

**Виды и формы
оказания
психологической
помощи
обучающимся в
кризисной ситуации.
Возрастные
особенности**

МАТЕРИАЛЫ ПОДГОТОВЛЕНЫ ИЛЮХИНОЙ Е. О.
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ ЛАБОРАТОРИИ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Виды и формы оказания психологической помощи обучающимся в кризисной ситуации. Возрастные особенности

Подростки из неблагополучных семей обнаруживают лучшую защиту от кризисов, так как имеют непротиворечивую и стабильную систему социальных установок. Внешне благополучная семья, маскирующая разнообразные сложности своего функционирования, создает условия для возникновения неустойчивой самооценки и низкого самопринятия у ребенка, и часто не способна обеспечить ему истинной поддержки в конфликтной ситуации (Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия, 2005).

В материалы включены клинические рекомендации Ц. П. Короленко и Т. А. Шпикс, и др.

Возрастные особенности переживания кризисных состояний

В возрасте от 5 до 11 лет особенно тяжело справиться с изменением и утратой. К тому же у них еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, жалобы на плохое самочувствие, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии. К другим типичным для этого возраста реакциям относятся страх сепарации (утраты) с родителями, беспричинный плач, неподвижность и/или гиперкинез.

В дополнение могут проявиться страх школы, замкнутость, трудности концентрации, разрыв с прежними друзьями — комплекс школьных и поведенческих проблем.

Способы работы:

1. Совладание со стрессом с помощью игротерапии (*приложение 1*), арттерапии (*приложение 2*), сказкотерапии (*приложение 3*)
2. Работа с эмоциями, используя игротерапию, арттерапию, сказкотерапию
3. Упражнения на концентрацию внимания:

Материалы в качестве примера:

- Сухова П. Упражнения на концентрацию внимания. Университет практической психологии. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/uprazhneniya-na-koncentraciyu-vnimaniya>;

- Развитие внимания у детей дошкольного и младшего школьного возраста (от 3 до 10 лет). Центр «Адалин». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: http://adalin.mospsy.ru/1_01_03.shtml

4. Обращать внимание на разговоры о боли и отправлять к специалисту
5. Помогать придерживаться питания и сна
6. Работа с помощью технологии BOS. Биологическая Обратная Связь. Программно-аппаратный комплекс для психофизиологической подготовки,

обучения саморегуляции. Коррекционная работа с детьми с использованием компьютерных технологий и специальной аппаратуры BOS систем.

В подростковом возрасте повышается риск обращения к неадаптивным формам совладания со стрессовой ситуацией — алкоголю, наркотикам.

Переживания беспомощности и нестабильности мира могут быть очень болезненны в этом возрасте: эмоциональное оцепенение, проблемы в общении со сверстниками, депрессивные проявления, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли, избегание каких-либо напоминаний о травматическом событии.

Способы работы:

1. Техники совладания со стрессом такими методами как мышечная релаксация по Джекобсону (*приложение 4*), регуляция дыхания (*приложение 5*), аутотренинг Шульца (*приложение 6*), Музыкалотерапия (*приложение 7*) и др.
2. Работа с эмоциями (в том числе, из пособия Марши М. Лайнен (*в рекомендациях книг*)).
3. Техники коммуникации (в том числе, из пособия Марши М. Лайнен).
4. Работа с помощью технологии BOS.

Общие рекомендации

1. Во-первых, как гласит правило первой помощи, чтобы помочь другому человеку, нужно сначала помочь себе, позаботиться о себе.

Любой человек может помочь и позаботиться о другом человеке, тем более о ребенке, когда он сам физически и морально может (готов) помогать кому-либо, когда он умеет *лучшим образом* для себя справляться с трудностями, налаживать контакт с другими людьми, обращать внимание на свое состояние и **помогать себе**.

И, в данном случае, результатом такой **заботы о себе** *автоматически* будет возможность и способность, и уверенность! каждого взрослого помочь и поддержать ребенка в трудную минуту, научить его справляться с трудностями **на своем** примере. Так как, как мы знаем, дети учатся не по нашим словам, а наблюдая за нами, считывая наше поведение.

Стоит учиться справляться со стрессом, регулировать свои эмоции (подчеркиваем, не подавлять, а регулироваться *конструктивно для себя*), общаться *лучшим образом для себя* и окружающих, выходить из конфликтов конструктивно для обеих сторон конфликта.

Для этого существуют специальные и простые техники, упражнения. Одно из таких пособий, которое содержит в себе некоторые полезные техники, от автора *Марши М. Лайнен*, профессора психологии, психиатрии и поведенческих наук Вашингтонского университета. Эта книга создана для работы с конкретным запросом, однако, мы считаем, что те техники, которые предлагает автор, будут полезны каждому человеку в повседневной жизни.

Также сюда можно отнести профессиональный рост, повышение квалификации, чтобы, в том числе, избежать эмоционального выгорания в работе.

2. Командная работа. Просите помощь в работе с детьми. Помните, что вы не должны нести ответственность за всех детей в *одиночку*, у вас есть команда, забота о детях - это коллективная деятельность.

3. Говорите ребенку и учить его, что он может попросить помощи в трудной ситуации у взрослого. Рассказывайте, как, где и когда ребенок может обратиться за помощью. Нужно размещать информацию об этом на стендах школы, в классах и т.д. - куда и к кому они могут обращаться.

Чтобы помочь детям, нужно быть с ними на определенном уровне **доверия**, чтобы они могли нам, взрослым, доверять и просить эту помощь.

Им нужно быть уверенным, что мы им поможем, и нам нужно им реально помогать. Чтобы сохранить доверие. Тогда дети будут больше к нам обращаться, когда мы их понимаем или стараемся понять, и когда создаем безопасность вокруг себя в общении с нами, выполняем то, что им обещали.

4. Уважайте потребность побыть одному в случае, если ребенок уединяется и не хочет общаться; если он не может усидеть на месте, дайте ему возможность **подвигаться** (хотя бы пошлите за мелом-для педагогов); когда ребенок не может совладать со своими эмоциями, помогите ему выразить свои чувства, разобраться в них; в случае потери контроля над поведением введите ясные и четкие ограничения, вместе с тем дайте ребенку возможность **овладеть позитивными формами разрешения ситуации**.

5. Создание как можно более безопасной атмосферы, работа с переживаниями, **помощь в выражении эмоций**, понимании, что все чувства имеют права на существование и нормальны в столь тяжелой ситуации, в том числе и вина, боль, которую они чувствуют, и одиночество, и страх; прояснение ложных трактовок, которые могут вести к неадекватному восприятию события; **пересмотр приоритетов, переоценка ценностей** (чему можно научиться в этом событии, что действительно важно в жизни) могут помочь справиться с ситуацией, особенно когда ребенок видит, как можно выразить страх, горе и переключиться на продуктивную деятельность на примере взрослого.

6. Спрашивайте, что больше всего беспокоит ребенка, отслеживайте изменения в его поведении и эмоциональном состоянии, не бойтесь сказать ребенку, что вы не знаете, что будет дальше. Говорите о неопределенности и непонятности, но также и о силе страны и ее народа, используйте исторические примеры. Следует помнить об эффективности **активного слушания** (*приложение 8*) и **эмпатии** (*приложение 9*): попытайтесь в первую очередь понять, а не быть понятыми. Часто важнее ваше слушание ребенка, эмпатическое и терпеливое, ваше участие. Бывает, что ребенок не решается начать разговор. Если это так, можно попытаться спросить его, как он думает, чувствует, что думают другие ребята о происшедшем. Ребенку может оказаться легче сначала рассказать, что произошло, что он слышал, видел, ощущал,

прежде чем поведать о своих чувствах. Иногда ребенок будет пытаться рассказать эту историю снова и снова. Помните, что пересказ — часть процесса исцеления.

7. Логотерапия. Как отдельный метод терапии. Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком (*приложение 10*).

8. Песочная игротерапия (книги имеются в свободном доступе в сети Интернет). В качестве примера, предоставлено пособие по данному методу.

При работе с родителями важно **обратить внимание родителей на те действия**, которые помогут улучшить ситуацию, **а именно:**

- * обратиться в службу психологической;
- * исключить ссоры, наказания, изоляцию или гиперопеку ребенка;
- * прекратить выяснять отношения и жестко контролировать — это приведет к еще большим случаям деформации поведения;
- * попробовать восстановить контакт и доверие с ребенком;
- * проводите больше времени вместе, найдите общие интересы, гуляйте, играйте, занимайтесь творчеством, отдыхайте вместе; находить время для откровенных разговоров;
- * воспринимать проблемы ребенка всерьез, не считать их маловажными. На каждый возраст человека в жизни есть свои трудности, которые приходится преодолевать;
- * регулярно посещать психолога и выполняйте все рекомендации специалиста.

Основа всего: поддержка, заботливое отношение к ребенку. Спокойное сопровождение на протяжении всего периода трудного состояния и после. Да и ко всем детям, в том числе. Чтобы дети чувствовали, что могут на нас положиться. А на кого они могут еще положиться в трудных ситуациях, кроме как не на нас, взрослых, которые их защитят и поддержат.

Вывод: ребенок сможет справляться со стрессом, заботится о себе, доверять, чувствовать себя в безопасности, когда сам взрослый будет делать **также**. Дети чувствуют нас и наше состояние, они все считывают. И, как уже говорилось, нужно позаботиться о себе и **для себя**, в первую очередь. И эффектом будет то, что мы, будучи в ресурсе, сможем автоматически дать это ребенку и он на нашем примере сможет этому научиться. Так что, заботьтесь о себе, для себя, и это будет **одной из главных профилактик** кризисных состояний у детей.

Игротерапия

Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образы, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д.

Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка, изменяется отношение к своему "Я", повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребенка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряженность, купируется острота переживаний.

Использование игры как терапевтического средства идет по двум основаниям: а) игра может быть использована как инструмент для изучения ребенка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желания, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);

б) свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации – "навязчивое поведение".

Мы видим, что игра служит для раскрытия и лечения искажений в развитии ребенка. Игротерапия ценна тем, что отбрасывает тень на подсознание и позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребенка травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему нормально жить.

Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая). В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребенок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берет соску и т. д.). Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребенок, а не от потребностей и желаний ребенка. Например, ребенок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, пьянку, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление, театральный спектакль, день рождения, праздник и т. д. Агрессивная игра – это игра в войну, наводнение, насилие, убийство.

В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям.

Для организации таких игр можно использовать неструктурированный игровой материал: воду, песок, глину, разного вида пластилин. С таким игровым материалом ребенок косвенно выражает свои желания, эмоции, так как сам материал

способствует сублимации. Более эффективной оказывается деятельность, если психолог организует игры с таким материалом в директивной форме.

Для проведения реабилитационной работы в разработанную программу хорошо включать структурированный игровой материал, который провоцирует детей на выражение собственных желаний, овладение социальными навыками, усвоение способов поведения. Для этого эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью, машин, предметов и кукол, наборов игрушек и т.д. Например, фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то; оружие – способствует выражению агрессии; телефон, поезд, машинки – использованию коммуникативных действий. Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребенок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребенка играть с определенной игрушкой.

Помимо применения игры с использованием игрушек, в работе с детьми можно порекомендовать следующие виды игр: игры-развлечения (догонялки, щекотка и др.), игры-упражнения (борьба, лазание, бег), сюжетные игры (основанные на подражании взрослым), процессуально-подражательные игры (подражают оркестру, машинам и т.д.), традиционные народные игры (волчок, краски и т.д.), сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т.д.).

Для проведения реабилитационной работы на базе игротеки необходимо разрабатывать специальную программу, основанную на применении игротерапии. Возможности игротеки для проведения психокоррекционной работы с детьми разных возрастов очень широки. При проведении реабилитационной и психокоррекционной работы посредством игротеки можно помочь подгруппе или группе детей ощутить единение с другими, укрепить веру в себя, научиться принимать самостоятельные решения и сочетать их с решениями группы, сотрудничать, договариваться с другими, уважать других, сочувствовать им и т. д. Применение разных видов игр и специально разработанных программ реабилитации и психокоррекции с использованием игры является весьма ценным, так как в игре происходит преодоление травмирующих переживаний. Это получается тогда, когда удалась интеграция осознания и переживания, через нее происходит снятие психического напряжения, формируется способность восприятия новых впечатлений и перенос фантазии детей на темы, не связанные с насилием, пережитой травмой, что может способствовать развитию уверенности в себе, утверждению собственного "Я", повышению самооценки, доверия взрослым, окружающим ребенка. Применение игр в работе с данным контингентом детей – лишь этап в процессе реабилитации и коррекции личности ребенка.

Арттерапия

Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с детьми психолог, используя игротерапию, дополняет ее арттерапевтическими методами. Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия, драматерапия и музыкальная терапия.

В качестве терапии средствами искусства целесообразно применять прикладные виды искусства. Можно порекомендовать задания на определенную тему с определённым материалом: рисунки, лепка, аппликация, оригами и т. д. Психолог предлагает детям задания на произвольную тему с самостоятельным выбором материала. Как один из вариантов рекомендуется использование уже существующих произведений искусства (картины, скульптуры, иллюстрации, календари) для их анализа и интерпретации.

Можно также использовать сочетание некоторых видов работ, например, предложить ребенку репродукцию картины и попросить его скопировать ее, не ограничивая его творчество. И, наконец, можно порекомендовать совместное творчество психолога и ребенка (лепку, рисование, вязание, вышивание и т. п.), предоставив ребенку большую самостоятельность в выполнении работы.

Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных образов, позволяющих ребенку реализовать все преимущества искусства и творчества. Примитивные же формы изображения, как, например, каракули, нерасчлененные предметы, низкий потенциал возможностей символизации, не позволяют ребенку в полной мере реализовать задачу и осознать свои чувства и продвинуться в разрешении своей проблемы.

Применение рисуночных методов определяется уровнем сформированности символической функции, которая позволяет ребенку преобразовывать изобразительную деятельность в деятельность символического типа. Дети до 5 лет еще только овладевают способами изображения, а символическая функция находится лишь в начале своего развития. Поэтому использование рисуночных тестов является недостаточно эффективным. В работе с детьми до 5 лет должны преобладать игровые методы коррекционной работы, а рисунки – включаться в контекст игровых заданий.

Для более старших возрастов – с 6 до 10 лет – детям доступны формы символического выражения, позволяющие утвердить собственное "Я" и коммуникативные навыки взаимодействия с другими людьми.

В подростковом возрасте потребность в самовыражении и утверждении своей идентичности приобретает особую значимость. Однако существенно возрастает уровень требований подростков к качеству результатов рисуночной деятельности, что затрудняет использование данного метода. Подросткам лучше давать готовые

рисунки, чем предлагать им просто нарисовать что-то. Спонтанное рисование быстро уйдет из деятельности подростков и не будет давать эффект в работе. В практической работе с детьми зарекомендовали себя два способа использования рисуночной терапии – директивная и недирективная. В большинстве же случаев используется разумное сочетание элементов двух терапий. Ребенку задается тема рисования и предоставляется свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы ее выражения. Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

1. Предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки "Моя семья", "Я в школе", "Мой новый дом", "Мое любимое занятие", "Я сейчас", "Я в будущем" и т. д.
2. Образно – символический тип – изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: "Добро", "Зло", "Счастье", "Радость", "Гнев", "Страх" и т. д.
3. Упражнения на развитие образного восприятия: "Рисование по точкам", "Волшебные пятна", "Дорисуй рисунок". В их основе лежит принцип проекции.
4. Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста – экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. "Рисование пальцами рук и ног", "Разрушение-строительство", "Наложение цветных пятен друг на друга" и т. д.
5. Задания на совместную деятельность - сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приемы последовательного поочередного рисования типа "Волшебные картинки" – один начинает, другой ребенок продолжает и т. д.

Сказкотерапия

Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы: Л.Н.Толстого, Б.Житкова, В.Осеевой, А.Гайдара и др. Это такие произведения, как "Трусиха", "Аришка-трусиха", "На льдине", "Обвал", "Честное слово", сказки "У страха глаза велики", "Мальчиш-Кибальчиш" и др.

Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

Есть терапевтические сказки, в аудио-, видео-, книго- форматах. В свободном доступе в сети Интернет, с описанием направленности сказок. Можно создавать свои сказки, есть технология, которую также есть возможность найти в свободном доступе в сети Интернет.

Материалы в качестве примера:

1. Терапевтические сказки. Сказкотерапия для детей. Народное творчество. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL:

<https://skazkibasni.com/terapevticheskie-skazki-skazkoterapiya-dlya-detej>

Пример сказки

Сказка для детей, которые дерутся и обижают других. Автор А. Бердникова

Жил-был в лесу Обижалка. Как ты думаешь, почему его так называли?.. Верно, потому, что обижал он всех, кого только мог. То белочку за хвостик дернет или орешек отберет, то медвежонку в мед хвои накидает или шишкой по голове стукнет. Долго так продолжалось. Перестали ребята-зверята с Обижалкой играть. Тогда Обижалка стал стараться их еще больше обидеть.

«Не хотят со мной играть — пусть тогда хотя бы подерутся», — думал Обижалка.

Тогда зверята не только с ним играть перестали, но и дразнить его начали.

Как только его увидят, сразу кричать начинают:

Обижалка идет,

Всем обиды несет!

Ног своих не жалей:

Разбегайся скорей!

Обижалка сначала их всех побить хотел.

Но как всех сразу догнать? Пробовал в них шишками кидать — ни в кого не попал. А ребята-зверята еще больше и веселее его дразнят. Совсем приуныл Обижалка. Горько и грустно ему стало. Даже плакать захотелось.

Присел Обижалка на травку... и вдруг услышал, что рядом, за деревьями кто-то всхлипывает. Обижалка протер лапками глазки и пошел смотреть. Оказалось, это маленькая девочка сидит на пенечке и плачет, а возле ее ног стоит корзинка. В ней два грибочка. Обижалка сначала хотел шишек насыпать в корзинку, но потом раздумал. Слишком уж горько девочка плакала.

Обижалка спросил:

— Ты чего плачешь?

— Я заблудилась. Мама с папой уже волнуются. Ни меня, ни грибов. Бедная я, бедные мама и папа. Вот горето!

— Тоже мне горе! Сейчас мы все поправим, — Обижалка сказал и сам удивился. Он от себя такого не ожидал.

— Поправим? — Девочка вытерла слезы и с любопытством смотрела на Обижалку. — Правда?

— Конечно, поправим, здесь рядом есть грибная полянка. Соберем грибы, а потом я тебе дорогу из леса

покажу!

— Как здорово, идем скорее!

— Девочка весело побежала по дорожке.

Полянка и в самом деле оказалась рядом.

— Ухты, какие грибочки: лисички, подберезовики, подосиновики! И не входит больше в корзинку! Ничего,

пусть для кого-нибудь еще растут!

Обижалка стоял рядом и радовался вместе с девочкой.

— Чтобы выйти из леса, надо дойти вон до той большой сосны, — показал Обижалка. — А потом повернуть

направо. И все. Лес закончится.

— Спасибо тебе большое! Ой! Я даже не спросила, как тебя зовут?.. — Меня?.. Обижалка.

— Обижалка? Не может быть! Ты меня спас, ты мне так здорово помог. Для меня ты совсем не Обижалка, а

самый настоящий Помогайка! Можно, я тебя так буду называть? — Помогайка...

Помогайка! — Обижалка попробовал на вкус новое имя. — Да, мне нравится, пусть так и будет.

— Вот спасибо тебе, замечательный Помогайка! — Девочка обняла его.

— До свидания, Помогайка.

Девочка побежала по тропинке к высокой сосне.

— Помогайка. Да, я теперь буду Помогайка, это так здорово — помогать.

Широко улыбнувшись, он зашагал к своему домику. Зверята, заметив его, хотели закричать свою дразнилку,

но, увидев непривычную широкую улыбку на лице бывшего Обижалки, раздумали дразниться.

Обучение приемам нервно-мышечной релаксации

Термин «прогрессивная мышечная релаксация» связан с именем американского психолога Э. Джекобсона, издавшего в 1929 году книгу "Прогрессивная релаксация".

Он установил существование прямой зависимости между повышенным тонусом (напряжением) скелетной мускулатуры и различными формами астенических эмоций: тревогой, страхом, смущением и т.д. Для устранения этих неприятных переживаний он предложил использовать серию простых упражнений, которым дал название "техника прогрессивной или нервно-мышечной релаксации".

Эта техника представляет собой упражнения по произвольному расслаблению основных мышечных групп тела.

Для некоторых людей релаксация означает просто расслабленное сидение перед телевизором, с книгой в руках, с приподнятыми вверх ногами. Однако чаще всего тело при этом отнюдь не расслабляется. Не всегда сон является средством релаксации.

В состоянии сильного стресса мышцы могут оставаться в тонусе и во сне, что ведет к напряженному, поверхностному сну, когда человек на протяжении всей ночи ворочается и не успокаивается. Он просыпается измученным, с плотно сжатыми челюстями, болью в спине и плечах.

Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы.

Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями приятной тяжести и тепла в прорабатываемом участке тела, чувством отдыха и покоя.

Названные ощущения – следствие устранения остаточного, обычно не замечаемого напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области тела и, соответственно, усиления обменных процессов и восстановительных процессов.

Для снятия усталости и эмоционального напряжения активному расслаблению подлежат все основные участки тела, "прорабатываемые" в определенной последовательности.

Полезно помнить о том, что не следует делать ничего специального, чтобы расслабиться, нужно просто не напрягать мышцы.

Поскольку мышечное напряжение бессознательно и привычно, необходимы осознанно разучиваемые процедуры, позволяющие остановить эти процессы.

Упражнение по релаксации предполагает использование психологического ключа – слова, понравившегося Вам, например: "расслабься", "спокойствие", "отдых" и так далее.

По мере повторения ключевое слово постепенно начинает ассоциироваться с ощущением освобождения от напряжения. В итоге использование только одного слова-ключа автоматически вызывает состояние релаксации без предварительной подготовки.

Психологический ключ может быть использован в любой ситуации, как только Вы обнаружите у себя напряжение в той ли иной группе мышц.

Регулярно выполняя упражнения, Вы скоро станете гораздо лучше осознавать, какая именно часть тела напряжена больше всего.

Большинству людей требуется практиковаться ежедневно в течение 2-х недель, чтобы хорошо овладеть этой техникой.

Упражнения нервно-мышечного расслабления

1. Расположитесь удобно. Закройте глаза и позвольте себе максимально расслабиться. Вслушайтесь во все поступающие извне звуки и сделайте мысленный их перечень. Вы удивитесь, как много разных звуков раздается вокруг.

Убедитесь, что ваш мысленный перечень охватывает все слышимые вами звуки.

Теперь, когда вы расслабились, сожмите правый кулак. Просто сжимайте кулак и все плотнее... и плотнее... и отмечайте напряжение в кулаке и руке... а теперь расслабьтесь.

Позвольте пальцам правой руки стать совершенно свободными, обратите внимание на контраст ваших ощущений.

Продвиньтесь дальше по этому пути, расслабьтесь полностью. Сделайте глубокий вдох и позвольте воздуху полностью выйти из легких... выдох... (помните о ключевом слове!).

2. Теперь повторите то же самое с левым кулаком. Сожмите левый кулак в то время, когда ваше тело остается расслабленным.

Сжимайте его плотнее и плотнее, оцените, какое неприятное напряжение ощущается... а теперь расслабьтесь!..

3. Теперь сожмите оба кулака вместе... согните руки в локтях... напрягите бицепсы, а также бедра... Продолжайте...

Сжимайте обе руки в локтях по-настоящему... сильно... Оба кулака и руки по всей длине напряжены... Зафиксируйте для себя это ощущение и расслабьтесь...

Позвольте кистям рук стать свободными и тяжелыми, а самим рукам отяжелеть.

Продолжайте открываться навстречу расслабляющему чувству, которое охватывает ваше тело... Больше и больше расслабления... Сделайте глубокий вдох ... и выдох...

4. Теперь наморщите лоб, еще сильнее... и затем расслабьтесь... Перестаньте морщить лоб, разгладьте его поверхность...

Представьте себе, что ваш лоб и поверхность черепа становятся все глаже и глаже по мере того, как усиливается релаксация.

Теперь нахмурьтесь... по-настоящему нахмурьтесь и наморщите лоб... почувствуйте это напряжение, плотное ощущение... затем расслабьтесь...

Позвольте напряжению уйти, еще раз разгладьте лоб, почувствуйте, как он расслабляется по мере того, как уходит тугая сжатость... а ваш лоб становится все глаже и глаже...

Теперь сожмите челюсти, стисните зубы и переведите напряжение в нижнюю часть лица и шею... и расслабьтесь...

Позвольте челюстям освободиться и опуститься, почувствуйте, как напряжение покидает лицо... лоб становится гладким... поверхность черепа ровной и свободной от напряжения... челюсти не скованы... горло не зажато...

Позвольте релаксации распространяться дальше...

5. Теперь сожмите мышцы живота, сделайте их по-настоящему напряженными.

В результате этого ваш живот должен стать твердым и плотным. Зафиксируйте для себя это напряжение... и расслабьтесь...

Полностью освободите живот от напряжения... позвольте напряжению покинуть тело, а расслаблению распространиться к грудной клетке... плечам... рукам...

6. Ваше тело становится расслабленным... все больше... и больше... по мере того как уходит напряжение, позволяя вам освобождаться от него и чувствовать углубляющуюся релаксацию...

7. Теперь стисните ягодицы и бедра... Ощущаете плотное, тяжелое, неудобное чувство в ваших бедрах и ягодицах... а теперь ... расслабьтесь... Позвольте напряжению уйти.

По мере того, как вы продолжаете релаксацию, отметьте, как теплое, тяжелое успокаивающее чувство охватывает тело...

Дайте этому состоянию развиваться своим путем... Просто разрешите себе наслаждаться ощущением различий между напряжением и релаксацией...

8. Дышите легко и естественно, позвольте продолжаться этому состоянию расслабленности в ваших руках... плечах... грудной клетке... животе... бедрах... икроножных мышцах...

Попытайтесь освободиться от напряжения по всему телу...

Углубляйте состояние релаксации сильнее... глубже... еще глубже... еще глубже расслабляйтесь...

Теперь вы сможете расслабляться еще лучше, чем прежде... сделайте только по-настоящему глубокий вздох... позвольте воздуху медленно выйти и расслабьтесь...

Закрыв глаза, дайте возможность мышцам тела избавиться от напряжения, отяжелеть и расслабиться...

В состоянии глубокой релаксации вы не испытываете желания поиграть хотя бы одной мышцей вашего тела...

Подумайте об усилении, которое нужно приложить, чтобы поднять правую руку, обратите внимание, размышляя о том, чтобы поднять руку, не появится ли напряжение в ваших плече и руке.

Теперь вы решили не поднимать руку, а продолжить релаксацию...

Почувствуйте облегчение, напряжение исчезает, это правильно. Вам легко и удобно, вы полностью расслабились... глубоко расслабились...

Сидя (лежа) здесь, естественно и легко дыша, вы можете полностью насладиться приятным теплым, успокаивающим чувством, растекающимся по всему телу...

Только продолжайте расслабляться...

Когда вы захотите подняться, просто сосчитайте в обратном порядке от 4 до 1. После этого вы будете чувствовать себя хорошо, как будто только проснулись, отдохнувшим и освеженным... голова ясная... мышцы становятся упругими... вы полны сил... энергии... вы готовы к действию...

Другой вариант техники Прогрессирующая мышечная релаксация Джекобсона

Релаксация мышц рук

Упражнение 1.

Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2.

На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3.

Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4.

К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5.

Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6.

Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Упражнение 7.

Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача - лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь.

В дальнейшем то же самое сделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений)

Релаксация мышц ног

Можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступить к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

Упражнение 1.

Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

Упражнение 2.

А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

Упражнение 3.

Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении.

Упражнение 4.

Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

Упражнение 5.

Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

Упражнение 6.

Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

Релаксация мышц туловища

Упражнение 1.

Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно вытягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

Упражнение 2.

Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

Упражнение 3.

Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения - не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот - речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

Упражнение 4.

Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч.

Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упреждение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

Релаксация мышц глаз

Упражнение 1.

Напряжение в области лба - достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

Упражнение 2.

Напряжение мышц век - сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

Упражнение 3.

Напряжение глазодвигательных мышц - при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

Упражнение 4.

Напряжение глазодвигательных мышц - овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Прочувствуйте напряжение и расслабление.

Релаксация лицевых мышц

Упражнение 1.

Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 2.

Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко.

Упражнение 3.

Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

Упражнение 4.

Округлите рот, как бы говоря "ох!", прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

Упражнение 5.

Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Релаксация умственной деятельности

Через четверть часа после полной релаксации представьте (с закрытыми глазами), что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое вами результативно, вы ощутите то же мышечное напряжение, которое испытали бы при выполнении этого задания "наяву". Расслабьтесь на пять-

десять минут. Затем вообразите себе стену слева от вас и справа. Цель - выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц.

В дальнейшем (опять же после релаксации) представьте себе, что мимо вас проезжает автомобиль. Подобным образом можно упражняться с любыми движущимися предметами; можно вообразить, будто идет поезд, пролетает самолет или птица, катится мяч и т. п. Прочувствовав напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, сосредоточьтесь на представлениях напряжения глазных мышц при "наблюдении" за неподвижными объектами, например, вообразите себя за чтением какой-либо книги. Такой подход ведет к "вычищению мыслей" - уже во время или после упражнения вы почувствуете, что ваши мысли как бы улеглись, перестали вас волновать, ни одна из них не мелькает в вашем мозгу.

Для умственного успокоения Джекобсон рекомендует представить себя разговаривающим с другими людьми. В случае интенсивности воображаемого вы ощутите напряжение в области языка, горла, на губах, а в отдельных случаях и напряжение челюстей

Эти простые техники могут также использовать в своей повседневности и педагоги, и психологи. Любой человек, кому это необходимо.

Регуляция дыхания

Когда человек находится в стрессовом состоянии, в организме вырабатываются и выбрасываются в кровь повышенное количество адреналина и норадреналина. Под влиянием этих гормонов возрастает частота сердцебиения, активизируется в целом работа сердца. Происходит мощная энергетическая мобилизация, направленная на выполнение активной физической работы, на повышение защитных сил организма. Это может привести к резкому ухудшению эмоционального состояния человека (депрессии, повышению агрессивности, апатии).

Известны эффективные способы, которые помогают преодолеть подобные состояния духа и тела. Одним из них является РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ.

Нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус.

Тип дыхания, при котором ВДОХ производится быстро и энергично, а ВЫДОХ – медленно, после задержки дыхания, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения.

Медленный вдох и резкий выдох тонизируют нервную систему, повышают уровень ее функционирования.

Дыхательные техники

- Интенсивное обогащение крови кислородом: органы всех систем начинают функционировать с максимальной отдачей;

Заметное улучшение работы сердечно-сосудистой и нервной систем: проходят боли в сердечной мышце, очищаются сосуды, успокаиваются нервы;

Действенный массаж лёгких и органов брюшной полости: ликвидируются бронхолёгочные патологии и одышка;

Улучшение функций ЖКТ: восстанавливается правильное пищеварение, нормализуется всасывание питательных веществ, выводятся токсины и шлаки, проходят запоры и систематические вздутия;

Оздоровление поджелудочной железы и почек, ликвидация болезней желчного пузыря, а также заболеваний половых органов;

Продуктивная борьба с ожирением и лишним весом при условии каждодневного выполнения комплексных упражнений.

- Лягте на мат, согните ноги в коленях и расслабьтесь. Осмотрите «внутренним взглядом» все мышцы и органы, начиная от макушки, заканчивая пальцами ног. В процессе дыхания вы заметите, насколько ваши мышцы напряжены: постарайтесь расслабить их.

Для лучшего «видения» закройте глаза: дыхание будет ощущаться лучше, если только на нём будут сконцентрированы ваши мысли и взгляд. Сосредоточьтесь на работе и постепенном расслаблении мышц живота и поясницы, грудной клетки и лица.

Положите правую руку на грудь, а левую – на нижнюю часть живота: так вы будете полностью контролировать своё дыхание.

В процессе дыхания следите за тем, чтобы левая рука поднималась, а правая – была неподвижна. Это базисные навыки в практике диафрагмального дыхания.

Во время вдоха максимально надувайте живот, при выдохе – плавно его опускайте. Подниматься и опускаться живот должен равномерно. Грудь при этом должна быть неподвижной. Максимальное опускание левой руки ознаменует выполнение полного выдоха.

- Не стоит пугаться первых ощущений: после проведения техники диафрагмального дыхания у вас могут появиться головокружение и лёгкий страх. Первое — свидетельствует о полноценном насыщении кислородом кровеносных сосудов, второе – является естественной реакцией организма на неизведанное.

- Примите комфортное сидячее положение, закройте глаза и начните дышать исключительно диафрагмой. Сконцентрируйтесь на мышце, почувствуйте её движение. Чтобы лучше прочувствовать поднятие и «втягивание» живота, положите на него руку.

«Дыхание собаки». Встаньте на колени, руками упритесь в пол. Расслабьте живот, откройте рот и начните дышать максимально часто и интенсивно. В положении «на четвереньках» вы легче всего почувствуете диафрагму. Однако не переусердствуйте: с этим упражнением следует проявлять особую бдительность, поскольку оно является аналогом холотропного дыхания. Делайте упражнение недолго. Если появились симптомы головокружения, — следует немедленно прекратить упражнение.

Лягте на спину, положите лёгкую книжку на живот и расслабьтесь. Дышите исключительно диафрагмой. Одновременно наблюдайте за движением книги вверх-вниз. Следите за тем, чтобы грудная клетка была неподвижной.

Сокращение объёма вдоха/выдоха. Вдыхайте и выдыхайте минимум воздуха. При правильном выполнении упражнения вы вскоре перестанете чувствовать воздух носом. Закройте глаза и сосредоточьтесь на движении диафрагмы.

На начальных этапах не рекомендуется дышать слишком часто и чрезмерно глубоко. При неправильном подходе к выполнению комплекса могут возникнуть гипервентиляция лёгких, головокружение и обмороки. Начинать заниматься постепенно и проявляйте бдительность к малейшим изменениям в физическом и психическом состояниях.

Также можно использовать технологию диафрагмального дыхания. Информацию о ней можно найти в свободном доступе в сети Интернет.

Дополнительные материалы:

- Уильям Дж. Кнаус. Когнитивно-поведенческая терапия тревоги. Пошаговая программа - [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL:

<https://books.google.ru/books?id=udS1DwAAQBAJ&pg=PT175&lpg=PT175&dq=%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B2+%D0%BA%D0%BF%D1%82&source=bl&ots=OILhc1Ju7&sig=ACfU3U1fnikYjABZOZ4ewJrD1pGuOMABmg&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwjqhoSZ1oXmAhXPY6YKHfz7B8QQ6AEwAXoECAoQAQ#v=onepage&q=%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%BF%D1%82&f=false>

Данная книга имеет разные формы и способы дыхательных упражнений, в том числе диафрагмальное дыхание. Техники можно найти по предоставленной ссылке. В главе №9.

Классический аутотренинг по Шульцу

Аутотренинг, или аутогенная тренировка (1932 год), – синтетический метод, основанный на приемах самовнушения, гипноза, раджа-йоги и рациональной психотерапии. Это релаксационная техника, состоящая из комплекса упражнений, вызывающих ощущение теплоты во всем теле и тяжести в конечностях и торсе, и визуализации, которая помогает расслабить сознание.

Тренировки начинаются с *позы кучера*. Нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а потом расслабить все скелетные мышцы. Чтобы диафрагма не давила на желудок, не следует слишком сильно наклоняться вперед. Голова опущена на грудь, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены – словом, характерная поза извозчика, дремлющего в ожидании седока. Глаза закрыты.

Предложенная Шульцем методика аутогенной тренировки в отличие от ее многочисленных модификаций называется классической и делится на 2 ступени: 1-я, или начальная (АТ-1), и 2-я, или высшая (АТ-2).

Техника АТ-1. Перед началом тренировки с пациентами проводится беседа, в которой в доступной форме объясняются физиологические основы метода, механизмы воздействия на организм тех или иных упражнений. В беседе подчеркивается, что мысленное повторение формул самовнушения должно проводиться спокойно, без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения. Полезно с самого начала ознакомить больного с планом тренировок.

Сеансы самовнушения проводятся 3—4 раза в день. Первые 3 месяца длительность каждого сеанса не превышает 1—3 минуты, затем время их несколько увеличивается (АТ-2), но не превышает 30 минут. На всем протяжении лечения тренировки должны проводиться под наблюдением врача. С этой целью не менее 1 раза в неделю проводятся сеансы групповой тренировки. На первом этапе лечения необходимо овладеть 6 упражнениями. На тренировку каждого требуется примерно 10—15 дней. После этого наступает 2-й этап лечения (АТ-2), который длится на менее 6 месяцев. Полный курс аутогенной тренировки рассчитан на 9—12 месяцев.

Сеансы проводятся лежа или сидя, в позе «кучера» (голова склоняется вперед, кисти и предплечья — на коленях, ноги удобно расставлены).

Упражнение 1: вызывание ощущения тяжести. Мысленно повторяют: «Я совершенно спокоен» (1 раз); «моя правая (левая) рука тяжелая» (6 раз); «я спокоен» (1 раз). После 4—6 дней упражнений ощущение тяжести в руке становится отчетливым. Далее таким же образом чувство тяжести вызывается в обеих руках... в обеих ногах... во всем теле. Каждое упражнение должно начинаться и заканчиваться формулой: «Я спокоен».

Упражнение 2: вызывание ощущения тепла. Мысленно повторяют: «Я спокоен» (1 раз); «тело тяжелое» (1 раз); «моя правая (левая) рука теплая» (6 раз). В последующем внушение тепла распространяется на вторую руку, ноги, все тело. Переходят к формуле: «Обе руки теплые... обе ноги теплые... все тело теплое».

В дальнейшем 1-е и 2-е упражнения объединяются одной формулой: «Руки и ноги тяжелые и теплые». Упражнение считается освоенным, если ощущение тяжести и тепла в теле вызывается легко и отчетливо.

Упражнение 3: регуляция ритма сердечной деятельности. Упражнение начинается с формулы: «Я спокоен». Затем последовательно вызывается ощущение тяжести и тепла в теле. Пациент кладет свою правую руку на область сердца и мысленно произносит 5—6 раз: «Мое сердце бьется спокойно, мощно и ритмично». Предварительно пациенту рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиение. Упражнение считается освоенным, если удастся влиять на силу и ритм сердечной деятельности.

Упражнение 4: регуляция дыхания. Используется примерно следующая формула самовнушения: «Я спокоен... мои руки тяжелые и теплые... мое сердце бьется сильно, спокойно и ритмично... Я дышу спокойно, глубоко и равномерно». Последняя фраза повторяется 5—6 раз. В последующем формула сокращается: «Я дышу спокойно».

Упражнение 5: влияние на органы брюшной полости. Больному предварительно разъясняется локализация и роль солнечного сплетения в нормализации функции внутренних органов. Вызываются последовательно такие же ощущения, как при упражнениях 1—4, а затем мысленно 5—6 раз повторяют формулу: «Солнечное сплетение теплое... оно излучает тепло».

Упражнение 6: вызывание ощущения прохлады в области лба. Вначале вызываются ощущения, описанные в упражнениях 1—5. Затем 5—6 раз пациент мысленно повторяет: «Мой лоб прохладен».

По мере освоения упражнений формулы самовнушения могут сокращаться: «Спокоен... Тяжесть... Тепло... Сердце и дыхание спокойны... Солнечное сплетение теплое... Лоб прохладный».

После выполнения упражнения пациентам рекомендуется спокойно отдыхать в течение 1—2 минут, а затем вывести себя из состояния аутогенного погружения. Для этого дают себе мысленную команду: «Согнуть руки (2—3 резких сгибательных движения в локтевых суставах), глубоко вдохнуть, на вдохе открыть глаза».

Приведенные 6 упражнений низшей ступени являются подготовительными и позволяют в основном воздействовать на вегетативную нервную систему и вегетовисцеральные функции организма.

Дополнительные материалы (приложены к данному материалу в отдельных файлах):

1. Леви В. Л. Искусство быть собой. – М: Изд-во: Знание. – 1977. – 120 с.
2. Леви В. Л. Искусство быть другим. – Изд-во: Питер. – 1993. – 188 с.
3. Петров Н. Н. Аутогенная тренировка для вас. Практическое пособие (с примечаниями для инструкторов). – Центр психологии и психотерапии. – Москва. – Библиотека психологической практики. – Выпуск 1. – 1990. – 19 с.

Музыкотерапия

Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно рекомендовать использовать музыкальные произведения классической музыки. Хорошо зарекомендовали в таком виде работы произведения Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта и некоторые виды духовной музыки. Удлинение времени слушания музыки от 3-5 минут до 1-1,5 часов требует специально разработанного приема организации детей. Продолжительность времени использования музыкального произведения позволяет детям слушать музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения.

Работая с детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при предъявлении спокойной музыки, которая вызывает приятные ощущения, ребенку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д. Можно предложить детям ранжировать страшные ситуации от минимальных до самых сильных.

Взрослый может показать личным примером, как надо слушать музыку. С этой целью необходимо сесть рядом с ребенком, вместе слушать музыку, слушать музыку обнявшись и т. д. Предварительно, перед слушанием музыки, можно спросить, что ребенок хочет почувствовать, слушая музыку: радость, приятные ощущения, хорошее настроение, теплоту, приятные воспоминания? Слушание классической и духовной музыки поможет ребенку поупражняться в навыках социальной компетенции: умении считаться с чувствами других, не мешать другим, уважать чувства других детей, сопереживать вместе с другими под музыку и т. д.

Использование музыкотерапии способствует созданию условий для самовыражения детей, умению реагировать на собственные эмоциональные состояния. Применяемый музыкальный цикл в работе с группой или отдельными детьми может найти свое продолжение в изобразительной деятельности, когда детям предлагается нарисовать музыку, которую они слышали, нарисовать свои переживания, чувства, которые они испытывали, слушая музыку и т. д. Несколько иное направление появляется с применением музыкальных инструментов, при игре вместе с ребенком на музыкальном инструменте. Вначале создается ситуация, что они исполнители музыки, потом – сочинители музыки, затем - играют в оркестре. Разновидностью такой работы является исполнение разных танцев под звучание музыкальных инструментов, на которых играют ребенок и психолог. Можно сочетать игру на музыкальных инструментах с движениями детей (ходьба по узкой, поднятой над полом, дощечке – для преодоления чувства страха, неуверенности в себе и т. д.).

Активное слушание

Важный терапевтический фактор – это "активное слушание". "Активность" слушания заключается как в активной позиции слушателя по отношению к процессу помощи и поддержки (ведение процесса беседы, осмысление получаемой информации и т.д.), так и в активизации собеседника, в частности, в поощрении его вербального самовыражения.

Внешне активное слушание выражается в так называемых техниках активного слушания (техниках вербализации, рефлексивного слушания), которые основаны на принципе информационной обратной связи, вербально выраженной в сообщениях о понимании переданной собеседником информации.

Основные техники активного слушания

- *Безмолвное слушание* – заинтересованное молчание, прерываемое короткими словами и междометиями, направленными на поощрение вербальной активности собеседника; это также паузы, дающие возможность собеседнику встретиться со своими мыслями.

- *Активное безмолвное слушание* значительно отличается от пассивного формального молчания. Безмолвное слушание – это минимальная информационная обратная связь, по которой клиент может без труда определить, слышит сопровождающий его или просто слушает.

- *Повторение* – слушатель повторяет всю фразу собеседника, конец фразы или отдельные слова («ключевые слова»), на которых хотелось бы заострить внимание.

- *Высказывание информационной обратной связи* обычно сопровождается соответствующими вводными фразами. Нагляднее всего принцип информационной обратной связи демонстрирует вводная фраза «Если я вас правильно понял... А дальше идет почти повторение того, что сказал собеседник. Таким образом, собеседник будет чувствовать, что его слушают, что с ним рядом. Если он говорит, что имел ввиду что-то другое, он может вас поправить, и вы снова говорите то, что он сказал, своими словами. То есть не будет критично, если вы ошиблись в понимании собеседника.

- *Перефразирование* – пересказ смысла высказываний собеседника своими словами. Помимо общих для техник активного слушания функций (уточнение правильности понимания собеседника, активизация обсуждения, демонстрация уровня понимания собеседника и т.д.) перефразирование выполняет важную специфическую функцию: парафраза расширяет языковое пространство беседы, помогает собеседнику найти новые слова для описания своего опыта.

- *Резюмирование* – краткое повторение вышесказанного, подведение итогов. В сжатом виде слушатель повторяет основные высказанные идеи, факты, чувства клиента и пр. Подведение итогов полезно не только в конце беседы, к

резюмированию необходимо периодически прибегать также во время беседы («после каждого абзаца»), поскольку оно способствует прояснению и более четкому обозначению направления беседы.

! Один из ключевых методов в работе с кризисом - *вербализация эмоционального опыта человека*, то есть обличение состояния в слова. Эмпатическое понимание и активное слушание гармонично соединяются в так называемом «эмпатическом слушании», целью которого является вербализация эмоционального опыта человека в кризисе. Высказывание собеседником своего внутреннего опыта, а также вербализация этого опыта слушателем приводят к тому, что первый начинает глубже переживать и осознавать то, что с ним происходит, свои чувства и свое отношение к окружающим. Все это можно назвать «расширение рефлексивного поля беседы».

Эмпатия в работе с кризисом. Приемы

Эмпатическая позиция характеризуется следующими особенностями:

1. Сохранение собственной позиции, наличие определенной психологической дистанции между собеседником и слушателем, отсутствие отождествления между переживаниями слушателя и собеседника, то есть не полное включение в чувства и мысли собеседника (в отличие от идентификации-полном отождествлении себя с собеседником). Такая некоторая дистанция нужна для того, чтобы сопровождающий мог оставаться в ресурсе и дальше помогать человеку в кризисе.
2. Наличие сопереживания (каким бы по знаку ни было переживание), а не просто эмоционально положительного отношения (в отличие от симпатии).
3. Динамический (а не статический) характер эмпатических отношений, глубина и качество которых зависят и от слушателя (чувствительность, умение дистанцироваться от своей позиции, жизненный и профессиональный опыт и пр.), и от собеседника (экспрессивность, владение языком), и от количества доступной слушателю информации.

К. Роджерс так писал об эмпатии: «Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь. Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации».

Логотерапия

Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребенком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека. Ребенок не всегда проявляет самоэксплорацию, т. е. меру включенности в беседу. Ее можно определить, как минимальную, когда на ряд вопросов ребенку предлагают ответить кукле или использовать куклы, персонажи (Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку. Использование данного метода предполагает появление самоконгруэнтности – совпадения внешней словесной аргументации и внутреннего состояния ребенка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания. Для проведения такой работы психолог может предложить ребенку разговор о том, что он чувствовал, когда играл с другими детьми, что ему понравилось в игре с отдельными детьми, что он испытывал, когда ходил в гости к другу и т. д. В случае затруднений описания своих эмоций и чувств можно предложить ребенку представить, что вместо него играла кукла. Для более эффективной работы с детьми можно использовать темные очки, разного вида маски, которые дети надевают на себя, и, отвлекаясь от собственных переживаний, рассказывают от имени кого-либо или по телефону. Психолог может использовать и разграничения пространства при разговоре с ребенком, например, предложить разговор из разных комнат, мест, где ребенок ощущает себя хозяином.

Когда ребенок попадает в психологически сложную ситуацию, он, как правило, ищет сочувствия у окружающих, стремится к общению с ними, стремится «выговориться». Это происходит в силу того, что та психологически важная информация, которая проговаривается в слух, как бы отчуждается от человека, отходит на второй план, снижается ее актуальность, облегчаются переживания ребенка.

Педагог в случае, если его воспитанник находится в кризисном состоянии, должен принять меры по разрешению данной ситуации. Для этого необходимо, как минимум, побеседовать с ребенком. Педагог должен знать, что:

- приглашение на беседу необходимо сделать лично;
- беседу следует проводить в неформальной обстановке, при отсутствии посторонних;
- с целью создания более доверительной атмосферы, беседу рекомендуется проводить в вечернее время, потому что в это время негативные переживания усиливаются, обостряется чувство одиночества;
- во время беседы нужно быть внимательным и заинтересованным своим собеседником. Его необходимо убедить в том, что его проблемы будут поняты. В этом случае уменьшается степень его эмоциональной напряженности, благодаря чему ребенок имеет возможность более откровенно говорить о своих переживаниях и проблемах.

В ходе беседы необходимо убедить ребенка в том, что:

- сложное эмоционально-психологическое состояние, в котором он находится в настоящее время, является не постоянным, а временным;

После проведения беседы дальнейшая работа с ребенком должна строиться исходя из личных особенностей воспитанника и реалий сложившейся ситуации. В силу многовариантности возможных ситуаций и характерологических особенностей детей, давать детализированные рекомендации по дальнейшей работе с ними, не зная всех особенностей, нецелесообразно. Вместе с тем необходимо очень серьезно и внимательно отнестись ко всем высказываниям ребенка. По возможности создать для ребенка более «щадящие» условия в процессе обучения, ставить перед ним несложные задачи, выполнение которых поможет укрепить самооценку воспитанника. Необходимо, чтобы ребенок не оставался без внимания и контроля. В случае ухудшения ситуации и состояния ребенка, необходимо срочно обращаться к специалистам.

Проведение психокоррекционной работы с детьми с целью профилактики суицида так же должно быть минимальным по времени, не требующим наличия специального оборудования. Поэтому мы считаем наиболее эффективным использование приемов нервно-мышечной релаксации, дыхательные упражнения.

Эти упражнения наиболее просты для усвоения, не требуют предварительной специальной подготовки, специально оборудованных помещений и технических средств.

В дальнейшем, они могут использоваться детьми самостоятельно без помощи специалиста в любое время, в любых ситуациях, как только возникнет необходимость.

Рекомендации для всех специалистов образовательных учреждений

- Воспринимайте его (её) всерьёз. Относиться снисходительно нельзя: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».
- Сначала выслушайте человека, не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать.
- Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.
- Не давите на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.
- Если вы не очень разбираетесь в теме, отправьте человека к тому, кто лучше вас понимает его чувства. Ищите информацию вместе с ним. В данном случае признанием своей некомпетентности вы завоеуете уважение. А потом уже, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.

Вопросы, которые следует задать ребенку, который может совершить самоубийство и обратился к Вам за помощью:

- Как дела? Как ты себя чувствуешь?
- Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что-то случилось?
- Что ты собираешься делать?
- Ты надумал покончить с собой?
- Как бы ты это сделал?
- А что, если ты причинишь себе боль?
- Если на шкале «хорошее самочувствие» стоит на отметке «0», а «желание совершить самоубийство» на отметке «10», то на какой бы отметке ты расположил бы свое теперешнее состояние?
- Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Что случилось? На какой отметке шкалы ты был в то время?
- Если б я попросил бы тебя пообещать мне, не причинять себе боль, то ты бы смог бы это сделать? Что бы помешало тебе дать обещание?
- Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Что могло бы помочь сейчас?
- От кого ты бы хотел эту помощь получить?
- Знают ли твои родители, что ты испытываешь такие трудности, сложности, душевные муки?
- Хочешь ли ты посоветоваться со специалистом (психотерапевтом, неврологом)?
- Если тебе пришлось пообещать не убивать себя, смог бы ты сдержать свое слово? На какое время?

Необходимо всегда серьезно относиться к любым угрозам, поэтому необходимо:

- говорить с ребенком открыто и прямо;
- дать своему собеседнику почувствовать, что вам не все равно что с ним происходит;
- слушать с чувством искренности и понимания;

- отстаивать свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем;
- прибегнуть к помощи «авторитетных людей» для оказания поддержки ребенку, нуждающемуся в помощи;
- заключить «соглашение о не совершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка не причинять себе боль никоим образом;
- подумать, кто может помочь ребенку: пригласить родителей, школьного воспитателя или психолога, человека, которому ребенок доверяет;
- при необходимости пригласить психотерапевта, который может вывести ребенка из кризисного состояния; при осложненных или критических ситуациях доставить его в ближайший психоневрологический центр или больницу;
- просто остаться с ребенком рядом; если необходимо уйти, оставить его на попечение другого взрослого;
- попытаться установить, на сколько произошедшая ситуация стала кризисной и суицидоопасной;
- попытаться выявить не только те моральные структуры личности, которые подверглись психотравматизации, но и «зоны сохранной моральной мотивации», которые могут выступить в качестве антисуицидальных факторов (такowymi могут быть чувство долга и ответственности, достоинство, гордость, совесть, стыдливость, стремление избежать негативных санкций и мнений, стремление поддержать собственный престиж и т.д.).

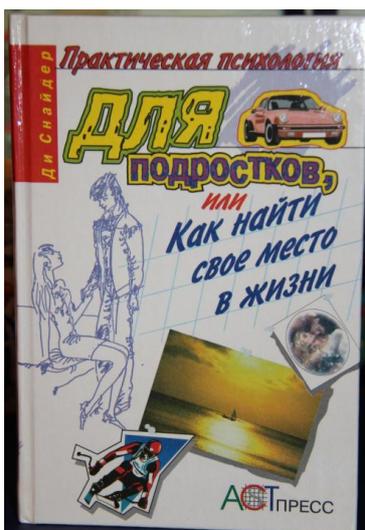
Рекомендованная литература



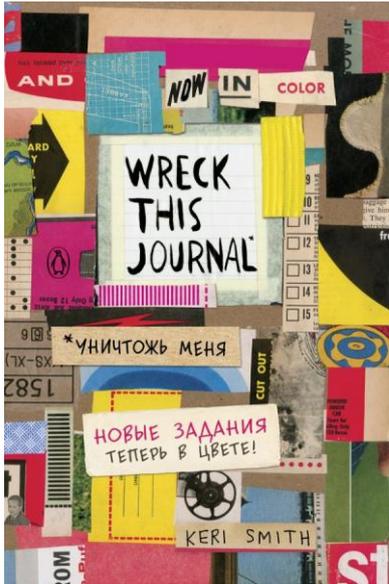
Книга включает **обучение техникам и упражнения** по совладанию со стрессом, регулированию эмоций, межличностной коммуникации и др. *В содержании можно найти нужные главы.* Оно доступно на нашем сайте <https://magistr54.ru/> в разделе «Информация», «Методические материалы». <https://magistr54.ru/metodicheskie-materialy/> вкладка «Методические материалы по Практико-ориентированному семинару «Современные подходы к профилактике девиантного поведения в образовательных организациях»».



Известный детский психолог в увлекательной форме расскажет вашему ребёнку, как правильно поступать в сложных ситуациях, с которыми он сталкивается на каждом шагу, а красочные забавные картинки помогут ему преодолеть страх и избежать опасности. Вы можете найти ее в свободном доступе в сети Интернет.



Эта книга веселая и забавная. Эта книга серьезная и полезная. Эта книга о том, как уберечься от всевозможных неприятностей и как действовать, если их избежать не удалось. Как вести себя в экстремальной ситуации, убедительно и увлекательно расскажет эта книга. Оно доступно на нашем сайте <https://magistr54.ru/> в разделе «Информация», «Методические материалы». <https://magistr54.ru/metodicheskie-materialy/> вкладка «Методические материалы по Практико-ориентированному семинару «Современные подходы к профилактике девиантного поведения в образовательных организации»».



Творческая книга, которая научит стирать границы, разрушать внутренние барьеры и покажет, как дать выход ярким краскам! Этот блокнот - передышка, убежище, тихая гавань, природная стихия, вызов, голос, спусковой крючок, выхлопная труба! Только вам решать, что делать с его страницами, какие подбирать краски и как выполнять предложенные задания. Небольшое видео о том, как использовать ее эффективно для себя: <https://www.youtube.com/watch?v=UU5fp1USF-A>



Книга о том, как понимать подростков. Лоуренс Стейнберг использует самые новые данные и научные исследования о подростковом мозге — включая свои собственные — чтобы в своей книге показать, как можно воспитать стойкость, самоконтроль и другие полезные привычки в ребенке. Его открытия о том, как стоит воспитывать, учить и относиться к подросткам, будут полезны и учителям, и родителям.



Творческий блокнот для детей в возрасте от 8 до 12 лет. Он помогает подросткам лучше понять себя, задуматься о важных вещах в игровой форме и записывать интересные мысли на бумаге. Книга вдохновляет маленьких писателей, художников, коллекционеров, изобретателей и исследователей открывать свои таланты и развивать их.

Популярный автор по детской психологии:



А также другие интересные пособия для детей и взрослых, которые вы можете найти на этих ресурсах:

- <https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2017/05/30/16-poleznykh-knig-dlya-podrostkov/>
- <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/knig-dlya-podrostkov-kotorye-pomogut-im-povzroslet/>