

## Программа «Саморегуляция как метод самопомощи в стрессовых ситуациях»

Шигорина Е.В. // Система поддержания психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС: Научное-метод. пособие / Отв. ред. Л.А. Пергаменщик. - Гомель: РНИУП "Институт радиологии", 2004. - 156 с. – С. 135 - 146.

«... еще несколько десятилетий такой бешеной жизни – и дело кончится тем, что даже новорожденные дети будут страдать нервным тиком»

Фридрих Риттельмайер

Наверное, нет другого психологического термина, так часто используемого для обозначения самых различных переживаний, состояний, жизненных обстоятельств и реакций человека, как стресс. И хотя стрессовое состояние могут вызвать не только события, сопровождающиеся негативными эмоциями, но и те, которые принято считать радостными - заключение брака, переезд на новое место жительства, какие-то личные достижения, тем не менее любые события (и радостные в том числе) требуют от человека изменения его привычек, его отношений с окружающими людьми или представлений о себе, т. е. заставляют человека приспосабливаться к ситуации, быть адаптированным и личностно гибким, творческим и разнообразным.

В последнее время частота стрессовых состояний у людей резко возросла. Этому способствует, как лихорадочный ритм современной жизни, постоянно увеличивающийся поток информации, которую не успевает перерабатывать головной мозг, что ведет к информационному стрессу, так и различные эмоциональные факторы, вызывающие нарушение состояния внутреннего равновесия у человека. В связи с таким положением вещей формирование стрессоустойчивости личности является не только задачей отдельного человека, но и требует комплексного, широкого подхода к данной проблеме в социуме в целом.

Некоторое время считалось, что стресс - это состояние, которое в основном присуще взрослому человеку, и стрессу в жизни ребенка не уделялось должного внимания. Однако стресс - удел не только взрослых людей, но и детей. Причем последствия стресса практически одинаковы и во взрослом состоянии, и у ребенка любого возраста. Т. е. хотя причины стрессового состояния у взрослого человека и ребенка могут быть различны, механизмы развития стрессовых процессов в любом возрасте одинаковы.

Данная программа предназначена для работы со старшим школьным возрастом и предлагает использовать методы саморегуляции, которые раньше в основном использовались взрослыми людьми для борьбы со

стрессовыми состояниями. Существует определенный стереотип, что старшеклассник - это «почти взрослый» или «уже большой», поэтому обществом к девушкам и юношам предъявляются гораздо большие требования, чем к подростку или младшему школьнику, что в свою очередь, повышает стрессовый компонент в жизни старшеклассника. И поскольку, действительно, по физиологическим и психологическим показателям старшеклассники наиболее приближены к взрослому возрастному периоду, в отличие от подросткового или младшего школьного возраста, то очень многие методы саморегуляции, в предлагаемом варианте с учетом возраста и уровня сознания старшеклассников, можно успешно применять в данной возрастной группе.

**Целью программы** является обучение старшеклассников методам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Данная программа преследует следующие **задачи**:

1. Ознакомить старшеклассников с существующими методами саморегуляции стрессовых состояний.
2. Обучить старшеклассников способам самодиагностики уровня стресса и поиску резервных или ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний.
3. Повысить уровень психологической устойчивости к стрессам у старшеклассника благодаря использованию методов саморегуляции стрессовых состояний.
4. Облегчить момент адаптации старшеклассников к взрослому образу жизни.
5. Разработать индивидуальную систему саморегуляции стрессовых состояний с учетом личностных особенностей и предпочтений старшеклассника.

Основу программы составляют практические методы, которые можно использовать, как в индивидуальной работе, так и для работы в группе старшеклассников под руководством психолога, педагога или инструктора, владеющего методами саморегуляции стрессовых состояний. Личный опыт ведущего в использовании методов саморегуляции является, наш взгляд, желательным условием для ведения подобной работы. Однако, если такого опыта нет, то можно предложить педагогу или психологу самостоятельно проработать перечисленные ниже методы, прежде чем использовать их в работе со старшеклассниками.

**Показания к применению** данной программы методов саморегуляции. Предложенные методы саморегуляции можно использовать для решения самых различных задач и проблем - педагогических и терапевтических. Так как эти методы саморегуляции основаны на признании неразделимой целостности человека, целостности психики и соматики, то спектр возможностей для применения предложенной программы достаточно широк:

- Проблемы самоуважения, самоутверждения;
- Различного рода стрессы: тревожность, приступы страха;
- Подготовка к экзаменам;

- Депрессии и близкие к ним состояния нарушения психики;
- Активизация личностных ресурсов и внутренних ресурсов организма;
- Посттравматический стрессовый синдром и т. д.

**Программа состоит из следующих блоков:**

1. Самодиагностика уровня стресса.
2. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции.
3. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам по преодолению стресса.

**Необходимые условия для проведения занятий.**

Для проведения индивидуальных и групповых занятий лучше использовать залы хореографический, для занятий аэробикой или же просто учебный класс, где можно убрать мебель. Желательно наличие мягкого покрытия на полу или индивидуального коврика на каждого участника.

**Блок 1. Самодиагностика уровня стресса.**

Для самодиагностики стресса на телесном или мышечном уровне можно предложить следующее упражнение. Инструкция: «Для того, чтобы выявить Вашу индивидуальную реакцию на стресс, выполните следующее задание. Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для Вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых Вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь, покалывание, вибрацию и т.д. То есть такие ощущения, которые обычно Вы не испытываете при нормальном ритме жизни».

Другой хороший способ определить уровень стресса - оценить свою эмоциональную реакцию. Для этого дается следующая инструкция: «Проверьте, свойственны ли Вам эмоции, приведенные в таблице. Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов». Если окажется, что больше половины из этих эмоций старшеклассник испытывает постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации эмоционального состояния. Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, должна рассматриваться как показатель высокого уровня стресса.

Эту таблицу эмоциональных состояний можно использовать каждые 3-4 месяца для самомониторинга, чтобы определить какие чувства были в прошлом, что старшеклассник чувствует в настоящий момент и на какие эмоции надеется в будущем. Если старшеклассник предполагает, что в последующие 3-4 месяца ему предстоит испытать более четырех из перечисленных ниже эмоциональных состояний на уровне, превышающем 5 баллов, то можно предпринять превентивные меры.

**Таблица эмоциональных состояний**

Эмоции	Частота	Интенсивность
--------	---------	---------------

Гнев		
Тревога		
Уныние, депрессия		
Отчаяние		
Разочарование		
Чувство вины		
Ощущение беспомощности		
Ощущение безвыходности		
Раздражение		
Чувство одиночества		
Чувство замешательства		
Ярость		
Беспокойство, нетерпеливость		
Застенчивость, смущение, чувство неловкости		
Ощущение, что вас не любят		

## **Блок 2. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции.**

*Естественные методы* саморегуляции основаны на использовании тех возможностей, которые старшеклассник имеет «под рукой». И связаны эти методы, в первую очередь, с разумным планированием, как режима дня, так и в целом образа жизни старшеклассника. Самыми доступными и особенно полезными методами саморегуляции для старшеклассника являются:

- занятия спортом, пешие прогулки и иные физические нагрузки. Физическая усталость способствует снижению психического напряжения;
- водные процедуры (плавание, ванна, душ, баня) помогают успокоиться;
- увлечения и хобби помогают расслабиться и повысить настроение;
- общение со спокойными и оптимистичными людьми.

*Специальные методы* саморегуляции разработаны как набор практических упражнений «на все времена». И в первую очередь эти упражнения связаны с дыханием, так как оно очень сильно влияет на эмоциональное состояние человека. Каждое эмоциональное изменение ведет к изменению дыхания. Так работа над вдохом, к примеру, помогает в случаях тревоги, безнадежности, печали, общей астении. А работа над выдохом показана в случаях сверхконтроля, блокирования гнева, при избытке напряжения. Поэтому в зависимости от состояния можно в большей степени уделять внимание либо вдоху, либо выдоху, выполняя дыхательные упражнения.

*Примерные упражнения на работу с дыханием:*

1. Найдите место, где Вас не будут беспокоить, и сядьте. Одну руку положите на живот, а другую - на области груди. Прислушайтесь к своему

дыханию. Вдыхайте и выдыхайте только через нос. Если Вы слышите свое дыхание - значит оно очень тяжелое. Сосредоточьте свое внимание на дыхании диафрагмой. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот медленно и спокойно. Смотрите прямо перед собой и держите глаза открытыми. Делайте паузу между каждым вдохом-выдохом. Позвольте своему телу естественным образом расслабиться, полностью освободиться от напряжения.

2. Выполнять это упражнение необходимо, когда в стрессовой ситуации почувствуете себя напряженным и заметите, что перешли на поверхностное дыхание.

3. Иногда дыхание становится инструментом визуализации или даже медитации. Например, можно представить процесс дыхания таким образом - Вы просто представляете вдыхаемый воздух в виде пара. Вообразите, как этот пар проникает через нос или рот, затем проходит через горло в легкие и наполняет все тело. Можно нарисовать себе мысленно картину того, как пар проникает в живот, клубится там, а затем при выдохе поднимается вверх и покидает тело. Понаблюдайте, как пар тает, смешивается с воздухом, и начните процесс снова.

4. Можно заняться подсчетом дыхательных циклов. Во время вдоха медленно сосчитайте про себя «раз», на выдохе скажите «и». Во время следующего вдоха скажите «два» и так далее пока не сосчитаете до четырех. Затем повторите все сначала. Если Вы собьетесь со счета, начните со слова «раз».

5. Если Вам удалось сконцентрироваться на дыхании путем его визуализации, подсчета или любым другим способом, не пытайтесь изменить его или управлять им. Позвольте дыханию регулировать себя самостоятельно, спонтанно. Через 10-20 минут следует подготовиться к окончанию сеанса. Прекращение концентрации на дыхании вернет Вас к реальности. Несколько раз поморгайте глазами, после чего откройте их. Минуту или две посидите спокойно и можно приступать к своим обыденным делам.

*К специальным методам* саморегуляции относятся также система аутотренинга или аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация - снижение чувствительности и медитация. Поскольку это довольно объемные системы саморегуляции, то в данном случае их предлагается рассмотреть отдельно.

Аутогенная тренировка или аутотренинг (от греч. autos - сам, genos - род, самостоятельно развивающийся) - это особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Аутотренинг был предложен австрийским психиатром Йоганном Шульцем в 1932 году. Данный метод был изучен особенно тщательно, в сравнении с любой другой аналогичной техникой. В настоящее время существуют самые различные модификации этого метода. Классическая методика И. Шульца включает шесть стандартных упражнений:

1. Направленная мышечная релаксация посредством образного ощущения тяжести в такой последовательности: правая рука - левая рука - правая нога - левая нога - туловище.

2. Навык произвольного расслабления кровеносных сосудов. Когда мысленно пробуем ощутить тепло в теле. Последовательность та же: правая рука - левая рука... туловище.

3. Совершенствование навыков произвольного дыхания.

4. Произвольное расширение кровеносных сосудов внутренних органов.

5. Произвольное изменение частоты сердечных сокращений в сторону учащения или замедления.

6. Управление сосудистыми реакциями в области головы, направленное на сужение кровеносных сосудов. Для этого используется представление прохлады, ветерка в области лба и висков.

*Задача аутотренинга* - снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление эмоциональным состоянием. Применяется этот метод также для ослабления неприятных ощущений. Более подробную информацию по данному методу саморегуляции можно найти в любом пособии по аутотренингу. Мы же предлагаем некоторые упражнения с элементами аутотренинга для групповой работы:

1. *Краткий аутотренинг.* Каждый участник садится в удобной позе. Ведущий предлагает следующую инструкцию: «Дышите ровно. Расслабьтесь. Вы ощущаете приятную тяжесть в ногах и руках. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятное тепло в вашем теле. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее. Дышите ровно, глубоко. Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед Вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с Вами в последнее время. Теперь представьте себе по очереди каждого из нас. Вы чувствуете себя полными бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех. При слове «Три» вы откроете глаза и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Раз, два, три...»

2. *Коллективный аутотренинг.* Начинается с обычного аутотренинга. Затем ведущий предлагает представить определенную ситуацию, в которой бы участвовала вся группа. Например, совместная прогулка за город. Каждый участник начинает мысленно представлять эту прогулку. Затем выясняется, кто как себя чувствует, кто что увидел, кого из участников прогулки легче представить, кого труднее.

3. *Мысленное представление.* После предварительного погружения ведущий предлагает следующую инструкцию: «Вы стоите на лугу. Еще раннее утро, но уже греет солнце. Вы чувствуете его лучи на своем лице, а мягкий ветер Вам что-то шепчет. Вы идете через поле к небольшому холму, с которого видна вся окрестность... Вы стоите на холме и видите гигантскую птицу, приближающуюся к Вам. Это огромная птица, но Вы не убегаете от нее. Это добрая птица с мягкими крыльями. Она садится рядом Вами и с нее

сходит маленький человечек. Он говорит, что Вы можете летать на этой птице куда угодно - можно представить желанное для каждого место... Вы возвращаетесь, маленький человечек садится и улетает».

4. «Я в группе». Инструкция ведущего - «Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой левую руку соседа и подержит его руку в своей: постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг Вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание на том, что он слышит, и что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают. А теперь, еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, которых Вы касаетесь. Постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая - холоднее и запомните, была ли эта ладонь соседа слева или справа. А теперь, по-прежнему, с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте как воздух, входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе. А теперь попробуйте посчитать каждый вдох и на пятом - откройте глаза».

*Прогрессивная мышечная релаксация.* Этот метод саморегуляции используют в положении лежа на спине или сидя в удобном кресле. Данная техника релаксации, разработанная Эдмундом Якобсоном, основывается на таком изменении физического состояния, которое вызвало бы позитивные изменения в мозге и висцеральной нервной системе. Ментальные образы используются для снижения чувствительности к стрессовым, беспокоящим факторам и ситуациям. Он предложил программу, которую многие бихевиоральные психотерапевты адаптировали для лечения большого числа психоэмоциональных и физических расстройств [4].

Э.Якобсон считает, что большинство людей утратили способность адекватно оценивать степень напряжения мышц. В этой связи у них постоянно присутствуют хроническое мышечное напряжение и сопутствующая ему тревога. Техника прогрессивной мышечной релаксации вначале предполагает приобретение человеком знаний о том, какие мышцы в его теле напряжены, а какие - расслаблены. Задачей этого метода является обучение достижению произвольного расслабления скелетной мускулатуры. Занятия по снижению чувствительности (десенситизации) обучают достижению реакции релаксации в условиях действия стрессовых и провоцирующих тревогу факторов. Данный метод хорошо зарекомендовал себя, как средство преодоления страха, тика, эмоционального напряжения во время сдачи экзаменов, при необходимости проводить публичные выступления, когда человека преследуют навязчивые, беспокоящие и устрашающие мысли, головные боли, ощущение нервозности и т.д. Поэтому хотя мышечное расслабление порой занимает довольно много времени, этим стоит периодически заниматься, особенно в насыщенные стрессами периоды жизни - для старшеклассников это в основном моменты подготовки и сдачи выпускных и вступительных экзаменов.

Мышечное расслабление можно использовать, как самостоятельную часть для саморегуляции или же сочетать с ментальным расслаблением, о котором речь пойдет чуть позже.

*Примерное упражнение для мышечного расслабления.* Ведущий «Найдите место, где можно удобно сесть, главное - сидеть выпрямившись. Свободно опустите руки на бедра, ноги держите вместе, ступни на полу носками вперед. Позаботьтесь о том, чтобы Вас не беспокоили в течении 20-ти минут (выключите пейджер, телефон, мобильный телефон и т.д.). Отбросьте неприятные мысли. Представьте себе счастливый период своей жизни или красивое место - горы, лес, море. Когда Вы будете полностью уверены, что перестали думать о своих проблемах, глубоко вдохните несколько раз, а затем сконцентрируйтесь на своем теле. Постарайтесь почувствовать, где в теле присутствует напряжение. Вполне возможно, что мест локализации напряжения будет несколько. Далее поочередно напрягайте каждую часть тела в следующем порядке:

- Ступни – сильно надавите на пол, затем расслабьтесь.
- Лодыжки, икры ног, колени – напрягите, плотно прижимая ступни к полу и пальцы ног к верху ботинок, расслабьтесь.
- Теперь начните напрягать ноги. Поднимите пальцы ног максимально вверх примерно на пять секунд. Затем расслабьтесь.
- Бедро - вытянув ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом, напрягите бедра, расслабьтесь.
- Кисти - сожмите пальцы в кулак, разожмите.
- Предплечья - напрягите мышцы, расслабьте.
- Ягодицы - напрягите, расслабьте.
- Живот - втяните его к позвоночнику, выдвиньте вперед, расслабьтесь.
- Грудная клетка - с силой расправьте, расслабьтесь.
- Плечи - поднимите как можно выше к ушам, быстро расслабив, опустите.
- Шея - потяните подбородок как можно выше, затем максимально опустите его и упритесь подбородком в грудь, расслабьтесь.
- Лицо - как можно сильнее сморщитесь, представьте, что едите лимон, затем расслабьте мышцы лица.
- Челюсть - как можно сильнее сожмите зубы, разожмите и откройте как можно шире рот.
- Глаза - крепко зажмурьте, откройте глаза
- Лоб - как можно сильнее нахмурьте брови, поднимите их как можно выше, затем расслабьте мышцы.

Делайте это упражнение строго в указанном порядке. Это помогает научиться управлять своим телом. Для лучшего эффекта можете повторить упражнение. Не забудьте напрягать каждую группу мышц в течение 5-ти секунд и как можно сильнее, а затем расслабляться. В процессе расслабления старайтесь почувствовать, что происходит с Вашими мышцами. Постарайтесь ощутить разницу между состояниями напряжения и расслаб-

ленности. В случае если Вы очень сильно напряжены, сделайте это упражнение, дважды напрягая и расслабляя каждую группу мышц. Подходит и положение лежа, не волнуйтесь, если в результате уснете - это будет свидетельствовать о том, что Вы действительно расслабились. Достигнув определенных успехов в данном методе можно ускорить процедуру, расслабляя мышцы по желанию без предварительного напряжения».

*Медитация.* Существует много форм и типов медитации от сложных до удивительно легких. Мы будем рассматривать медитацию, как удобный метод, который должен помочь обрести внутреннее равновесие при стрессовых состояниях психики. Поэтому приведенные ниже техники медитации очень просты и безопасны. Можно практиковать каждый предложенный вид медитации, пока не найдется наиболее эффективный, удобный и отвечающий личностным предпочтениям и требованиям старшеклассника.

*1. Медитация под музыку.* Выберите место, где можно спокойно сесть, закрыв глаза и послушать свою любимую музыку. Это должна быть классическая музыка или специальные композиции для медитации и релаксации. (Если включить громкий рок или поп-музыку, то медитативного состояния, конечно, не достигнешь, но можно будет динамично подвигаться, потанцевать.) Пока звучит выбранная Вами классическая или медитативная композиция, дайте волю своим мыслям. Не пытайтесь их контролировать просто слушайте - и Вы увидите, куда они вас приведут. Пусть музыка льется вокруг Вас. Возможно, Вам будет легче, если Вы воспользуетесь наушниками. Когда музыка закончится, некоторое время послушайте тишину и почувствуйте, насколько Вы расслаблены.

*2. Медитация на прогулке.* Отправьтесь один на прогулку - желательно в парк или сквер. Эта прогулка не должна иметь цели, кроме релаксации. Это не пробежка, не выгул собаки - это прогулка для того, чтобы расслабиться. Не рассматривайте окружающих - Ваше внимание направьте так, чтобы видеть куда Вы идете, но при этом не концентрируйте свой, взгляд на чем-то конкретном. Не гоните от себя мысли, но при этом всегда старайтесь помнить, что Вы гуляете лишь для того, чтобы медитировать. Почувствуйте движение своего тела, ощутите воздух, аромат растений. Дышите свободно, используя брюшное дыхание. Время от времени делайте глубокий вдох, чтобы высвободить напряжение, которое может у Вас возникнуть. Эту медитацию желательно делать 20-30 минут хотя бы пару раз в неделю.

*3. Медитация на предмет.* Возьмите какой-нибудь небольшой и предмет, который Вам нравится - статуэтку, детскую игрушку, ракушку и т.д. Положите этот предмет перед собой на близком расстоянии, внимательно его изучите. Замечайте каждую мельчайшую деталь. Закройте глаза и представьте себе этот предмет. Пройдитесь по всем его деталям. Откройте глаза и снова посмотрите на этот предмет. Может быть, теперь Вы увидите в нем что-нибудь новое, чего раньше не замечали. Закройте глаза и вновь представьте себе этот предмет. Продолжайте медитацию в течение 10 минут и увидите, что она действует расслабляюще.

4. *Слуховая медитация.* Найдите тихое место, где Вас не будут беспокоить. Уютно расположитесь на стуле. Подошвы поставьте на пол. Большими пальцами рук прикройте оба уха. Остальные пальцы должны мягко лежать на макушке. Прислушайтесь к звукам, которые раздаются у Вас внутри - к шуму своего дыхания, к стуку сердца и т.д. Оставайтесь в этом положении столько, сколько захотите, или до тех пор, пока не устанут руки.

5. *Групповая медитация «Слово».* Группа садится кругом. Дается определенное слово, например, «сила». Затем следует 10-15 минут сосредоточиться на нем, изредка проговаривая его про себя. Для пояснения задания предлагается следующий образ - мысленно произнесите слово, подобно пузырьку воздуха, лопнувшего на поверхности океана сознания. Но прежде чем пузырек достиг поверхности сознания, он прошел длинный путь в глубинах сознания. Сосредоточиться на смысле слова - это значит проследить зарождение его сути в глубинах сознания задолго до того, как оно примет законченную форму. При желании участники могут закрыть глаза. Работа над упражнением часто приводит к возникновению своеобразных переживаний.

6. *Медитация для восстановления сил.* Данная медитация подходит для работы с состояниями сильной усталости, чрезмерной истощенности, возникающих в условиях избытка информации и эмоциональных перегрузок. Выберите удобное положение - обычно это положение лежа. Постарайтесь найти самую удобную позу и в течение некоторого времени просто полежите в расслабленном состоянии, сосредоточивая внимание на дыхании. Затем постарайтесь понять, что вам нужно в этом Вашем состоянии - какие люди, какая окружающая среда, какие потребности и желания Вам хотелось бы реализовать, осуществить и т.д. На следующей стадии этой медитации Вы представляете, что на вдохе в Ваше тело через ноги проникает свет. Это может быть какой-то яркий свет, можно выбрать цвет, в который будет окрашен этот свет. Вы собираете этот свет внутри живота или в области таза. Такую же визуализацию можно делать с руками и собирать свет в центре груди. В течение 15-20 минут подобные «маленькие каникулы» позволяют избавиться от физической и психологической усталости и почувствовать себя «заново родившимся»

Все выше предложенные техники медитации рассчитаны на то, чтобы их выполняли с ощущением полной свободы и безопасности. В таком случае медитация становится легкой в исполнении и приносит большую пользу. Это лучшее средство при работе со стрессами.

*Некоторые рекомендации для проведения медитации.*

- Медитацией нужно заниматься в безопасном и по возможности уединенном месте.
- Важно позаботиться о себе - должно быть удобно.
- Медитация не должна Вам мешать или заставлять Вас сильно изменять свой стиль жизни, свои убеждения.

- Вначале занимайтесь медитацией лишь несколько минут в день, постепенно увеличивая время.
- Если Вам понравится определенная техника и она будет приносить результаты, используйте ее почаще. Если же техника не нравится и толк от нее не заметен, то не стоит тратить на нее время.
- Существует следующее правило для медитации - все, от чего Вы получаете пользу, хорошо для Вас.
- Суть медитации заключается в том, чтобы отключиться на некоторое время от привычного потока мыслей, эмоций, чувств. Она не заставляет Вас заниматься вопросами духовности или становиться религиозными.

### **Блок 3. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам по преодолению стресса**

Если Вы внезапно сталкиваетесь со стрессовой ситуацией, то можно использовать данную технику быстрого расслабления. Прежде чем начать выберите слово, которое будет ключевым при расслаблении. Это может быть слово «покой» или «мир», или даже «ничего». Выберите только одно из них, через некоторое время оно станет импульсом для состояния умственного расслабления.

*Примерная техника быстрого расслабления.* Инструкция: «Положите ладонь на живот и убедитесь, что Вы дышите диафрагмой, в противном случае исправьте дыхание. Закройте глаза. Глубоко вдохните и мысленно произнесите ключевое слово. Задержите дыхание и напрягите плечи, поднимите их как можно выше. Медленно выдыхайте через рот. Делая это, полностью расслабьтесь - плечи опустятся в исходное положение. Во время выдоха громко произнесите вслух Ваше ключевое слово. Откройте глаза».

Если есть время, то можно сочетать это упражнение с упражнением для мышечного расслабления (см. выше). Пользоваться техникой быстрого расслабления необходимо каждый раз, когда появляется чувство напряжения, то есть еще до того, как произойдет стресс. Безусловно, нельзя делать это упражнение в ситуации, когда опасно закрывать глаза. В такой ситуации можно попытаться сделать его с открытыми глазами.

После того, как старшеклассники научатся управлять стрессовыми состояниями при помощи быстродействующих методов, следует перейти к долгосрочным методикам преодоления стресса. Все предложенные выше методы саморегуляции можно отнести именно к быстродействующим. Методики долгосрочного преодоления стресса строятся на *принципах* - предупреждения, планирования, перспективы и практики.

- Предупреждение означает понимание разницы между возбуждением и стрессом.
- Планирование означает знание своих уязвимых мест и знание, как их защитить.

- Перспектива означает, что человек знает, когда следует сделать выбор и контролировать себя, и знает, когда ослабить контроль.
- Практика означает, что недостаточно знать методы саморегуляции, самоуправление должно стать частью повседневной жизни.

Опираясь на эти принципы, старшеклассник может сам или при помощи ведущего группы взрослого - педагога, психолога, инструктора - составить индивидуальную систему саморегуляции стрессовых состояний. При этом важно учитывать личностные особенности и предпочтения старшеклассника, также степень результативности в применении тех или иных методов саморегуляции.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Анциферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» её бытия // Психология социальных ситуаций. - СПб.: Питер, 2001.-С.285-309.
2. Березкина-Орлова В. Б., Ченцова Г. М. Что такое биосинтез// Энергия и характер. - 1999. - №1.
3. Виткин Дж. Женщина и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1995.
4. Джаффе Д.Т. Доктор внутри вас / Пер. с англ. М.В. Драко. – Мн. ООО «Попурри», 1998.
5. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. СПб: Питер, 1997.
6. Крейз Р. Релаксация. / Пер. с англ. Н. Мовчан. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
7. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. – М.: Генезис, 1997.
8. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер с англ. / Общ. ред. и послесл. Ф.Е. Василюка. – М.: Прогресс, 1992.
9. Риттельмайер Ф. Медитация. Двенадцать писем о самовоспитании. / Пер. с немецкого О.С. Вартазарян. – Evidentis, 2001.
10. Черепанова Е. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку. – М.: Издательский центр «Академия», 1996.