

## СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы.

Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся, потому что нам весело» и «Нам весело, потому что мы смеемся».

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Однако необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Будущему педагогу особенно важно овладеть навыками расслабления мимических мышц. Упражнения для релаксации мышц лица включают задания на расслабление той или группы мимических мышц (лба, глаз, носа, щек, губ, подбородка). Суть их состоит в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением. Во время упражнений внимание должно быть активно направлено на чередование фаз напряжения и расслабления. Добиться этого можно с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате многократных повторений этих упражнений в сознании постепенно возникает образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный; момент расслабить все мышцы лица.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. К сожалению, это распространяется и на учителя, у которого дыхание должно быть более совершенным, чем у кого-либо другого. Не умение правильно дышать способствует быстрому утомлению. Студент должен знать, что плохо поставленный голос, недостаточно отработанные дикция и темп речи плюс поверхностное, неритмичное дыхание — причины ряда профессиональных недугов учителя, а вместе с ними и падения его эмоционального тонуса.

Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, значит, произвольно упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. На всем протяжении дыхательные пути обильно снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Установлено, что фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующую деятельность внутренних органов, а фаза выдоха — блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это свойство используется в виде так называемого «вечернего» — успокаивающего или «утреннего» — мобилизующего дыхания. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до про-

длительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Мобилизующее дыхание — это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха.

Дыхательную гимнастику успешно можно применять в учебном процессе. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, например, в начале контрольной работы, коллоквиума, зачета, экзамена, перед публичным выступлением, на студенческой конференции. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном. Оно является простым, но эффективным средством против бессонницы.

Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания. В учебном процессе этот тип дыхания дает возможность снять сонливость и вялость у студентов, занимающихся в первую смену, и «оттянуть» развитие утомления к концу учебного дня. Особенно полезна дыхательная гимнастика для стимуляции учебной деятельности студентов вечернего отделения, которые приходят на занятия после утомительного рабочего дня. Поэтому целесообразно «вооружить» дыхательной гимнастикой как верным и доступным средством управления эмоциональным состоянием не только студентов, но и преподавателей. Кроме успокаивающего и мобилизирующего существует четыре основных типа дыхания, которые важны при обучении произвольной регуляции дыхания: ключичное, грудное, диафрагмальное и полное.

Ключичное дыхание является самым коротким и поверхностным. Его можно определить как легкое поднятие ключиц кверху вместе с небольшим расширением грудной клетки на вдохе.

Грудное дыхание более глубокое в том смысле, что вдыхается большее количество воздуха. Оно начинается с сокращения межреберных мышц, которые расширяют грудную клетку в направлении вверх и вширь. При грудном типе дыхания наблюдается большее расширение грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе. Грудное дыхание встречается наиболее часто.

Диафрагмальное (брюшное) дыхание является самым глубоким из всех типов дыхания. Этот вид дыхания характерен для мужчин. При таком дыхании наполняются воздухом нижние отделы легких: диафрагма опускается, а живот раздувается. Движение диафрагмы является основной причиной глубокого вдоха. Во время вдоха мышцы расслабляются, купол диафрагмы становится плоским, и нижние отделы легких, всасывая воздух, растягиваются. В зависимости от вдоха или выдоха внутрибрюшное давление меняется, и, таким образом, правильное диафрагмальное дыхание оказывает на органы брюшной полости массирующее действие.

И, наконец, полное (глубокое) дыхание включает три описанных вида дыхания, объединяя их в одно целое. Оно начинается с брюшного (нижнего) и заканчивается ключичным (верхним) дыханием. В процессе такого комбинированного дыхания ни один участок легких не остается не заполненным воздухом. Глубокое дыхание используется для того, чтобы быстрее расслабиться и успокоиться в неожиданной или сложной ситуации.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции.

Одним из таких способов является сознательная концентрация внимания. Концентрация — это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности. Можно сосредоточиться на своих зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях, на эмоциях и настроениях, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей, на образах, которые возникают в сознании.

В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется:

- на умении фокусировать свое внимание на определенном объекте;
- на развитии произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения;

- на достаточно широком объеме внимания — он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах; на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т. д.;
- на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности, с одного ощущения, чувства, мысли на другие;
- на умении задерживать внимание на одном объекте.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, т. е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также, их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», которые основаны на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека.

Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый — цвета активности; голубой, синий, фиолетовый — цвета покоя; зеленый — нейтральный. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, следует представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают представления тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное — просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее — летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Действие сенсорной репродукции широко, и с помощью каждого из органов чувств можно моделировать любое настроение. Надо лишь суметь направить свое эмоциональное воображение по нужному пути. Этому способствуют упражнения «вдохновения». Их своеобразие состоит в том, что они обусловлены в каждом отдельном случае предельно конкретной житейской ситуацией и являются не столько тренировочными, сколько подготовляющими и корректирующими. Их общая цель — нейтрализовать страх, опасение перед каким-либо ответственным действием (в весьма широком диапазоне — от экзамена или спортивного соревнования до интимного свидания).

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной. Например, когда хозяйка несет гору посуды из кухни, стоит ей сказать: «Осторожно, не урони!», как она обязательно уронит свою ношу. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», — пишет Х. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.

### Дыхательные упражнения

Инструкция к выполнению:

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы

(главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив плечи, — и вы сами почувствуете колossalную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, где какая мышца напряжена, расслабьте шею и постараитесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась релаксированной. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

#### Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противостressовое действие. Выполните медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание при мерно 2—3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Далее следует выполнить упражнение на какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

#### Варианты дыхательных упражнений

##### Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание»

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение — сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

##### Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание»

Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем — полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе

должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

#### Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание»

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение — то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух — живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

#### Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание»

Исходное положение — то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее — на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас — там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунд, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5—3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать — опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3—5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10—20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10—20 раз в день. Поначалу Вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1—2 недель регулярных занятий Вы будете способны на время расслабляться «моментально». Помните, что, если Вы хотите овладеть этим навыком, Вы должны заниматься систематически. Регулярное, последовательное выполнение этих ежедневных упражнений в конечном счете сформирует у Вас более спокойное и Мягкое отношение ко всему, своего рода антистрессовую установку, и когда у Вас будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными.

#### Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

##### Упражнение 1. «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3)4; 7 (3)4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома — мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шагов.

#### Упражнение 2. «Ха-дыхание»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки 1 вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха».

#### Упражнение 3. «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

#### Упражнение 1. «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

#### Упражнение 2. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши не приятности улетучиваются.

#### Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Упражнения для расслабления мышц лица

#### Методика выполнения:

Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание следует сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц. Постепенно в сознании возникает образ лица-маски, полностью свободного от мышечного напряжения.

После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками удается легко по «мысленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

1. «Маска удивления». Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2—3 раза.

2. Упражнение для глаз «Жмурки». С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2—3 раза.

3. Упражнение для носа «Возмущение». Округлить крылья носа и напрячь их, как будто Вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа

напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

4. «Маска поцелуя». Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

5. «Маска смеха». Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

6. «Маска недовольства». Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта — сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица — разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз.

#### Упражнения на концентрацию внимания

Методика выполнения концентрационных упражнений:

Помещение, в котором предполагается заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сесть на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положить на колени, глаза закрыть (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышать через нос спокойно, не напряженно. Стремиться сосредоточиться лишь на том, что выдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений — провести ладонями по векам, не спеша открыть глаза и потянуться. Варианты концентрационных упражнений

#### Упражнение 1. «Концентрация на счете»

Инструкция преподавателя:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

#### Упражнение 2. «Концентрация на слове»

Инструкция преподавателя:

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

#### Упражнение 3. «Сосредоточение на предмете»

Инструкция преподавателя:

Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор — ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2—3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки...

#### Упражнение 4. «Сосредоточение на звуке»

Инструкция преподавателя:

А теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном (стеной) кабинета. Прислушаемся к ним. Для того чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

#### Упражнение 5. «Сосредоточение на ощущениях»

Инструкция преподавателя:

Сосредоточьтесь на Ваших телесных ощущениях. Направьте луч Вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения.

Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку.

Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом.

Сосредоточьте внимание на лице—нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

#### Упражнение 6. «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция преподавателя:

Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на Ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Выходим из состояния релаксации. Рефлексия Вашего эмоционального состояния.

#### Упражнение 7. «Сосредоточение на чувствах»

Инструкция преподавателя:

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь — это может быть Ваш сосед, друг или любой другой человек из группы. Какие чувства Вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, Вам он нравится, Вы его не переносите, он Вам безразличен?

Осмыслите Ваши чувства, осознайте их.

#### Упражнение 8. «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- \* Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- \* Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально неокрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- \* Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- \* В течение двух минут: запомнить те качества, которые Вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- \* Удалось ли Вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?
- \* На чем легче удерживать внимание: на предмете или звуке?
- \* От чего это зависит?

#### Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

- Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается — делается к лучшему».
- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

- Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
- Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

#### Упражнение «Это я»

Данный способ демонстрирует духовное родство с другими людьми, помогает развить в себе человечность. Наблюдая за другим человеком, обратите особое внимание на те черты его характера, в которых вы с ним похожи. Когда кто-то сделает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что и вы иногда делаете подобные вещи. Постоянно напоминая себе, что чужие ошибки не представляют собой ничего особенного, можно быстро и эффективно освободиться от напряжения.

Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.