

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РЕЛАКСАЦИИ И ВИЗУАЛИЗАЦИИ В РАМКАХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОДРОСТКАМИ И ПЕДАГОГАМИ

А.А. Сайфина,

педагог-психолог ФГБОУ ВДЦ «Орленок», Краснодарский край

Занятия с элементами релаксации и визуализации зарекомендовали себя для проведения во всероссийском детском центре по нескольким причинам.

Одной из задач Центр ставит для себя оздоровление и сохранение здоровья приезжающих на отдых детей и подростков, используя для этого разносторонние ресурсы Центра: климат, медицинскую базу Центра, обеспечение физической безопасности пребывания ребят, спортивные и туристические программы, а также сохранение и поддержание эмоционального благополучия.

Использование релаксационных и визуализационных техник сертифицированными специалистами способствует достижению вышеописанной задачи Центра, поскольку за небольшой промежуток времени позволяет получить быстрый отдых мышечной и нервной систем, что ведёт к эффекту быстрого восстановления.

Данная профилактическая деятельность тем более эффективна, чем более интенсивно и насыщено пребывание подростков в «Орлёнке».

Действия, рекомендуемые для расслабления, достаточно просты, но при этом эффективны: принять удобную, максимально расслабленную позу; по возможности отбросить посторонние мысли; закрыть глаза; сосредоточить всё внимание на ощущениях от тела; представлять ситуации, в которых нужное ощущение возникало само собой в ответ на объективно сложившуюся ситуацию и т.п.

Технология работы:

Занятие данной направленности можно поделить на пять этапов:

Подготовительный этап.

подготовка помещения (помещение необходимо проветрить, разложить релаксационные кресла или расстелить покрывала, окна затемнить, установить оптимальный температурный фон)

подготовка оборудования (подобрать музыкальное сопровождение и установить на музыкальном центре необходимую громкость воспроизведения музыки, подготовить конспект с релаксационным текстом)

Приветствие участников. Выявление ожиданий от предстоящего занятия, сообщение цели занятия.

Информирование об алгоритме работы на занятии, объяснение правил поведения.

Проведение сеанса с элементами релаксации и визуализации.

Заключительный этап.

Рефлексия ощущений, состояния и настроения участников.

Ответы на вопросы участников.

Рекомендации относительно предпочтительных видов деятельности после участия в релаксационном сеансе.

Завершение работы (благодарность за участие и прощание).

Методика работы на занятии с группой подростков.

Цель: знакомство с релаксационным сеансом как одним из способов регуляции эмоционального состояния.

Задачи:

Проинформировать о различных способах регуляции эмоционального состояния;

Создать условия для участия в релаксационном сеансе;

Провести релаксационный сеанс;

Категория участников: подростки 11-16 лет;

Количество участников: группа 12-16 человек.

Время проведения: 40-50 минут.

Помещение: кабинет психологической разгрузки (релаксационные кресла либо покрывала, на которых можно лежать; затемнённое, проветренное звукоизолированное помещение с температурой воздуха около +25С).

Оборудование: музыкальный центр, CD с записью спокойной музыки (в композициях не должно быть ударных инструментов и голосового сопровождения).

Ход занятия:

Подготовительный этап: специалист подготавливает необходимые помещение и оборудование.

I этап. *Приветствие участников. Выявление ожиданий от предстоящего занятия, сообщение цели занятия.*

Специалист представляется, спрашивает у пришедших подростков, знакомо ли им слово «релаксация», понимают ли они его значение. Если подростки относительно знакомы с понятием «релаксация», специалист корректирует знания подростков в этом направлении. Если с данным понятием подростки сталкиваются впервые, то специалист информирует участников в данном направлении.

«Поскольку эмоции не всегда желательны, так при своей избыточности они могут дезориентировать деятельность или их внешнее проявление может поставить человек в неловкое положение, выдав, например его чувства по отношению к другому, желательно научиться управлять ими и контролировать их внешнее проявление.

Снятию эмоционального напряжения способствуют:

- сосредоточение внимания на технических деталях задания,

тактических приемах, а не на значимости результата;

- получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
- снижение значимости предстоящего события, переоценка значимости ситуации по типу «не очень то и хотелось»;
- разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, «если не поступлю в этот институт, то пойду в другой»);
- откладывание на время достижение цели в случае осознания невозможности сделать это сейчас;
- физическая разрядка, для этого нужно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-то и т.д. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица) возникающий в момент волнения, тоже является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального напряжения;
- написание письма, запись в дневник с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение; этот способ больше подходит для людей замкнутых и скрытых;
- слушание музыки: музыкальной терапией занимались врачи еще в Древней Греции (Гиппократ);
- изображение на лице улыбки в случае негативных переживаний; удерживаемая улыбка улучшает настроение (в соответствии с теорией Джеймса-Ланге).
- активация чувства юмора, так как им снижают тревожность.
- мышечное расслабление (релаксация), являющееся элементом аутогенной тренировки и рекомендуемое для снятия тревоги.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека при помощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают успешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волнуемому, он выбирает, воспринимает и учитывает только то, что соответствует его эмоциональному состоянию.

Больше того, эмоционально возбужденный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают, лучше дать такому человеку выговориться и даже поплакать. Действительно, учеными установлено, что вместе со слезами из организма удаляется вещество, возбуждающее центральную нервную систему. Следовательно, его удаление ведет к снижению возбуждения и эмоционального напряжения.»

II этап. Информирование об алгоритме работы на занятии, объяснение правил поведения.

Участникам рассказывается о том, что они будут находиться в

просоночном состоянии сознания (которое не является трансом или гипнозом) порядка 20-25 минут, которое способствует активизации воображения и внимания, но при этом физическому расслаблению.

Управление вниманием заключается в его сосредоточении на телесных (преимущественно мышечных) ощущениях, которые резко сокращают силу внешней стимуляции и тем самым снижает активацию нервной системы, и, следовательно, мышечного аппарата. Сосредоточенность на отдельном участке тела усиливает мышечную чувствительность, помогает обнаруживать и расслаблять непроизвольно напряжённые мышцы. При мысленном проговаривании словесных формул за ведущим облегчается управление вниманием. Образные представления состоят в возможно более ярком и чётком мысленном «видении» таких ситуаций, которые объективно настраивали бы на покой и отдых, а так же были бы в жизненном опыте связаны с переживанием желательных ощущений (тяжести, тепла). Во время сеанса минимизируются энергозатраты на поддержание мышечного тонуса, выключаются из работы участки мозга, отвечающие за осознанное отражение окружающего мира, интенсивно протекают пищеварительные процессы, что в совокупности ведёт к наиболее быстрому отдыху мышечной и нервной системы и составляет основу *эффекта «восстановления»*.

Участником настоятельно рекомендуется отключить мобильные телефоны или перевести их в беззвучный режим; при необходимости опустошить мочевой пузырь до или после сеанса; постараться лечь таким образом, чтобы не касаться соседей; максимально сосредоточиться на собственных ощущениях.

III этап. Проведение сеанса с элементами релаксации и визуализации.

Если участники в группе настроены на индивидуальную работу, ведущий просит участников закрыть глаза и дышать более глубоко. Если в группе наблюдается групповая динамика, тогда ведущий вербально задаёт ритм дыхания, лично демонстрируя глубину и частоту вдохов и выдохов, до того момента, пока не почувствует, что вся группа готова к сеансу.

Это упражнение выполняется под звуки спокойной музыки. Время выполнения упражнения 20-25 минут.

Закрой глаза и расслабь мышцы тела. Сделай 3 глубоких вдоха через нос и выдохни через рот.

Представь себе, что ты идешь по саду, по которому много лет не ступала нога человека, и твоя задача - позаботиться об этом саде. Тебе надо навести в саду порядок и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Ты берешь легкие грабли и другой инструмент, который может понадобится при уборке сада. Ты срезаешь старые сухие ветки, которые загораживают свет живым растениям, и выдергиваешь сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Ты

заботаешься о том, чтобы все вновь было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом.

Затем ты сажаешь новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит намного ярче и повсюду красочно сверкают пестрые цветы. Ты слышишь чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена природа! Этот покой помогает тебе хорошо сосредоточиться. Ты начинаешь острее слышать, ощущаешь самые тонкие запахи, становишься более чутким ко всему. Все вокруг наполнено сильными запахами: смолистым ароматом сосны, запахом травы, благоуханием сирени, розы и жасмина.

Вот в воздухе запахло дымом: где-то зажгли костер, чтобы приготовить еду. Представь себе всю эту вкусную еду и на сладкое - свой любимый десерт. Тебе настолько любопытно, что ты идешь к этому лагерному костру...и находишь богато накрытый стол. Кто-то подарил тебе еще одну радость! И ты садишься за стол и наслаждаешься этой едой. Сидишь ты при этом на большом пне, бывшем когда-то частью могучего дерева. Ты проводишь рукой по коре и ощущаешь, сколько силы было в этом дереве. Но вот твоя трапеза закончена. Ты встаешь из-за стола и видишь, что стоишь ты перед красивой горой. По синему небу плывут облака. Ярко светит солнце.

Поют птицы. Откуда-то доносится плеск волн. Ты чувствуешь лёгкость тела, твои мышцы расслабляются. Твоё тело, как воздушный шарик, начинает подниматься в небо. Ты поднимаешься всё выше и выше. Ты паришь в воздухе. Ты видишь прекрасные верхушки деревьев. Наконец ты видишь вершину горы. Её освещает солнечный свет. Тебе очень приятно. Ты чувствуешь себя свободно. Ты летишь в голубом небе. Небо мягкое и тёплое. Горы исчезают внизу. Сейчас ты видишь только зелёный цвет травы и деревьев. Ты расслаблен.

Тебя окружают белые облака. Воздух мягкий и убаюкивающий. Внизу видна земля. Твоё тело лёгкое. Ты чувствуешь себя свободно. Ты медленно опускаешься вниз. Ты летишь через облака. Ты расслаблен. Ты видишь горы и продолжаешь спускаться. Ты полностью расслаблен. Ты видишь деревья. Ты видишь траву. Ты медленно спускаешься на землю.

Ты слышишь плеск волн. Ты слышишь, как поют птицы. Ты чувствуешь себя легко и свободно. Здесь ты мог бы провести еще много времени. За работу, которую ты тут сделал, ты будешь щедро вознагражден. Внутренний голос говорит, что ты можешь вернуться сюда в любое время, когда захочешь отдохнуть или найти покой. Этот сад цветет в твоём собственном воображении, которое также полно жизни и ярко, как и сам этот сад...Теперь вдохни глубоко и попрощайся с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и

открой глаза.

Если во время сеанса кто-то из подростков уснул, это может свидетельствовать накопившейся физической усталости. Такого участника следует аккуратно разбудить легкими поглаживаниями по щиколотке или запястью. Если сон глубокий, то лёгкие поглаживания заменить похлопыванием по ладони.

IV этап - заключительный.

Рефлексия ощущений, состояния и настроения участников. Подростки спрашиваются об ощущениях после релаксационного сеанса.

Ответы на вопросы участников. Ведущий кратко рассказывает об основных этапах путешествия участникам, сопровождая свой рассказ комментариями значимых моментов и отвечает на возникающие вопросы. При выявлении участников, у которых возникли тревожные образы или ощущения, ведущий приглашает их на индивидуальную консультацию после окончания занятия для продолжения работы с символическим полем клиента, коррекции и оптимизации его эмоционального состояния.

Рекомендации относительно предпочтительных видов деятельности после участия в релаксационном сеансе. После окончания занятия рекомендуется найти возможность для продолжения отдыха либо выбрать деятельность, не требующую высоких эмоциональных и физических затрат. Так же участники могут мысленно перед сном вернуться в увиденный образ внутреннего мира для продолжения или завершения начатых там метафорических действий.

Завершение работы (благодарность за участие и прощание).

Литература.

1. Гладкова С. Аутотренинг. Антистрессовые методики/ серия «Будь здоров!» - Ростов н/Дону: «Феникс», 2002.
2. Психология. Учебник. / Под редакцией А.А. Крылова. – М.: «ПРОПЕКТ», 1999. – 584 с.
3. Тарабакина Л.В. Практикум по курсу «Психология человека»: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – Педагогическое общество России, 1998.