

## **Техники снятия психоэмоционального напряжения**

### ***Упражнение «Муха».***

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### ***Упражнение «Лимон».***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### ***Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

### ***Упражнение «Воздушный шар».***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в

состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Рассмотрим следующий комплекс саморегуляции — **аутогенную тренировку (АТ)**.

Аутогенная тренировка дает возможность овладения эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую.

Первая ступень состоит из 6 упражнений, воздействующих на вегетативные функции:

- упражнение «Тяжесть» — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище;
- упражнение «Тепло» — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, добиваясь ощущения тепла;
- упражнение «Сердце» — регуляция ритма сердцебиений;
- упражнение «Дыхание» — регуляция и нормализация дыхания;
- упражнение «Тепло в области солнечного сплетения»  
— вызов ощущения тепла в области брюшной полости;
- упражнение «Прохлада в области лба» — использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие, как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступить к ним можно только после того, как освоены упражнения

первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно 30—40 секунд).

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), в дальнейшем целесообразно выполнять их сидя в удобной позе. Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что упражнения усваиваются быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста с последовательностью действий.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного расположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения, с проговариванием одной фразы, сокращая ее на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас / Я очень / Хочу /, Чтобы / Моя / Правая / Рука / Стала / Тяжелой...», «Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, которая состоит из установок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения. После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе которой организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки: «Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергичным. и т.д.». Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположенные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засыпать. И т.п.».

- упражнение «Прохлада в области лба» — использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие, как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно 30—40 секунд).

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), в дальнейшем целесообразно выполнять их сидя в удобной позе. Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что упражнения усваиваются быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста с последовательностью действий.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного расположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения, с проговариванием одной фразы, сокращая ее на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас / Я очень / Хочу /, Чтобы / Моя / Правая / Рука / Стала / Тяжелой...», «Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, которая состоит из установок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения. После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе которой организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки: «Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергичным. и т.д.». Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположенные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засыпать. И т.п.»

### ***Прием «Полет».***

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

### ***Прием «Расхождение рук».***

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

### ***Прием «Схождение рук».***

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

### ***Прием «Левитация руки».***

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

***Прием «Автоколебания тела».***

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добываясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

***Прием «Движение головой».***

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. В случаях стресса, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Более

***Прием «Полет».***

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

***Прием «Расхождение рук».***

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

***Прием «Схождение рук».***

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

***Прием «Левитация руки».***

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

***Прием «Автоколебания тела».***

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

### ***Прием «Движение головой».***

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. В случаях стресса, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Более Упражнение повторяется 4—5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.

В качестве простой техники работы с эмоциями можно использовать **технику парадоксального намерения В. Франкла**.

Инструкция.

Внутренний опыт показывает, что переживания возникают у нас произвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растрогаться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!..» Думаю, тревоги не возникло. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники переживания — «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать или усилить его ощущение».

