жизненные трудности.

Правила игры. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой (ладони вперед, пальцы направлены вверх), играющий соприкасается с ладонями партнера. Во время игры можно наклоняться вперед или назад, но нельзя сдвигать ноги с места. Если один из играющих сдвинул ногу, это квалифицируется как потеря равновесия и, следовательно, проигрыш. Соприкасаться можно только с ладонями партнера. Можно отталкивать ладони партнера с любой силой или отводить ладони в сторону, прекращая контакт. Выигрывает тот, кто не теряет равновесия. Поэтому в игре может быть один выигравший, или оба выигравших, или оба проигравших.

Комментарий.

- Физическая неуравновешенность ведет к эмоциональной. Представьте себе, что поначалу вы энергично подались вперед, надеясь оттолкнуть противника, а он убрал руки. Вы покачнулись, чуть не упали, вызвав взрыв хохота. Это, несомненно, вас разозлило.
- Эмоциональная неуравновешенность ведет к физической. Неудача порождает желание посмеяться над противником. Вы начинаете напрягать мышцы, чтобы «победить» его, он это замечает и опять убирает руки. Опять над вами смеются.



- Физическая напряженность ведет к потере равновесия. Вы можете потерять равновесие и когда противостоите усилию противника: если у вас чрезмерно напряжены плечи, бедра, поясница или колени.

Выводы:

- Воздействовать на других такой силой, которая не дает желаемого результата, поскольку выводит вас из равновесия, — нецелесообразно.
- Тот, кто не умеет применять силу уравновешенно, всегда будет зависеть от наличия или отсутствия сопротивления. Когда человек уравновешен, такой зависимости у него существенно меньше.

Занятие 2. «Эмоции в жизни человека»

Цели:

- установление эмпатии;
- развитие доверительных отношений;
- развитие умения называть и осознавать свои чувства.

Упражнение «Волшебный магазин»

Сегодня каждый из нас имеет возможность вместе с группой поразмышлять над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы. Запишите 5 наиболее значимых для вас ценностей. Я предлагаю вам прийти в «Волшебный магазин» и купить у продавца, то есть у меня, все, что можно пожелать: здоровье, карьеру, автомобиль, успех, счастье, любовь и т. д., но в качестве оплаты я потребую, чтобы вы заплатили за это тем, что цените в жизни, но готовы с ним расстаться (во время торговли участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни).

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что для вас оказалось наиболее значимым, — ценность, связанная с материальным миром, духовным, профессией или семьей.

Занятие 3. «Памятник чувству»

Цели:

- научиться сознавать и понимать собственные чувства;
- научиться вербализовать свои эмоциональные состояния.

«Фея с топором» — сказка от Эльфики

Жила-была одна Фея. Добрая. Очень. Мало того, что она с отличием и похвальной грамотой закончила Унифейситет Волшебных Наук по специальности «универсальная фея», так и потом еще неустанно овладевала все новыми и новыми приемами, заклинаниями и рецептами на всевозможных курсах, слетах и шабашах. В результате в ее Волшебном Ридикюле, который имеется у каждой дипломированной Феи, накопилось немало рабочих инструментов — с их помощью можно починить любую сломанную судьбу и разрулить любую трудную ситуацию.

Какая-нибудь Злая Волшебница прятала бы эти магические предметы от посторонних глаз, а за помощь брала бы немалую плату деньгами или услугами. Но наша Фея была очень отзывчивая и помощь оказывала исключительно бескорыстно. Ее даже просить не надо было — она сама всегда оказывалась в нужном месте в нужную минуту. Мысленно она себя так и называла — Палочка-Выручалочка. Ей казалось, что для Добрай Феи это самое подходящее имя.

Поэтому, когда ее вызвали к Верховной Фее, она очень воодушевилась: была уверена, что ей хотят вручить Большой Благодарственный Бантик — эта награда у фей очень ценится, они украшают ею свои волшебные наряды. Но разговор с самого начала приобрел совершенно неожиданный и очень неприятный оборот.

— Ну и что ты там опять нафаячила? — огорошила ее вопросом Верховная Фея.

— Я? — озадачилась Палочка-Выручалочка. — Да я много что нафаячила, тужусь, не покладая рук.

— Или топора? — ехидно спросила Верховная.

— Топора? Извините, не поняла...

— Ты — да не поняла? Не может быть! Ты ж у нас волшебная на всю голову, и Ридикюль у тебя самый большой во всем Сказочном Королевстве. Ты к нему еще колесики не приделала?

Верховная Фея была явно рассержена. Пожалуй, даже почти разгневана. А чтобы вывести столь воздушное существо из себя — это еще нужно сильно постараться.

— Ах, да в чем же дело? — в смятении пролепетала Добрая Фея.

— Дело в тебе! — зловеще проговорила Верховная. — Ты знаешь, что тебя уже все боятся? Ты знаешь, что тобою пугают непослушных детишек? Ты знаешь, что мирное население тебя называет Фейс-Топором?

— Что??? — наша Фея была совершенно ошеломлена. — Почему «с топором»? Почему «боятся»?

— Тебе лучше знать. Правда ли то, что ты гналась за девицей по имени Бера из соседнего села, пока она не заперлась от тебя в погребе?

— Я не гналась... я догоняла... у нее были некоторые проблемы, а я знала, как их решить!

— Но она, похоже, вовсе не расположена была принимать твою помощь?

— Ах, она еще так молода и неопытна! Она просто не осознавала всех возможных последствий... а я хотела ей помочь... именно поэтому я стремилась ее догнать!

— Угу. Догнать, прижать к стенке и причинить добро. Я так и поняла. А как ты объяснишь тот случай на реке?

— Ах, на реке? — густо покраснела Палочка-Выручалочка. — Но это было простое недоразумение.



— Ну конечно, недоразумение! — всплеснула руками Верховная. — Человек недавно научился плавать, решил потренироваться... и тут сверху на него пикирует некое крылатое создание, которое, трепеща крыльями, неотвратно влачит несчастного к берегу, приговаривая: «О, не беспокойтесь, я вас спасу!», невзирая на его протестующие вопли.

— Но он так неуклюже барахтался, он же мог утонуть! Я просто протянула ему руку помощи... — запротестовала Палочка-Выручалочка.

— ... и помешала ему научиться как следует плавать, — закончила за нее Верховная. — А что это за история с городским советом?

— Вам и это известно? — поджала губки Добрая Фея. — Нажаловались все-таки! Не понимаю, что я им плохого сделала?

— Так что же там произошло?

— Они там решали разные вопросы... Я случайно пролетала мимо, остановилась послушать и поняла, что они многого недоучитывают, а кое-где даже ошибаются. Это потому что им не хватает знаний и опыта. А я как раз закончила обучение на курсах Новейших Магических Технологий и просто попыталась поделиться с ними инструментами...

— Да-да, я в курсе. Ты попыталась всучить им отбойный молоток и бензопилу. От каких-то отказывались, сначала вежливо, а затем настойчиво.

— Очень настойчиво, — созналась Фея, припомнив отнюдь не парламентские выражения, которые вылетали из уст почтенных горожан. — Но почему они так разволновались? Что плохого в бензопиле или отбойном молотке?

— Если не учитывать, что бензин им неизвестен, а электричество еще не изобрели, то совсем ничего. Все это понадобится им... — Верховная Фея заглянула в свой магический шар, — лет эдак через пятьсот. До этого времени они предложенные тобой инструменты не применят и не оценят. Эти тяжелые железки будут лежать мертвым грузом, ржаветь и вызывать чувство вины и досады.

— Но я ведь от всей души, от чистого сердца, из лучших побуждений! — огорченно воскликнула Добрая Фея. — Я желала им всем только добра!

И Палочка-Выручалочка горько-прегорько расплакалась.

— Ну-ну, прекрати немедленно! Нечего разводиться сыростью, иначе тебе придется долго сушить крылышки, — остановила ее Верховная. — Я тебе верю. Скажу по секрету: лет триста назад я и сама такая была: творила добро с таким пылом и жаром, что даже мыши и зайцы предпочитали отсиживаться по норкам.

— Но ведь мы, феи, предназначены как раз для того, чтобы творить добрые дела! — обиженно сказала Палочка-Выручалочка. — В Унифейситете нам об этом твердили на каждой лекции!

— Смотри что считать добрыми делами, — задумчиво сказала Верховная. — Дитя мое, помощь может расцениваться как добро только тогда, когда она востребована и уместна. Но и здесь следует подумать, не ослабишь ли ты этим того, кто попросил о помощи.

— Как можно ослабить кого-то Добром?

— Очень даже легко. Одно дело, если ты дала подсказку или научила чему-то новому. Но совсем другое, если ты с помощью своего волшебства сделала дело за другого. И уж совсем плохо, когда ты, выполняя его просьбы, приучила его к ничегонеделанию. Тогда он и в следующий раз будет надеяться на добрую тетю... то есть фею. А тебя ведь может и не оказаться рядом!

Палочка-Выручалочка пригорюнилась и шмыгнула носом:

— Да, меня о помощи обычно никто и не просит, но я искренне это делаю. Уже несколько раз говорила себе: не просят — не суйся, но потом опять кого-нибудь становится жалко, или просто человек симпатичен, и я знаю, как ему помочь... и все, начинается! Ничего не могу с собой поделать!

— Тссс! Считай, что я этого не слышала. Иначе ты можешь потерять свой диплом «универсальной феи». Ведь если Фея сама ничего с собой не может поделить — как она может творить чудеса для других???

— Нет, нет, нет! Я хочу оставаться Феей! Но я вовсе не хочу быть Феей-с-Топором, и чтобы мной пугали ребятишек! Что же мне делать?

— Твою бы энергию, да в мирное русло! — посетовала Верховная. — Знаешь что? А открой-ка свой Волшебный Ридикуль!

Палочка-Выручалочка с готовностью открыла хранилище инструментов.

— Вот это разводной ключ — верное средство при разводах. Руль — разруливает любые ситуации. Лом — отличный способ пробиться на прием к чиновнику, «против лома — нет приема», слышали? Топор — разрубает с плеча любые непреодолимые препятствия. А вот еще...

— Достаточно, — кивнула Верховная. — Скажи мне, дорогая, зачем ты накопила столько инструментов?

— Чтобы помогать людям! Иначе зачем жить???

— Зачем жить? А зачем живут феи? Чтобы радовать мир и радоваться миру! Чтобы танцевать при луне, играть чудесную музыку и навевать своими крылышками волшебные сны! Чтобы люди, видя нас, верили в чудо и стремились научиться их творить! А веру в чудеса топором не вырubiшь, насильно в карман не сунешь. И палочка-выручалочка должна приходить, когда человек ее выстрадал, вымечтал и заслужил. Иначе он никогда не дорастет до самостоятельного Чуда!

— И что мне, выбросить, все это, что ли? — огорченно спросила Фея. — Жалко же...



— Зачем же выбрасывать такие замечательные вещи? Открой Музей Волшебных Инструментов. Или подари их школьникам — пусть осваивают чудодейство. А можешь устроить распродажу — тогда каждый инструмент будет по-настоящему ценным для того, кому он достался.

— Я придумала! — вскричала Фея. — Я открою Школу Юных Фей! Со вступительными экзаменами и предварительным собеседованием! Там будут учиться только те, кому это по-настоящему интересно! Вот там мне и пригодятся все мои волшебные штучки из Ридикюля. И гоняться ни за кем не придется — сами придут.

— Умница! — восхитилась Верховная Фея. — С удовольствием буду вести уроки по фейской этике в твоей школе. Чтобы поменьше было в мире Фей-с-Топором, а побольше — просто Фей! Пожалуй, стоит вручить тебе Большой Благодарственный Бантик за такую замечательную идею!

— Я прикреплю его над входом, — мечтательно сказала Добрая Фея. — Это будет и красиво, и поучительно, и не даст мне забыть, что Учитель должен появляться, когда Ученик готов.

С тех пор прошло время, и Школа Юных Фей уже открыта. Вы тоже можете в нее поступить! Или даже преподавать в ней — если вы уже фея и накопили слишком много знаний для того, чтобы носить их в себе. А может, вы откроете свою школу? Или музей? Главное, чтобы над головами людей поменьше реяли разные Феи-с-Топором, чтобы догнать и причинить неотвратимое добро!

Занятие 4. «Изобразим эмоцию»

Цели:

- развитие навыков вербального и невербального общения;
- отработка навыков адекватного выражения своих чувств.

Упражнение «Тренируем эмоции»

В общении очень важно правильно выражать свои эмоции, от этого зависит успех общения и, в конечном итоге, и ваше собственное настроение, ваше душевное равновесие.

Вам предлагаются следующие высказывания, связанные с теми или иными ситуациями общения:

- Ты опять опоздал!
- Ты уже полгода не можешь вернуть мне книгу!
- Зачем ты взял мои вещи? и т. п.

Произнесите эти фразы, используя разные оттенки одной эмоции — по степени «убывания» ее силы: ярость, гнев, раздражение, спокойный упрек.

- Наконец-то я сдала отчет!
- У меня сегодня свидание. Я так ждала его!
- Приехала моя лучшая подруга. Я так рада встрече с ней!

Эти фразы произнесите, используя положительные эмоции «по возрастанию» их силы: удовлетворение, радость, восторг, ликование.

Общение происходит в парах. Сначала высказываются «отрицательные» эмоции, затем «положительные».

Рефлексия:

- что вы чувствовали, когда ваш партнер менял «силу» эмоции?
- легко ли было поменять тон?

Занятие 5. «Зеркало эмоций»

Цели:

- обучение способам адекватного восприятия своих эмоций;
- модификация способов эмоциональных переживаний и эмоционального реагирования.

Упражнение «Наши желания...»

Задачи:

- совершить экскурсию в свой Сад желаний, проложить дорогу в свой Сад желаний (чтобы потом туда наведываться, очень реальное, конкретное исследование себя);
- на собственном опыте почувствовать, что желания — основной резервуар нашей энергии (от того, как мы с ним обходимся, зависит, будем ли мы нужны себе, близким, миру);
- почувствовать подлинное свое желание, чем оно отличается от псевдожелания, того, что «на подступах»;
- понять, почувствовать, что такое психологически грамотное обхождение с желанием.

Наш знаменитый соотечественник физиолог, один из родоначальников отечественной психологии И.П. Павлов считал, что сновидение — отражение внутреннего мира нашей личности. З. Фрейд считал, что во сне отражаются наши нереализованные желания. Есть предположение, что все, что нам видится во сне, — это и есть отражение частей нашей личности. Но не прямое, а чаще символическое. Какая-то часть видится в виде ствола, какая-то в виде трамвая, знакомого, дерева и т. д. Надо лишь вжиться в тот или иной образ и почувствовать, что он нам хочет сообщить. Я предлагаю вам выполнить довольно сложное упражнение: мы будем путешествовать по нашему бессознательному и постараемся увидеть различные образы, которые потом нужно будет зарисовать.

Сфера желаний у современного человека очень уязвима и, как правило, подвергается большому давлению. Происходит это из-за ошибочного применения к сфере желаний требований этики: «хорошие» мальчики и девочки не только не делают многих вещей (некоторых из них действительно лучше не делать), но и не должны «этого» хотеть.

Между тем, по самой своей сути этика применима лишь к поведению — поступкам, действиям, прояв-



лениям. Следовательно, нам нужно научиться тонко различать собственно сферу желаний и область поведения, как внешнего, так и внутреннего.

Инструкция: устройтесь поудобнее, закройте глаза... сейчас Вы совершите мысленное путешествие в свой «Сад желаний».

Представьте себе сад, огороженный огромной каменной стеной. Желания — «флора» и «фауна» этого сада. Там растут как заурядные лютики и ромашки, так и совершенно невероятные, экзотические цветы (в том числе такие, каких «не может быть»); там бегают обыкновенные зайцы и даже вульгарные кролики наряду со зверями, вполне «невиданными». Там есть хорошо утопанные дороги (кое у кого, возможно, даже покрытые асфальтом общепринятости), а есть и «неведомые» дорожки.

У сада есть калитка (может быть — не одна); через эту калитку желания могут быть выпущены «на другую сторону» — на сторону поведения. Впрочем, здесь они сразу же перестают быть «синими птицами» и превращаются в нечто другое, гораздо более обыденное — мотивы, цели и прочее в таком роде. Очень важно научиться замечать это превращение и не путать «мотивирующего дрозда» с синей птицей желания. Мотивы и цели деятельности или поведения — это уже не желания, а желания — это еще не мотивы и не цели.

В воротах калитки стоит Этик — как раз здесь и есть его место. У одних людей он суров, у других — покладист; у одних честен и неподкупен, у других его легко соблазнить; у одних он умен и точен, у других туп и непробиваем, у третьих представления его туманны и запутаны. И так далее. Каждый может сам рассмотреть и оценить своего Этика и Этика своих знакомых. В той мере, в какой поведение определяется желаниями (а оно определяется также обязанностями, привычками и т. п.; иногда мы даже совершаем поступки, то есть нечто вообще, вроде бы, недетерминированное), — так вот, в той мере, в какой поведение определяется желаниями, оно определяется также качествами Этика, который сторожит на «проходной» «Сада желаний».

Отправляясь в свой сад, забудьте об оценках своих желаний, о том, что их можно искоренять и перевоспитывать... Путешествия к бессознательному требуют такой же осторожности, как путешествия в прошлое или будущее в фантастических рассказах: новичку лучше не спешить с преобразованиями...

(5–7 минут на путешествие по музыке...)

Наше путешествие подходит к завершению... Постепенно возвращаемся... открываем глаза...

Теперь мы берем в руки карандаши, листы и пробуем нарисовать свой «Сад желаний». Идем на экскурсию...

Начните свою «экскурсию» с подробного рассмотрения трех–четырех желаний, достаточно различных по своему характеру. Это проложит вам дорогу в «Сад ваших желаний». Вряд ли стоит с самого начала зате-

вать слишком подробную «инвентаризацию» — нечто подобное может понадобиться значительно позже и потребует серьезных знаний. Скорее полезно было бы приучить себя к более или менее регулярным экскурсиям, постепенно знакомясь с топографией, «ботаникой» и «зоологией» своего Сада.

Далее делимся на пары и «ходим в гости» ...

Общая схема рассмотрения может приблизительно быть распределена по четырем разделам:

1) «сюжет» желания — его предмет, структура, обстоятельства и пр.,

2) контекст, необходимый для того, чтобы расспрашивающий мог понять рассказывающего (при работе в одиночку крайне важно явно обрисовать необходимый минимум контекста, хотя бы он и казался сам собой разумеющимся),

3) отношение рассказывающего к своему желанию гонит ли он его или лелеет, гордится или стыдится, реализует или оставляет на потом и пр., и, наконец,

4) его смысл и суть.

Теперь необходимо сказать несколько слов о некоторых возможных классификациях желаний — в качестве приблизительного путеводителя по Саду.

Здесь можно вспомнить предложенную ранее схему деления желаний на «дефицитарные» (то есть связанные с недостатком чего-то) и «бытийные». В этом отношении жажда — яркий пример дефицитарного желания (это желание есть психологический эквивалент того, что организм требует недостающей жидкости). Яркий пример «бытийного» желания — жажда познания в собственном, непосредственном смысле: познания не для использования «в народном хозяйстве», а просто «потому что интересно». Абрахам Маслоу, в частности, различал дефицитарную и бытийную любовь; попробуйте и вы посмотреть, как это у вас «устроено» — кого вы любите, потому что нужен (или нужна), а кого — «просто так» (формулировка «потому что он хороший» может скрывать за собой как то, так и другое).

Остается еще один, очень существенный, вопрос: как вы обходитесь со своими желаниями? Какую часть их вы реализуете? Как вы относитесь к тем желаниям, которые «нельзя» (не нужно, незачем, невозможно) реализовать? Насколько вы позволяете «псевдоэтическим» браконьерам действовать в вашем Саду, а «рационализаторам» подменять действительные желания «социально пригодными»?

Желания — основной резервуар нашей энергии. Если вы всю жизнь делаете то, что «нужно», считая необходимым ограничивать себя в своих реальных желаниях, вы рискуете потерять связь со своим Садам; нетрудно догадаться, что это может вести к потере интереса к жизни, даже к депрессии, когда кажется, что не хочется уже ничего. С другой стороны, если вы только и делаете, что удовлетворяете свои желания (не осуществляя при этом выбора — дефицитарные ли это желания или бытийные), жизнь тоже может оканчиваться в конце концов пустой и бессмысленной.

*Мои желания:*

- телесные
- эмоциональные
- интеллектуальные
- собственно человеческие
- бытийные
- дефицитарные
- те, которые реализуются
- приуроченные (к определенному времени)
- возникают и удовлетворяются периодически
- впрям, просто так, за компанию
- нельзя, не нужно, неэтично, невозможно реализовать
- сопровождают всю жизнь, но так никогда и не исполняются
- «не может быть» (не верится, что исполнится)

Напомним, что предлагаемая психологическая работа может осуществляться в одиночку, вдвоем и втроем (а также, разумеется, и в группе). Основных «ролей» в работе две: расспрашивающий и рассказывающий. Третий может быть «супервизором», который наблюдает за осуществлением процедуры, в случае необходимости готов прийти на помощь расспрашивающему и отвечает за безопасность ситуации (что в отношении нашей темы немаловажно — как в отношении экскурсантов, так и в отношении территории Сада).

Если вы работаете в одиночку, то есть попеременно выполняете обе роли, не забывайте «пересаживаться» с места на место: неплодотворность так называемого «внутреннего диалога» и «самокопания» чаще всего объясняется именно неумением осуществлять и отмечать необходимую смену ролей.

Первая трудность, которую необходимо преодолеть на пути в таинственный Сад — это частое неумение распознать, находитесь ли вы уже там или только «на подступах». Псевдоэтики цветут здесь пышным цветом. «Хорошие девочки», как правило, хорошо знают, чего «надо» хотеть, и делают вид, что этого-то они и хотят. Как часто приходится слышать от «хорошей девочки», что она хочет хорошо учиться!

Такая цепочка — совершенно определенное свидетельство неподлинности рассматриваемого «псевдожелания». То, что нужно для чего-то другого, не есть желаемое само по себе. По такой цепочке нужно двигаться до конца, до того момента, когда нет уже возможности сказать «для чего», а остается только «потому что я этого хочу», — это и есть то, чего мы ищем.

Один из контрольных вопросов здесь — как я буду это «кушать». То, чего хочется, запрашивается для того или иного «употребления», и «употребление» это, по определению, должно быть так или иначе приятным (про «так или иначе» — чуть дальше). Определенность представления об этом «употреблении» может до некоторой степени служить критерием подлинности и выявленности, оформленности желания.

Занятие 6. «Мостик через ущелье»*Цели:*

- нахождения адекватных способов проявления тех или иных переживаний;
- обучение приемам саморегуляции психического состояния.

Упражнение на релаксацию «Судно, на котором я плыву»

Цель: самопознание, визуализация.

Оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Образ судна, родившийся у людей (тяжелый крейсер, летящая бригантина, утлая лодочка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути.

Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условий своей жизнедеятельности, о способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользящей по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить о таком толковании визуализаций, тем более что его нельзя считать более чем вероятностной гипотезой.

Инструкция: устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух спокойно наполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Это волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая, обновленная кровь, даря ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки...

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца. Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто



ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются — от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он — в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе позвоночника, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр — этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то — это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то — просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря — волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира — вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливее, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные

из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галены испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали.

Это громадный фрегат или обычная парусная лодка?

А может быть, легкий моторный катер?

Какова форма этого судна?

Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм?

В какой цвет окрашены борта вашего судна?

Есть ли у него якорь?

А может быть, он вам совсем не нужен?

Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там?

Или на борту никого нет?

Как выглядит встречающий?

Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите — здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Психолог замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким



вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса...

Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы будете все больше выходить из состояния расслабленности — вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. С этого момента голос психолога должен также становиться более бодрим, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, подвигайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?
- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Какая стояла погода при вашем выходе из порта?
- Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на психолога обрушатся вопросы типа:

- А что означают слова капитана судна?
- А почему мой корабль назывался именно так?

- В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?

Нам представляется, что психологу лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

Занятие 7. «Мои жизненные цели»

Цели:

- обучение приемам саморегуляции психического состояния
- формирование позитивного самовосприятия

«Подруги» — сказка от Эльфики

Встретились две подруги — как всегда, на бегу — на лету. Притормозили, присели поужжжать немного.

— Ах, ты вся такая нарядная! Праздник какой-то?

— Да нет, на работу лечу, потому и нарядная. А ты чего вся в черном, как в трауре?

— И я на работу, потому и в трауре. Чего хорошего-то?

— А я работу свою люблю, так что у меня что ни день — то праздник.

— Нашла повод... Жизнь — полный мрак, радоваться нечему.

— Да ладно! С чего это она полный мрак? Наоборот — солнце, простор, аромат цветов!

— Ага, аромат... Только не цветов, а помойки! И не аромат, а вонь.

— Какой-то у тебя мрачный взгляд на жизнь...

— Ясное дело, мрачный! Ничего я от нее хорошего не вижу. Кручусь-мечусь, чтобы ноги с голодухи не протянуть, а толку мало. Обидно, да?

— А мне и самой хватает, и делюсь со своими, и еще про запас остается. Я на мир не в обиде!

— Так ведь при этом еще того и гляди прихлопнут или задавят. Люди такие злые!

— А мне добрые попадаются... Ухаживают, помогают. Ну, а если что — так я за себя постоять могу, все знаю, что меня лучше не сердить.

— А меня никто не слушает! Отмахиваются от меня, гонят, морщатся... назойливая я, говорят...

— Ну, мало ли что говорят! Тебе-то какая разница? Мне вот, например, и слушать-то некогда, что там про меня говорят. Я дело делаю, только успеваю с места на место перелетать.

— Ну и надо оно тебе, так вкалывать? За что? Для кого?

— Да для себя. Мне в радость!

— В радость ей... Что вообще в этом мире может быть в радость? Оглянись — кругом сплошная помойка!

— А я когда оглядываюсь — везде цветочный луг.



— Как же, как же, луг... Чернуха одна! Тошнит уже от всего этого убожества.

— Да вот слушаю я тебя и удивляюсь: мы с тобой вроде как в разных мирах живем, подруга. Одними дорогами летаем, а видим по-разному.

— Это потому что ты идеалистка, тебе все медом намазано, а мне... Эх, да что там говорить, вся жизнь — сплошное дерьмо! Ладно, пора мне. Надо торопиться, а то всюду опоздаю и голодная останусь.

— Ну, и мне пора, до заката еще смогу три захода сделать! До встречи, подруга!

И муха, нервно потеряв лапки, расправила крылышки и полетела к мусорным бакам. А пчелка, расправив крылышки, помчалась к липам — они как раз начали цвести, и от них шел нежный аромат свежего нектара, который пчела твердо намеревалась переработать и превратить в душистый целебный мед.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ РЕГУЛЯЦИИ СВОЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Так как эмоциональное напряжение сопровождается напряжением мышц, то регулировать самочувствие можно, снимая мышечное напряжение. Чтобы лучше ощутить состояние расслабления, следует предварительно потренироваться в напряжении отдельных групп мышц и последующем их расслаблении.

Упражнение 1. Расслабление и напряжение мышц руки. Встаньте прямо, поднимите руки вперед, пальцы сожмите в кулак, одновременно напрягая мышцы кисти, предплечья, плечи (3–4 с).

Не забудьте о мысленном действии при этом (вы хотите быть сильным, крепким, ваши мышцы сильно напряжены). А теперь расслабьтесь: руки свободно падают вниз, совершая маятниковообразные движения.

Упражнение 2. Использование слова для релаксации. Концентрируем внимание и даем самоприказы: «Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены... Мои пальцы и кисти расслаблены... Мои предплечья и плечи расслаблены... Мое лицо спокойно и неподвижно...»

Нужно знать, напряжение каких мышц вызывает та или иная эмоциональная реакция. Так, при эмоции страха в наибольшей мере напрягаются артикулярные и затылочные мышцы, на расслабление их и нужно обратить внимание, испытывая это состояние.

Упражнение 3. Использование представлений для расслабления. Яркое представление о каком-либо объекте способно вызвать соответствующие объекту ощущения и реакцию организма. Например, сильное волнение можно снять, если представить себя (желательно несколько раз) отвечающим на экзамене без волнения. Конечно, это трудно и не всегда удается, в

таком случае могут помочь сюжетные представления на цветном фоне: луг, речка, море, гладь воды.

Упражнение 4. Контроль тонуса мимических мышц. Это упражнение помогает не только придать лицу спокойный вид, но и добиться внутренней гармонии, успокоения. Текст может быть следующим: «Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спокойно, Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щек расслаблены. Губы и зубы разжаты. Рот растянут в улыбке. Мое лицо, как маска». Вместе с улыбкой мы ощущаем, как уходит напряжение в лице и во всем теле.

Упражнение 5. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Наряду с мышечной скованностью эмоциональное возбуждение может проявиться в возрастании темпа движений и речи, суетливости. Избежать этого помогут следующие задания:

а) плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, так же писать, идти, говорить;

б) использовать в тренировке чередование быстрого и медленного, плавного и резкого темпа. Например, 2–3 мин делать все (собирать разбросанные книги, писать на доске и т. д.) медленно и плавно, затем 1–2 мин — быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность. Далее опять медленно и т. д. Так же читать отрывки хорошо знакомых произведений.

Упражнения на снятие мышечного напряжения, внушение в состоянии релаксации.

Упражнение «Поза релаксации» (поза кучера на дрожках). 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, на лице лежит печать глубокого сладкого сна».

Итак, между выражением лица и психическим состоянием существует прочная обратная связь, внешнее выражение расслабленности и покоя влечет за собой соответствующие изменения состояния.



Упражнение «Полный физический покой». Цель — максимально расслабить мышцы тела, снять все мышечные зажимы. Основные формулы: «Я расслабляюсь», «Полный физический покой». Подаются команды (самоприказы): «покой, 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».

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».

В момент расслабления вообразите картину отдыха — вы отдыхаете на пляже (в саду...): «Я отдыхаю, мне приятно состояние полного физического покоя».

Вывод: с помощью самоприказов и представлений вы можете внушить себе состояние полного физического покоя, воздействуя через сознание на подсознание.

Упражнение «Полный психический покой». Цель — максимально успокоиться, снять возбуждение и нервное напряжение. Основные формулы: «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».

Вывод: на фоне общего физического расслабления вы можете с помощью самоприказов и представлений внушить себе состояние полного психического покоя.

Упражнение «Тяжесть правой руки». Цель — добиться максимального расслабления мышц, а для этого необходимо научиться вызывать ощущение мышечной тяжести в правой руке (потом во всем теле). Основная формула: «правая рука тяжелая». Подаются команды (самоприказы): «моя правая рука тяжелая; я чувствую тяжесть в правой руке; кончики пальцев тяжелые; кисть правой руки тяжелая».

Можно использовать следующие образные представления: «рука наливается свинцом и постепенно тяжелеет; правая рука тяжело давит на колено; я чувствую тяжесть в предплечье, в плече; вся правая рука тяжелая».

Вывод: это упражнение еще раз демонстрирует, как с помощью самоприказов и представлений можно внушить себе самые различные состояния.

Упражнение «Выход из состояния релаксации». Идет счет до 10, на каждый второй счет подаются команды (самоприказы).

Способы саморегуляции, основанные на вытеснении отрицательных эмоций и чувств положительными.

1. Большинство из них связано с заменой негативных эмоций и мыслей позитивными образами и жизнеутверждающим самовнушением. Например. «Я уверен в себе, своих возможностях, способен к большим свершениям, я чувствую прилив энергии и оптимизма».

На самовнушении основано множество современных техник саморегуляции. Например, самонастройки Георгия Сытина.

2. Самопоощрение. Мы редко получаем поощрения от других. Скажите себе, когда у вас получается что-то хорошо: «Молодец!», «Ты можешь. Вот здорово!»

3. Одним из приемов, создающих положительные эмоции, является предложенный при подготовке актеров К.С. Станиславским прием «приспособления» — магическое «если бы», с помощью которого включается воображение, обладающее огромной творческой силой, в результате чего придуманное обстоятельство вызывает реальное внешнее действие.

Шесть способов взаимодействия с отрицательными эмоциями.

1. Терпим и страдаем от возникшей эмоции (например, от гнева). Это самый короткий путь к болезни.

2. Постепенно вытесняем возникшую отрицательную эмоцию положительной. Это тоже путь к болезням, но меньшим.

3. Как только отрицательная эмоция возникла, мгновенно «задавить» ее в самом начале. Если упустить время и сделать это с опозданием, она успеет принести много вреда. Мгновенному подавлению эмоции можно научиться, хотя и этот путь ведет к заболеваниям, но меньшим, чем подразумеваемы в первом пункте.

4. Принимайте любое событие как посланное Богом для испытания и учебы, для нашей же пользы. Этот путь ведет к здоровью и мудрости.

5. Научитесь отстраненно наблюдать возникшую эмоцию, чувствуя ее распространение. Пассивное наблюдение за ней приводит к ее уничтожению.

6. Дайте возможность эмоции выплеснуться, не загоняйте ее вглубь, а реагируйте. Это светский метод, позволяющий сохранить свое психическое и физическое здоровье, но ослабить духовное.

Правила позитивного мышления.

Если вы хотите выработать у себя умонастроение, которое принесет вам покой и счастье, выполняйте следующие правила.

1. Думайте и ведите себя жизнерадостно, и вы почувствуете себя жизнерадостной.

2. Никогда не думайте о тех людях, которые вам неприятны. Не вспоминайте те события, которые вам неприятны.



3. Единственный способ обрести счастье — это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.

4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.

5. Не подражайте другим. Надейтесь на себя и будьте собой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МОДЕЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА

Введение

Сегодня мы собираемся заняться некоторыми упражнениями, которые называются упражнениями на расслабление. Они помогут вам научиться расслабляться, когда вы чувствуете скованность, и помогут вам избавиться от многих неприятных ощущений в теле. Эти упражнения довольно короткие и простые — вы можете выполнять их незаметно для окружающих.

Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражнения принесли пользу. Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется глупым. Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы. В-третьих, вы должны прислушаться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, как мы будем делать упражнения, обращайтесь внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены. И, наконец, в-четвертых, вы должны практиковаться. Чем больше вы будете повторять эти упражнения, тем лучше вы научитесь расслабляться. Есть у кого-нибудь какие-либо вопросы?

Готовы ли вы начать? Хорошо, для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают. Прекрасно. Теперь закройте ваши глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои силы, прислушиваться к своему телу. Итак, начнем.

Кисти и руки

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте все сильнее. Прекрасно. Те-

перь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

Руки и плечи

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котятка, давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление. Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

Плечи и шея

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но наконец опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте головки. Старайтесь как можно сильнее их втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шею, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо? Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть ваши головки. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

Челюсти

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно ее



жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь ее прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь ее сжать зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь ее прожевать. Сильнее сжимайте ее, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы ее разжует. Двигайте челюстями, сдавливайте ее как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, все, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет все ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

Лицо и нос

А вот прилетела старая надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом — вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам, и они тоже напряглись. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Еще сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство.

Живот

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда? ... Но вот слоненок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойтесь, улягтесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на

вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит?.. Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненькими, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться. Расслабьтесь и почувствуйте как живот «распускается», становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненькими, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая. Ну все, вы пробрались и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на стуле, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете. Вы все сделали замечательно.

Ноги и ступни

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой, с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить свои пальцы ног глубоко в ил. Попробуйте достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх, между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Все, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое, приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

Заключение

Оставайтесь расслабленными. Пусть все тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул «распускается». Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза, и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности. Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться — мы с вами только что так поступали в упражнениях. Кстати, пытайтесь повторить эти упражнения самостоятельно, при этом учитесь все больше и больше расслабляться. Лучше всего, конечно, это делать вечером, когда вы уже легли в постель, свет уже потушен и вас никто не собирает больше беспокоить. Кстати, это поможет вам быстрее уснуть. А потом, когда вы научитесь как следует расслабляться, вы можете это практиковать и в любом другом



месте. Вспомните, например, слоненка, или жвачку, или илистую лужу — эти упражнения можно выполнять так, что никто и не заметит.

...Сегодня выдался хороший день и сейчас, отдохнувшие и расслабленные, вы сможете вернуться к обычным делам. Вы здесь поработали очень усердно, вы молодцы. А теперь медленно, очень медленно открывайте глаза, слегка напрягите ваши мускулы. Прекрасно. Вы сегодня очень хорошо поработали. Теперь вы в совершенстве можете овладеть этими упражнениями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМОВНУШЕНИЯ

Следует руководствоваться следующими правилами: формула должна быть четкой и лаконичной; формула не должна содержать отрицательной частицы «не»; обязательно соблюдение последовательности формул: «хочу — могу — буду — есть». (Я хочу быть спокойным и уверенным, я могу быть спокойным и уверенным, я буду спокойным и уверенным, я спокоен и уверен!)

Рекомендуем примерные программы самовнушения.

Для оптимации настроения: «я собран и уравновешен; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил; я оптимист».

Для отдыха: «я — спокоен; я совершенно спокоен; я хорошо отдыхаю и набираюсь сил; отдыхает каждая клеточка моего организма; отдыхает каждый мускул; отдыхает каждый нерв; свежесть и бодрость наполняют меня; я собран и внимателен; впереди плодотворный день; я отдыхаю».

Для самонастройки на предстоящий экзамен: «чувствую себя уверенно; настроение приподнятое; голова ясная; я совершенно спокоен; я собран; мыслю четко; я хочу (могу, буду) отвечать легко, четко, ясно».

Для настройки на профессиональный стиль поведения на занятии, преодоления неуверенности, скованности в общении с детьми: «я совершенно спокоен; я вхожу в группу уверенно; чувствую себя на занятии свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; я могу хорошо провести занятие; настроение бодрое; мне самому интересно на занятии; мне интересно учить ребят; мне есть что рассказать детям; я спокоен и уверен в себе».

Полный текст программы размещен в электронной версии журнала (см. CD-диск).