

Рекомендации учащимся для саморегуляции при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ «Помоги себе сам»

Исследования показали, что люди, овладевшие и регулярно использующие техники расслабления – **релаксации**, – чувствуют в себе больше сил и энергии; у них спокойный сон и хорошее самочувствие, бодрое настроение и высокая работоспособность.

Один из вариантов **релаксации** – **дыхательные упражнения**. Чикагский врач Эдмунд Джекобсон, еще в 1920 году предложивший использовать релаксационные техники для управления эмоциями, отмечал, что расслабление дыхательной мускулатуры способствует снижению депрессивных переживаний.

Такие упражнения полезно делать в профилактических целях в периоды повышенной нагрузки, когда наше психологическое состояние становится особенно уязвимым. С их помощью повышается стрессоустойчивость и сохраняется спокойное и бодрое расположение духа.

Можно применять релаксационные техники и по необходимости – время от времени – например, в конце дня, когда усталость приводит к перевозбуждению и трудно заснуть, или перед ответственным мероприятием, либо в момент, когда мы охвачены отрицательными эмоциями – страхом или гневом. Но, конечно, результат будет лучше, если у человека есть опыт регулярного применения подобных упражнений.

Многие из них очень просты, а главное – абсолютно безвредны.

Например, описанное ниже упражнение (автор – немецкий врач Энкельманн) помогает быстро успокоиться и взять себя в руки.

Дыхательное упражнение

1. *Вдохните, медленно выдохните, затем так же медленно сделайте глубокий вдох.*
2. *Задержите дыхание на четыре секунды.*
3. *Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.*
4. *Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.*
5. *Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали гораздо спокойнее.*

Расслабляем мышцы

Следующий способ релаксации – это **мышечное расслабление**. При регулярных занятиях также снимается (и в дальнейшем не накапливается) напряжение, улучшаются сон, настроение и работоспособность.

Любое упражнение повторяется 5–6 раз.

Стряхиваем воду с пальцев

1. *Исходное положение: руки согнуты в локтях ладонями вниз, кисти пассивно свисают.*
2. *Быстрым и непрерывным движением предплечья трясите кистями, как тряпочками (5–10 секунд).*

Перед упражнениями ребятам полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Лимон

1. *Опустите руки вниз и представьте, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.*
2. *Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как она напряжена.*
3. *Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Выполните это же левой рукой.*

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным и беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные ребята смогут приобрести уверенность и бодрость.

Включаем воображение

Расслабляться можно не только с помощью дыхательных техник и упражнений на мышечную релаксацию, но и через образы – так называемые **визуализации – зрительные представления**. Образы имеют над нами магическую власть. Они могут быть деструктивными (разрушающими) и оказывать негативное влияние на нашу жизнь. Настойчиво лелея их в своем сознании, – например, представляя себя больным и беспомощным, – мы действительно увеличиваем вероятность несчастий. Ведь каждый из нас действует в соответствии с имеющимся «образом себя». И если мы «видим» себя печальным или злым, то большую часть времени будем именно грустить и сердиться. Но образы бывают и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости и силы.

Например, для расслабления хорошо использовать следующие образы:

- *Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает тело.*
- *Вы качаетесь на волнах, и тело чувствует покой и невесомость.*
- *Вы лежите на нагретом песке на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей.*

При поиске наиболее близкого для себя образа дайте волю воображению. Возможно, к вам придет несколько образов. Не спешите с ними расставаться. Прочувствуйте, как они действуют на ваше состояние. Возможно, вы сможете «свести» эти образы в единую картинку или это будет серия картинок.

Если вам не приходят на ум символические образы, вспомните какие-нибудь ситуации из своего опыта, когда вы испытывали спокойствие, расслабленность и комфорт. Даже мимолетное «погружение» в приятную ситуацию благотворно воздействует на наше самочувствие. Не стоит торопиться выходить из созданного образа. Постарайтесь получше рассмотреть все детали, почувствовать те ощущения, которые он в себе заключает.

При успешной тренировке через некоторое время вам будет достаточно только вспомнить свой образ, и тело на уровне мышечной памяти воспроизведет состояние расслабления.

В качестве примера приведены традиционные тексты упражнений на мышечную релаксацию с использованием зрительных образов.

Птица, расправляющая крылья

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Они становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

Раздувающийся шар

Вообразите, что вы держите в руках туго надутый шар. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется ввысь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и долгий выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

Полет фантазии

В некоторых упражнениях достичь расслабления и спокойствия помогает управляемая фантазия. Образы здесь часто сочетаются с текстами внушений – это релаксация с элементами **аутотренинга**.

Аутогенная тренировка (от греч. *autos* – сам и англ. *training* – тренировка, специальный тренировочный режим) – метод самовнушения, разработанный немецким психотерапевтом И.Шульцем в 1932 году. Предполагает обучение людей мышечной релаксации (расслаблению) и самовнушению в целях последующего самостоятельного использования для воздействия на свое психическое и физическое состояние.

Именно аутотренинг помог Кате, которая так боялась контрольной (с этой истории начинается наша статья).

Сидящая в кресле у школьного психолога девушка после короткой серии дыхательных упражнений использовала самовнушение: «Я спокойна. Я уверена в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих знаний по математике достаточно для написания контрольной. Я спокойна и сосредоточенна».

Конечно, при этом она представляла себя именно такой – спокойной, уверенной и сосредоточенной.

Подобные несложные тексты вы можете составлять сами – для «личного пользования». Главное – чтобы слова были позитивно окрашенными (избегайте частичек «не») и соответствующими ситуации.

Например, можно применять следующие внушения: «Я спокоен. Я уверен в себе. У меня все получится. Я смогу достичь своей цели». Или: «Я отдыхаю. Мое тело расслабляется. Мне тепло и спокойно».

Образы для релаксаций бывают и более сложными. Некоторые упражнения похожи на целые путешествия, конечная цель которых – хорошее настроение и самочувствие.

Аутотренинг – метод воздействия на свое физическое и эмоциональное состояние благодаря самовнушению. Эффективен для кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости

Полет белой птицы

Упражнение особенно полезно выполнять вечером, например, в конце напряженного дня, для снятия усталости и обретения новых сил и душевного равновесия.

Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте дыхание. Произнесите про себя следующий текст:

«Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.

В небе плавно летит белая птица.

Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе.

Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю.

Я отдохнул(а)!».

Правила занятий

И в заключение – некоторые правила для самостоятельно занимающихся релаксацией и аутотренингом.

График. Первое время надо заниматься более интенсивно – для того, чтобы овладеть методом и применять его уверенно. Лучше, если один-два месяца занятия будут ежедневными, затем можно снизить их частоту до 2–3 раз в неделю.

Время. Лучшее время: утром – после пробуждения; перед едой; перед отходом ко сну. Не рекомендуется заниматься после приема пищи – процесс пищеварения не способствует расслаблению.

Место. Упражнения лучше выполнять в тихом, спокойном месте. Можно включить расслабляющую музыку (в продаже есть специальные кассеты и компакт-диски с музыкой для релаксации, например, «Звуки природы» или «Шум водопада»). Позаботьтесь о комфортной температуре в помещении и отсутствии яркого света.

Поза. Для релаксации надо принять специальную расслабленную позу. Если вы занимаетесь лежа (например, утром или вечером перед сном), то нужно убрать подушку, лечь на спину, а голову повернуть набок для лучшего расслабления мышц шеи.

Делать упражнения можно и сидя. В этом случае следует откинуться в кресле, предплечья положить на подлокотники; колени слегка раздвинуть и приподнять чуть выше бедер. Вся ступня полностью касается пола. Голова слегка откинута в сторону и «лежит» на удобной опоре; мышцы шеи при этом расслаблены.

Для аутотренинга наиболее известной и распространенной является «поза кучера». Она удобна и часто применяется потому, что ее легко можно выполнять везде, где есть стул, табурет и т.п.

Для того чтобы принять эту позу, надо сесть на край сиденья, широко расставить ноги, голени поставить перпендикулярно полу. Спина сгорблена, голова свешена вперед и вниз. Предплечья свободно и расслабленно лежат на бедрах. Глаза закрыты. Дыхание ровное.

Настрой. К релаксации и аутотренингу следует относиться серьезно. Это не легкое развлечение, а серьезный помогающий метод. Перед занятием расслабьтесь и «отгородите» себя от внешнего мира.

Окончание. Как от расслабленности перейти в состояние бодрствования? Если релаксация проводилась перед сном, то в этом нет необходимости. Но бывает так, что нам снова надо стать активным и энергичным. В этом случае после окончания упражнения подумайте о том, что вы хорошо отдохнули и готовы «вернуться в реальность». Медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках и во всем теле; вытяните руки в сторону коленей. Сделайте глубокий вдох, одновременно поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх и сделайте паузу на 1–2 секунды. Теперь одновременно резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. Затем спокойно опустите руки. Вы снова полны сил и энергии!

Соблюдение этих простых правил поможет получить больший эффект от занятий.

Конечно, существуют и более серьезные циклы упражнений по релаксации и аутотренингу, но они должны проводиться прошедшим обучение специалистом – как правило, врачом или психологом.

Описанные в данной статье техники, несмотря на их простоту, тоже могут принести пользу и взрослым, и детям.