

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

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

*Цитируя Старшенбаума Г. В. из книги «Суцидология и кризисная психотерапия» (2005) дети и 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.*

Потребность в безопасности и защите – является одной из базисных, доминирующих потребностей. К ней относятся потребности в организации, стабильности, законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих факторов, как болезнь, страх, хаос. Отсутствие чувства безопасности делает человека тревожным и недоверчивым. Особенно важны безопасные и стабильные условия для ребенка, который во многом зависит от взрослого как в своих действиях, так и возможностях справиться с той или иной ситуацией. Безопасная школа должна обеспечить решение не только образовательных задач, но и удовлетворение этой базисной потребности, являющейся основополагающей для функционирования как отдельного ребенка, так и всего школьного сообщества.

Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также помогает как можно быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем. Школа может сталкиваться с разными типами кризисных ситуаций. Одни из них локальны и касаются только учеников и школьного персонала (такие, как переживание утраты в связи со смертью ученика, преподавателя), другие носят более глобальный характер (стихийные бедствия, война и т.д.).

*Внешние триггеры (ситуации, которые могут запустить кризисное состояние):*

- трудности в семье (конфликты, кризисы, насилие, изоляция и др.)
- стресс в школе
- травля (буллинг)
- переживания из-за финансового положения семьи
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие
- тяжелая утрата
- разрыв отношений
- болезнь и проблемы со здоровьем
- низкая самооценка
- сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность)
- психологические травмы 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 возвращение 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 повышенная возбудимость.

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

**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.

## ***Основные действия в сопровождении при кризисной ситуации***

*Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении «командного стиля» работы; педагог может быть организатором или активно участвовать во многих мероприятиях, прямо или косвенно направленных на профилактику суицидального риска.*

**1. Снижение темпа.** Переживание — это процесс, происходящий во времени, часто, весьма длительный процесс. Ребенок, находящийся в кризисной ситуации, переполнен множеством чувств, мыслей, воспоминаний. Необходимо время, чтобы ребенок принял, пережил и интегрировал — «вобрал в себя» — свой собственный опыт. Часто сопровождающему кажется, что ситуация требует быстрого вмешательства и активных действий. Однако нужно сбавить темп. Эта задача осложняется тем, что обратившийся ребенок сам находится в суетливом настроении и просит активных действий. В таком

случае важно говорить с ним про процесс переживания и как он устроен, если это необходимо.

**2. Беседа.** Один из ключевых методов в работе с кризисом - *вербализация эмоционального опыта ребенка*, то есть облечение состояния в слова. 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. Тем самым, проживая кризис.

Часто, описывая ситуацию, ребенок в кризисе не заостряет внимание на том, что он переживает, чувствует, ощущает в тот или иной момент, он просто рассказывает "сценарий", схему событий. Задача сопровождающего "замедлить" ход событий и раскрыть психологическое содержание, их наполняющее, – чувства и желания, появляющиеся и сменяющие друг друга на протяжении всей ситуации, возникающие физические ощущения, отношение к происходящему (поступкам действующих лиц, собственному поведению, собственному положению и т.д.) в каждый момент ситуации.

Сопровождающий может задавать прямые открытые вопросы: "Что ты почувствовал(а) в тот момент, когда он(а) это сказал(а)?", "Как ты относишься к тому, что произошло?", однако часто предпочтительнее использовать более мягкие способы, например, техники вербализации в виде закрытых вопросов "Наверно, в этот момент тебе было не по себе", "Я думаю, очень обидно слышать такие вещи".

Кроме этого, вопросы можно разделить на две группы. Первая группа включает вопросы, которые направлены на выяснение содержания: "Как ты себя чувствовал(а)?", "Что ты ощущал(а)?", "Какие чувства ты испытывал(а)?" и т.д. и способствуют сохранению ребенка в "режиме переживания". Другая группа включает вопросы, которые предназначены в основном для поиска причинно-следственных связей, а потому отвлекают ребенка от переживания своего чувственного опыта в пользу рационализации: "Почему ты обиделся на него", "Зачем тебе это нужно?". Задавая "причинные вопросы" происходит перескакивание через этап переживания чувств на этап поиска смысла, что приводит к неполноценным результатам.

Одна из основных задач в данный период – это больше слушать ребенка, чем говорить. Ему важно выговориться о ситуации, важно, чтобы кто-то был рядом, важно чувствовать поддержку, и не оставаться с этой ситуацией в одиночку. А также относится ко всем его высказываниям и состояниям как к *нормальной* реакции на трудную ситуацию жизни.

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.

**3. Выражение эмоций.** "Разговор о чувствах" обычно сопровождается тем или иным внешним выражением этих чувств: ребенок может начать плакать, злиться и пр. Иногда сопровождающий старается не говорить на болезненные темы, чтобы не вызвать эти реакции. В житейских представлениях о психологической помощи существует мнение, что в кризисной ситуации не надо причинять дополнительную боль, а напротив — успокаивать ребенка. Однако, существует принцип, согласно которому сопровождающий находит эти болезненные области и помогает ребенку в кризисе их вербализовать (облечь в слова, проговорить). Это приводит к действительному эмоциональному освобождению, а не временной остановке. Это приводит к полному проживанию ситуации, и предотвращению затягивания кризисного состояния.

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 1*) и **эмпатии** (*приложение 2*) (техники будут представлены в приложениях данного материала): пытайтесь в первую очередь понять, а не быть понятыми. Часто важнее ваше слушание ребенка, эмпатическое и терпеливое, ваше участие.

Под эмпатией понимается способность сопереживать, чувствовать то, что чувствует другой человек, видеть мир его глазами. Эмпатия не допускает формального отношения к человеку. Развитие эмпатии предполагает возможность выйти за пределы традиционных взаимоотношений и проникнуть в глубину человеческого состояния. Когда эмпатия объединяется с искренним стремлением усилить веру человека в кризисе в себя, в свои собственные возможности, возникают изменения.

**4. Принятие.** Успех кризисной помощи зависит от того, насколько будет создана атмосфера, соответствующая ситуации "человек — человек". Это означает, что сопровождающий проявляет свое человеческое отношение к ребенку и его ситуации.

*Принятие* — вот ключевое слово настоящего правила. Принятие заключается в том, что сопровождающий предоставляет ребенку, пришедшему к нему, ряд прав:

- право на любые чувства и желания;
- право на свое мировоззрение;
- право на выбор собственной судьбы.

В связи с этим споры, убеждения типа "Что такое хорошо, и что такое плохо", а также попытки оградить ребенка в кризисе от неправильного

поведения, "спасение", отвлечение и т.д. – неуместны, так как свидетельствуют о том, что сопровождающий не принимает ни эмоциональной реакции ребенка, ни его представления о мире и своем месте в этом мире и, вообще, старается повести его по пути, который кажется для сопровождающего, более благоприятным (если это не угрожает жизни ребенка).

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 отправьте за мелом).

Одно из главных условий - это испытывать и демонстрировать принятие собеседника. Слово "принятие" означает "безусловное позитивное внимание к собеседнику", цель которого – создание атмосферы безопасности. Принятие также можно определить, как *уважение права* собеседника на его собственные чувства, мысли, поведение, взгляд на мир. Принятие также имеет характер отношения к чувствам, желаниям и поступкам ребенка как к *естественным* в данной кризисной ситуации для него. Поэтому демонстрируя свое принятие ребенка, сопровождающий говорит о *естественности чувств*, которые испытывает ребенок, об их *приемлемости и адекватности*:

«Это не патология, а **нормальная реакция** на ненормальные обстоятельства».

Этим самым нейтрализуются переживания по поводу переживаний и разрывает замкнутый круг. В результате ребенок принимает то, что с ним происходит, то есть позволяет себе испытывать чувства, говорить о них, переживать и осознавать их. Что благоприятно способствует переживанию кризиса.

Таким образом, 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, является одним из ключевых действий сопровождения ребенка в кризисе.

При контакте с учащимся в кризисном состоянии следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением. Часто, например, подростки могут высказывать удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. В конце беседы следует проигрывать поведение ребенка в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей. Если вы чувствуете, что ребенок находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это не заниматься этим один на один. В это должны быть вовлечены другие люди (родители, законные представители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья – детские психиатры, психотерапевты, психологи).

## **5. Формирование жизнестойкости и повышения ценности жизни**

Педагог может сотрудничать с психологом, содействуя развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с детьми, различных литературных сюжетов и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие **навыков преодоления трудных ситуаций**.

Подробнее вы можете изучить в нашей методичке Первичная профилактика суицидального и аддиктивного поведения обучающихся в условиях ОО (фото методички в презентацию). В ней вы найдете маркеры группы риска, функционал специалистов ОО, алгоритм организации психолого-педагогического сопровождения группы риска и др. Данная методичка есть во всех ОО, а также в электронном варианте на нашем сайте. А также методическое пособие по формированию жизнестойкости.

Ссылки:

- <https://magistr54.ru/metodicheskie-materialy/>
- <https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2019/06/metodicheskie-rekomendacii-pervichnaja-profilaktika-suicidalnogo-i-addiktivnogo-povedeniya-obuchajushhihsja-v-uslovijah-obrazovatelnyh-organizacij-.pdf>

### **Общие рекомендации**

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

Любой специалист 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 *конструктивно для себя*, общаться *лучшим образом для себя* и окружающих, выходить из конфликтов конструктивно для обеих сторон.

Для этого существуют специальные и простые техники, упражнения. Например, любой специалист может использовать простые техники дыхания

или мышечного расслабления, следствием которых будет восстановления своего эмоционального состояния. Несколько простых техник мы предоставим в приложении данного доклада (приложение 3).

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 учителю, 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 уверенными, 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.

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

- \* обратиться в службу психологической поддержки;
  - \* минимизировать ссоры, наказания, изоляцию или гиперопеку ребенка - т.к. это приводит 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, по возможности, 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, заботиться 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.

### **Активное слушание**

Важный 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 в виду 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.

**Эмпатия в работе с кризисом. Приемы**

Следующее условие состоит в том, что слушатель испытывает и демонстрирует эмпатическое понимание собеседника. Эмпатия – это процесс существования сопровождающего в субъективной системе координат человека в кризисе. Этому процессу соответствуют следующие выражения: "встать на место другого человека", "посмотреть его глазами", "вжиться в его роль"; в других языках: "войти в кожу", "влезть в ботинки". Процесс эмпатии – это экологичный процесс, поскольку сопровождающий ничего не навязывает собеседнику, он просто пытается его понять. Эмпатическое понимание можно сравнить с экскурсией по музею или другим незнакомым местам: здесь все остается на своем месте. Попытки что-то изменить в эмоциональном состоянии собеседника означают уже не понимание, а воздействие.

*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, психолог гуманистического направления, 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».

### 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 настоящего 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 проделайте 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 втягиваем 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 специалист, 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.

#### Диафрагмальное дыхание

*Вариант лежа:* лягте на диван/кровать, 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, например, с помощью техники Джекобсона.

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.

*Вариант сидя:* 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.

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

Еще одним вариантом восстановления равновесия с помощью дыхания является задержка дыхания на несколько секунд. В стрессе человек *непреднамеренно* может начать часто дышать, что может усилить тревогу, в этом случае, как раз, задержка дыхания может помочь.