

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ!

Продолжая работу над собой и «на себя», познакомимся с общими приёмами, помогающими расслабиться.

Основная рекомендация к способу регуляции в своём обобщённом выражении очень проста: «Расслабьте мышцы лица при первых признаках психического напряжения». Это может относиться к мышцам лба, глаз, щёк и пр., наконец, шеи и затылка. Полное расслабление этих мышц служит переходом к следующему этапу – расслаблению скелетной мускулатуры. Этот способ достаточно эффективен, надёжен и прост как при тренировке расслабления, так и в условиях чрезмерного напряжения, стресса. Для лучшего расслабления можно рекомендовать кратковременное предварительное напряжение соответствующих мышечных групп.

Тренировка расслабления осуществляется на основе словесных самовнушений, способствующих направленности сознания на определённые мышечные группы: «Моё внимание останавливается на моём лице. Моё лицо спокойно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щёк расслаблены. Губы и зубы разжаты. Моё лицо как маска».

Рекомендуются следующие словесные самоприказы, которые от сеанса к сеансу сокращаются до минимума: «Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены. Мои пальцы и кисти расслаблены. Мои предплечья и плечи расслаблены. Мои руки полностью расслаблены. Моё лицо спокойно и неподвижно. Внимание на мои ноги! Мои пальцы расслаблены. Мои стопы и голени расслаблены. Мои бедра расслаблены. Мои ноги полностью расслаблены. Всё моё тело спокойно и неподвижно. Мышцы шеи и затылка расслаблены. Моя спина расслаблена. Грудь и живот расслаблены. Всё мое тело спокойно и неподвижно. Моё лицо и всё моё тело полностью расслаблены».

Нет необходимости демонстрировать большое количество методов релаксации, так как большой объём трудно усвоить.

Важно отметить, что невозможно сразу оценить эффективность аутотренинговых техник. Их освоение потребует времени, но тот, кто сможет проявить упорство, получит в свои руки отличные приёмы восстановления душевного равновесия. Необходимо подчеркнуть, что педагог, как никакой другой профессионал, нуждается в способности сохранять эмоциональную устойчивость.

Берковская М.И., Комаров К.З., Родионов А.В., Сухоруков Н.В. Методические рекомендации по применению средств психологической реабилитации участников локальных военных конфликтов / / Социально-психологическая адаптация участников боевых действий. Методические рекомендации по организации работы. - М., 2002.

Не забывайте работать «на себя»!

**Юлия Захарова,
психолог первой квалификационной категории**