

Павлик Н. В., Овсієнко С.В.

**Гармонізація
психосоматичного компоненту
психологічного здоров'я:**

**ГАРНИЙ НАСТРІЙ,
ЕНЕРГІЙНІСТЬ,
КОНСТРУКТИВНА АКТИВНІСТЬ -
ПОКАЗНИКИ
ПСИХОСОМАТИЧНОГО
ЗДОРОВ'Я**



За авторською програмою Павлик Н. В., доктора психологічних наук, старшого наукового співробітника, провідного наукового співробітника відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

СІМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Правильне харчування

Як говорив Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею. Додайте в раціон більше овочів і фруктів. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, ну хіба що іноді можна порушити ці правила.

Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу

Знайдіть час на походи в спортзал, заняття спортом, а якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкова пробіжка, зарядка вранці будуть корисними для вашого організму.

Викорінюйте шкідливі звички!

Палінню, алкоголю, вживанню наркотиків не місце у вашому житті.

Правильний розпорядок дня

Це 8-ми годинний здоровий сон.

Привчіть свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний.

Позитивний настрій.

Не зациклюйтеся на невдачах і промахах. Не вийшло встояти перед тортиком або тістечком? Не варто через це засмучуватися!

Любіть себе і дбайте про себе.

Під час занять у спортзалі думайте не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини, а займайтеся із задоволенням, з думками про те, що кожна вправу підтягує ваші м'язи.

Залучайте інших до здорового способу життя.

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії. Підтримка друзів, рідних і дух суперництва – хороші помічники.

ПРИТЧА ПРО СОКОЛА



Одного разу королю подарували пташеня сокола. Але сокіл відмовлявся залишати гілку дерева, на якій він сидів. Птахолов поскаржився, що нічого не може вдіяти з соколом, що навіть їжу для нього доводиться носити до дерева і піднімати до гілки.

Король звернувся з проханням про допомогу і, прокинувшись наступного ранку, побачив як сокіл літає над садом.

- *Покажіть мені того, хто здійснив це! До нього привели простого селянина.*
- *Розкажи, як ти змусив сокола полетіти? Може ти маг? – запитав король.*
- Селянин щасливо усміхався тому, що зміг порадувати свого короля.*
- *Це було не складно, ваша величносте! Я просто спіяв гілку, на якій сидів сокіл, після чого він зрозумів, що у нього є крила, і полетів.*

Мораль: так, деякі з нас сидять на гілках тому, що просто не знають, що у них є крила. Так діє наш звичний спосіб життя. У деяких людей є все, але вони літати просто не хочуть. Деяким людям події життя ламають звичну гілку надійності, й тоді вони дізнаються, що можуть літати.

Іноді скрутні обставини життя або тілесні хвороби, які

Існують мудрі народні прислів'я:

«Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив»; «Саме коштовне в людини – життя, саме коштовне в житті – здоров'я»; «Все можна купити, тільки не здоров'я». Отже, здоров'я є запорукою повноцінного життя. Як його зберегти? Ось найважливіше питання сьогодення, що турбує кожну людину. Сьогодні ми поговоримо про гармонізацію психосоматичного стану людини й розпочнемо нашу бесіду з притчи: «Людина та її звірі».



ГАРНИЙ НАСТРІЙ,
ЕНЕРГІЙНІСТЬ,
КОНСТРУКТИВНА
АКТИВНІСТЬ –
ПОКАЗНИКИ
ПСИХО
СОМАТИЧНОГО
ЗДОРОВ'Я

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗВІРІ

ПРИТЧА

«Одного разу у мудреця запитали: «Як тобі не набридає весь час бути одному?» Він відповів: «У мене повно справ: я маю навчити двох яструбів і двох орлів, заспокоїти двох кроликів, видресирувати змію, мотивувати осла і приборкати лева. Цих тварин ми носимо в собі.

Два яструба кидаються на все, що бачать. Це мої ОЧІ. Я повинен навчити їх розрізняти корисне і шкідливе.

Два орла своїми кігтями ранять і руйнують все, до чого торкаються. Це мої РУКИ. Я повинен навчити їх допомагати людям, не завдаючи шкоди.

Кролики вічно стрибають і ховаються. Це мої НОГИ. Я повинен заспокоїти їх і навчити справлятися з важкими ситуаціями, а не тікати від проблем.

Найскладніше – спостерігати за змією. Це мій ЯЗИК, який завжди готовий атакувати, і отруїти будь-кого. Тому я повинен стежити за ним і дисциплінувати його.

Осел дуже упертий, вічно втомлюється і не бажає виконувати свою роботу. Це моє ТІЛО.

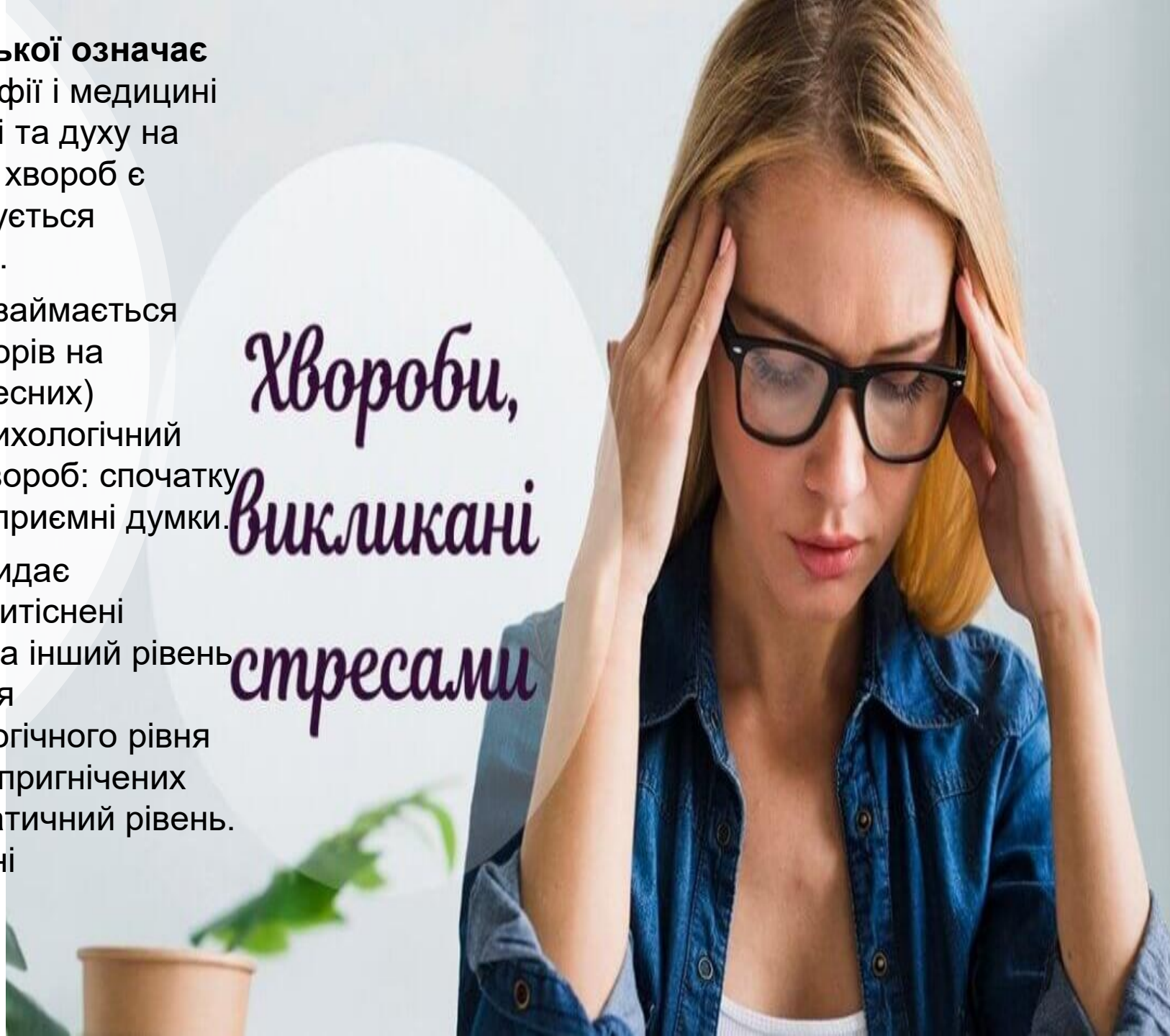
І, нарешті, мені потрібно приборкати лева, який бажає бути королем і керувати мною.

Це моє ЕГО – горде, пихате і думає, що весь світ повинен крутитися навколо нього.

Як бачите, у мене дуже багато роботи ... "

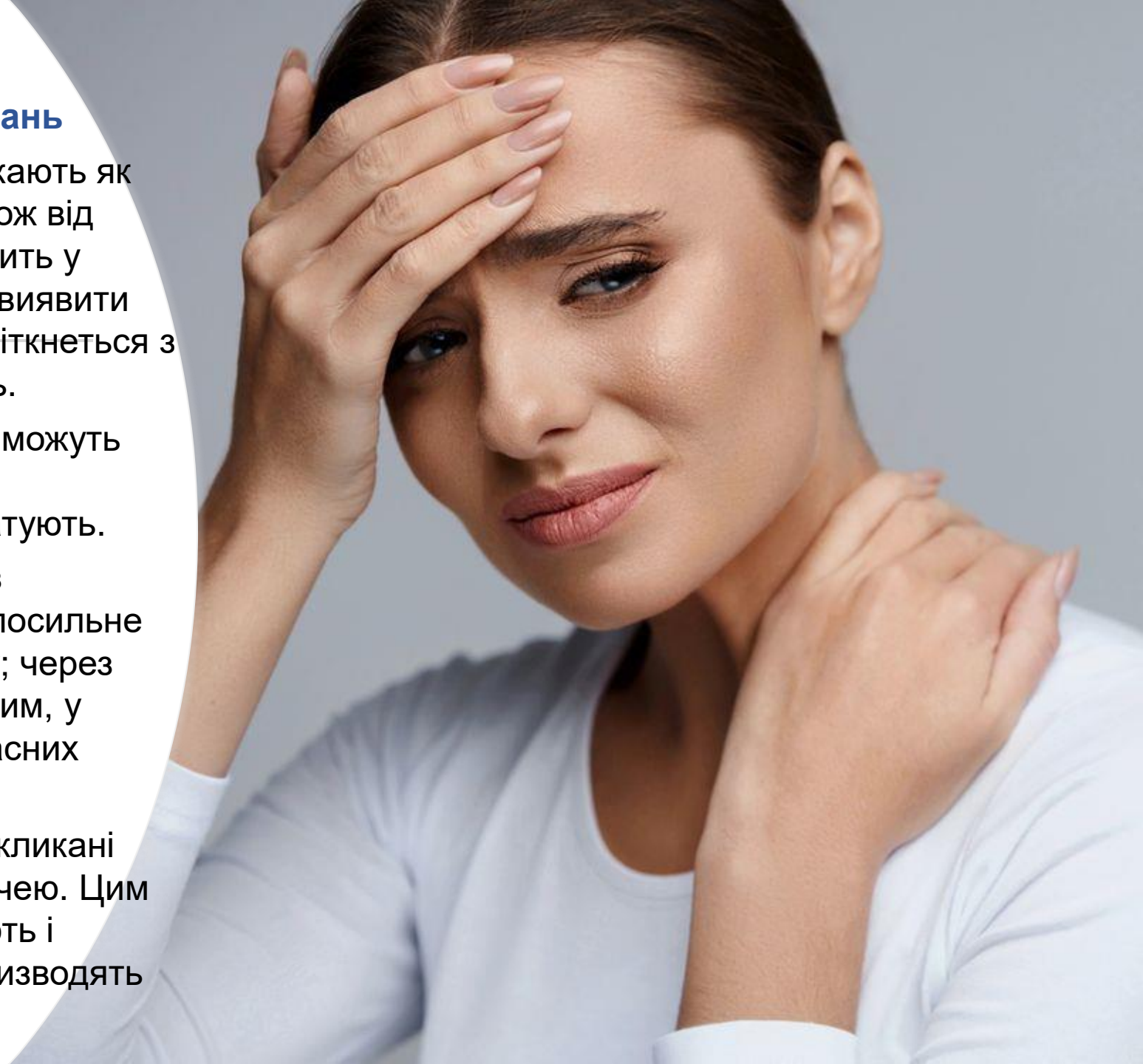
- **Психосоматика** у перекладі з грецької означає **зв'язок душі й тіла**. У грецькій філософії і медицині була поширеною думка про вплив душі та духу на тіло. Першопричиною розвитку певних хвороб є емоційне переживання, що супроводжується патологічними порушеннями в органах.
- Сучасна психосоматична медицина займається вивченням впливу психологічних факторів на виникнення і динаміку соматичних (тілесних) захворювань. Досліджено, що існує психологічний механізм розвитку психосоматичних хвороб: спочатку людина намагається гнати від себе неприємні думки.
- Як наслідок, вона не аналізує, а відкидає проблеми, не вирішуючи їх. На жаль, витіснені проблеми не зникають, а переходять на інший рівень й трансформуються з соціального рівня (міжособистісних взаємин) або психологічного рівня (невиконаних бажань, мрій і прагнень, пригнічених емоцій, внутрішніх конфліктів), на соматичний рівень. Соматичні захворювання, що зумовлені психогенними факторами, називають «психосоматичними розладами».

Хвороби,
викликані
стресами



Психологічні чинники захворювань

- Хвороби серця найчастіше виникають як наслідок нестачі любові та безпеки, а також від емоційної замкнутості. Людина, що не вірить у можливість любові або ж забороняє собі виявити свою любов до інших людей, неодмінно зіткнеться з проявами серцево-судинних захворювань.
- Артрити вражають людей, які не можуть відмовляти у проханні, говорити «ні» й звинувачують інших у тому, що їх експлуатують.
- Гіпертонія нерідко виникає через самовпевнене бажання взяти на себе непосильне навантаження, працювати без відпочинку; через потребу залишитися значущим і шанованим, у зв'язку з чим відбувається витіснення власних глибинних почуттів.
- Проблеми з нирками бувають викликані осудом, критикою, розчаруванням, невдачею. Цим людям постійно здається, що їх обманюють і зневажають. Подібні почуття та емоції призводять до нездорових хімічних процесів у тілі.



Психологічні чинники захворювань

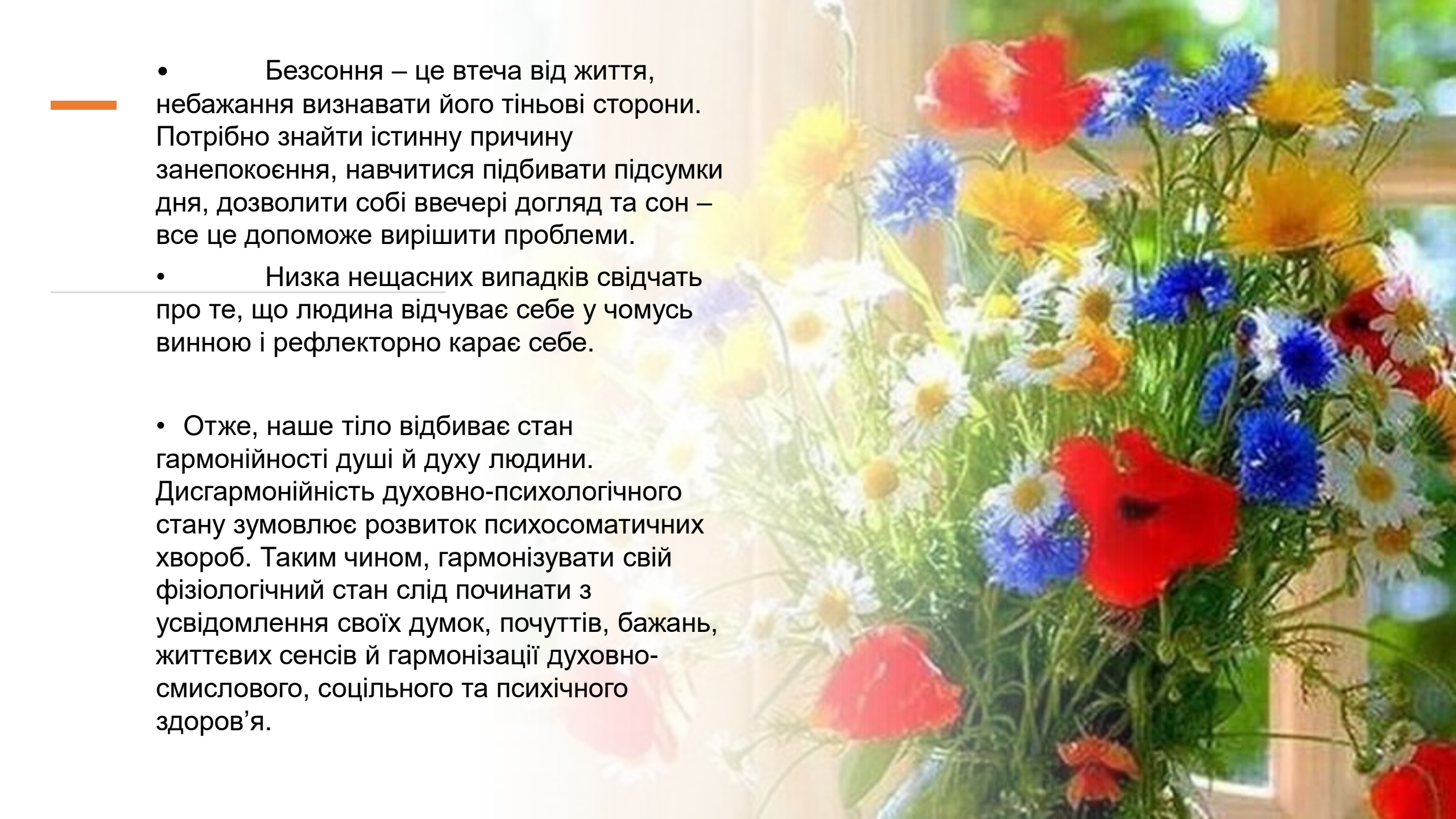


- Збій імунної системи і, як наслідок, застуда є для людини сигналом з боку організму: «Зупинися, зроби перепочинок, ти занадто багато намагаєшся встигнути!»
- Астма, проблеми з легенями зазвичай викликані невмінням жити самостійно.
- Шлункові проблеми є наслідком переживання помилок минулого, небажання їх відпустити і взяти на себе відповідальність за сьогоднішнє. Шлунок чутливо реагує на страхи, ненависть, агресивність і заздрість. Придушення й неосмислення цих почуттів, небажання зізнатись собі у них, можуть стати причиною різних шлункових розладів. Тривале роздратування, особливо під час стресу, призводить до гастриту. Запори свідчать про надлишок накопичених переживань, з якими людина не може або не бажає розлучитися, не може звільнити місце для нових.
- Печія – свідчення витісненої агресивності.
- Проблеми із зором – небажання щось бачити, неприйняття навколишнього світу таким, яким він є. Аналогічно – проблеми зі слухом. Недочування, глухота наступають тоді, коли ми намагаємося ігнорувати інформацію, яка приходить до нас на аудіальному рівні.

Психологічні чинники захворювань

- Інфекційні захворювання. Пусковими механізмами є роздратування, злість, досада. Будь-яка інфекція вказує на душевний розлад. Слабкий опір організму, на який накладається інфікування, пов'язаний з порушенням душевної рівноваги.
- Ожиріння – прояв тенденції захищатися від чогось. Почуття внутрішньої порожнечі часто пробуджує апетит. Процес поглинання їжі забезпечує багатьом людям відчуття «придбання». Але душевний дефіцит їжею не заповниш.
- Проблеми з зубами найчастіше бувають викликані нерішучістю, невмінням приймати самостійні рішення. Така людина боїться наслідків своїх рішень. Карієс віднімає в зубів твердість. Саме таким чином імунна система людини реагує на внутрішню нестійкість мрій, невпевненість у досягненні обраної мети, усвідомлення «нездоланності» життєвих труднощів.
- Проблеми зі спиною можуть бути наслідком пережитого, нестачі підтримки, внутрішнього перенапруження, зайвої вимогливості до себе.





- Безсоння – це втеча від життя, небажання визнавати його тіньові сторони. Потрібно знайти істинну причину занепокоєння, навчитися підбивати підсумки дня, дозволити собі ввечері догляд та сон – все це допоможе вирішити проблеми.

- Низка нещасних випадків свідчать про те, що людина відчуває себе у чомусь винною і рефлекторно карає себе.

- Отже, наше тіло відбиває стан гармонійності душі й духу людини. Дисгармонійність духовно-психологічного стану зумовлює розвиток психосоматичних хвороб. Таким чином, гармонізувати свій фізіологічний стан слід починати з усвідомлення своїх думок, почуттів, бажань, життєвих сенсів й гармонізації духовно-сміслового, соціального та психічного здоров'я.

Показники психосоматичного здоров'я людини: енергійність, гарний настрій, конструктивна активність

Нейрофізіолог Джон Арден розповідає, як ми можемо поліпшити свій настрій, зняти тривогу й частіше відчувати радісні емоції. Його поради засновані на закономірностях зв'язку психіки й соматички. Пропонуємо вашій увазі його **секрети відмінного самопочуття**.

1. **«Намагайтеся робити вигляд, що ви щасливі»**. Посміхаючись або суплячись, ви посилаєте сигнал корі головного мозку, що збігається із відчуттями щастя або смутку. Тож намагайтеся робити вигляд, що ви щасливі. Це допоможе вам відчути себе краще!
2. Якщо ви будете постійно звертати увагу на **можливості** замість обмежень, вам вдасться перенастроїти мозок. Якщо фокусуватись на можливостях, у мозку замість використання звичних зв'язків між нейронами, що підсилюють негативні емоції, будуть формуватися нові зв'язки.
3. **Необхідно пручатися спокусі уникати неприємних ситуацій**. Це принцип *подолання парадоксу*, який полягає у тому, що людина зустрічає страх віч-на-віч. Замість запобігання страху вона відкрито йде йому назустріч. Перебуваючи у некомфортних ситуаціях, людина звикає до них, а її почуття тривожності й дискомфорту поступово знижується.
4. Сутність цих методів у цікавому парадоксі реакцій на біль: замість того щоб намагатися не думати про неї, постає завдання в тім, щоб прийняти її. Це може здаватися дивним. Хіба це не призведе до ще більш гострого відчуття болю? Ні, біль зменшиться. Практика усвідомленості змінює роботу мозку й підвищує поріг чутливості. Спостерігаючи й приймаючи біль, ви дистанціюєтеся від її інтенсивності.



5. Якщо людина схильна перебувати в певному настрої, можна сказати, що цей настрій – це базове емоційне тло, що зумовлює сприйняття всіх подій. Більшість з того, що відбувається в житті, обертається навколо цього. Намагайтеся як можна довше підтримувати той емоційний настрій, у якому ви хочете залишатися завжди, щоб це почало легко виходити у вас.

6. Якщо смуток, пригніченість або злість – Ваш постійний емоційний стан, коли Ви зосереджені на чомусь негативному, то Ви блокуєте сприйняття того позитивного що є насправді. Якщо людина поринула в стан зневіри, смутку або злості, то це схоже на зіпсовану пластинку і їй потрібно знайти спосіб «пересунути голку». Якщо ви схильні до депресивного стану, вам належить активувати ліві лобові частки, зайнявшись чимсь конструктивним. Це допоможе змінити негативне емоційне тло.

7. Чим частіше Ви цілеспрямовано викликаєте в себе певний стан (спокій або надію), тим вище ймовірність того, що цей стан стане Вашою звичкою. Чим частіше відбувається активація нейронів, відповідальних за цей стан, тим легше буде викликати цей стан.

8. Дослідження показали, що в гіпокампі (області мозку, де відбувається нагромадження останньої інформації) відбувається формування нових нейронів. Раніше нейрогенез уважався неможливим. Це свідчить про важливість тренування роботи пам'яті для перенастроювання мозку.

9. У стані стресу значна частина енергії витрачається на підтримку м'язової напруги, тому людина відчуває себе напруженою й виснаженою.
10. Нав'язливе бажання все контролювати все, що відбувається в житті, спрямовує до пастки: Ви постійно намагаєтеся передбачати майбутнє, щоб уникнути тривожності. Таким чином, коли Ви готуетесь до ситуації, яка, можливо, ніколи й не відбудеться.
11. Якщо неупереджено спостерігати за своїми переживаннями, відбувається цікава річ: «ланцюг занепокоєння» зникає.
12. Якщо Ви постійно скаржитеся на безладдя й невдачі, це не тільки робить нещасним Вас і навколишніх, але й негативно відбивається на Вашій здатності до запам'ятовування, тому що Ви зайняті марною справою.
13. Негативна особистісна установка заздалегідь налаштовує Вас на провал, тому що не залишає надії, що Ви в змозі упоратися з неприємною ситуацією.
14. Чим частіше людина в певній манері розповідає про події свого життя, тим міцніше стають нейронні зв'язки, що презентують ці думки. Висловлення бувають позитивними або негативними. Наприклад, якщо Ви постійно думаєте: «Це важко», або «Це добром не скінчиться», – самий час їх змінити.
15. Емоційно й інтелектуально багате середовище стимулює властивість нейропластичності головного мозку, тоді як позбавлене цих характеристик середовище веде до деградації. Але якщо ви розв'єте в собі зацікавленість, будь-яке середовище стане для вас джерелом нових вражень.





АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ

Цей метод було розроблено в 1930-х роках І. Х. Шульцем.

Основою методу є релаксація (від лат. *relaxatio* – зменшення напруги) – це довільний стан спокою, пов'язаний з розслабленням.

Релаксація, як природний процес, настає після сильних переживань і буває мимовільною й довільною (яка заснована на свідомому розслабленні м'язів).

- Метод довільної релаксації заснований на навчанні розслаблювати ті м'язи, які напружуються в тривожних ситуаціях. Усі м'язи тіла можна розділити на групи: м'язи рук, ніг, тулуба, шиї, обличчя.

ВПЛИВ РЕЛАКСАЦІЇ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ



При релаксації виникає почуття важкості через розслаблення м'язів, відчуття тепла – завдяки розширенню кровоносних судин і посиленому припливі крові.

Весь організм розслаблюється так, як він робить це під час сну, але тільки тут цей ефект виникає завдяки концентрації уваги.

Вправи на розслаблення м'язів служать не тільки для загального розслаблення організму, але й розвивають здатність до зосередження, розумові здібності, підвищують імунітет, поліпшують самопочуття.

Заняття підрозділяються на такі етапи: спокійний подих; рівномірне серцебиття; розслаблення м'язів (відчуття ваги); розширення кровоносних судин (відчуття тепла); відчуття тепла у внутрішніх органах (сонячне сплетіння); відчуття прохолоди в голові (холодне чоло). Ці стани досягаються не силою волі, а шляхом концентрації уваги на певних м'язах і частинах тіла.

ЗАСОБИ САМОВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ СТРЕСУ

Психологічні засоби:
аутотренінг, м'язова
релаксація,
психорегуляція.

Психогігієнічні засоби:
цікаве дозвілля, позитивні
фільми, спілкування із
природою, комфортні
умови життя, гарне
спілкування.

**Медико-біологічні
засоби:** масаж,
ванни, лазні,
раціональне
харчування,
повноцінний
відпочинок і сон,
розвиток
психомоторних
функцій,
оптимальний
руховий режим.

Організаційні засоби:
збалансована активність,
правильний режим дня,
планування діяльності.

Фармакологічні засоби:
настойки женьшеню,
золотого кореня,
вітаміни, біоактивні
добавки, аромомасла,
різноманітні чаї.

СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



1. Змочити холодною водою чоло, скроні, артерії на руках, помасажувати кінчик мізинця.
2. Повільно, зосереджено випити склянку води, концентруючись на своїх відчуттях;
3. Порахувати зуби, доторкаючись до них язиком із внутрішньої сторони.
4. Роблячи вдих, спокійно, не кваплячись, стиснути із силою пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем; потім, послабляючи стискування, зробіть видих (повторити 5 разів); далі спробуйте виконати вправу із закритими очами — це подвоїть ефект.
5. Використовуйте формули самопереконавання: «Сьогодні я не звертаю уваги на дрібниці».
6. Спортивні заняття (щоденна зарядка або біг). Це зміцнює здоров'я, серцево-судинну систему, підвищує емоційний тонус, впевненість у собі.
7. Фізична праця (прання білизни, миття посуду, прибирання квартири тощо).
8. Відпочинок на природі (прогулянка лісом, споглядання річки або спокійної гладі озера, лісові звуки здатні повернути душевну рівновагу).
9. Споглядання вогню (говорять, що людина нескінченно довго може дивитися на три стихії: вогонь, воду, що біжить і хмари, які плывуть по небу).
10. Контрастний душ (змушує м'язи поперемінно розслаблювати й напружувати, а м'язове розслаблення — це гарний спосіб для зняття психічної напруги).
11. Спів під музику (голосно або тихо можна проспівати улюблену пісню).
12. Плач — засіб захисту нашого мозку від психічних перевантажень.

ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Не існує універсального чарівного засобу, що дозволить досягти повного спокою. Розробіть власну методику (комплекс вправ) для боротьби зі стресом.

- **Фізичні вправи** збільшують і прискорюють роботу мозку. Втома, що викликана розумовою роботою, найкраще знімається фізичними вправами. Коли нейробіологи досліджували мозок спортсменів-початківців, то виявили, що в них збільшився обсяг як сірої речовини мозку (самих нервових кліток), так і білої (яка дозволяє нейронам швидко обмінюватися інформацією).
- **Сон і відпочинок.** Потрібно обов'язково давати своєму організму повноцінний відпочинок – фізичний і моральний. Потрібно припиняти роботу, відчувши, що втомилися. Краще зробити коротку перерву, щойно відчувши втому, ніж потім, перевтомившись, відпочивати довго. Коли на виробництві були введене короткі й часті перерви, це підвищило продуктивність праці. Під час відпочинку зробіть кілька фізичних вправ або розслабтеся, прикривши ока.
- **Творчість.** Коли ви відчуваєте психологічний дискомфорт, можна спрямувати свою енергію на творчість – створення чогось нового, цікавого, значимого. Займайтеся улюбленим заняттям. У кожної людини має бути те, що зміцнює віру в себе й допомагає зняти напругу.
- **Самовідновлення.** Виховуйте в собі здатність до самовідновлення після стресу. Проблеми виникають в усіх людей, питання в тім, як до них ставитися. Розвивайте позитивне бачення світу. Якщо зовсім важко, не соромтеся звертатися по допомогу до фахівців.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

«Правильний подих».
Правильним називають діафрагмальний, або черевний подих, при якому в легені попадає більша кількість повітря, і внутрішні органи ефективніше насичуються киснем. Це активізує обмін речовин, підсилює циркуляцію крові. У результаті в організмі починаються процеси самовідновлення й омолодження.

Релаксація. Рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Мета: набуття навичок саморегуляції, зниження рівня фрустрації, стресу. Подих — базова вправа.

Інструкція: «Влаштуйтеся зручніше, закрийте очі й спостерігайте за своїм подихом. Не робіть більш нічого. Просто концентруйтеся на ритмі свого подиху. Через якийсь час Ваш подих стане більш повільним, паузи між вдихами й видихами більш глибокими, а спокій розіллється по всьому тілу. (Пауза). Насолодитесь м'якою зміною вдихів і видихів. Чим більш усвідомлено Ви будете спостерігати за своїм подихом, тим більше Вас заповнить відчуття спокою. Починається процес релаксації. (Пауза). Ви можете концентруватися на своєму подиху, очікуючи автобус, у черзі, у кріслі стоматолога, під час паузи на роботі або в приймальні начальника. У таких ситуаціях дихальна релаксація, яка є непомітною для навколишніх, немов «виключить» Вас ненадовго з буденної суєти й подарує стан відпочинку. Тепер навчимося правильному диханню.

Наберіть повітря й опустіть його в область діафрагми. (Пауза).

На кожному вдиху подумки повторюйте: «Я добре себе почуваю», на видиху «Всі мої проблеми відходять...», у проміжках між вдихами й видихами: «Я повністю здоровий». Після декількох хвилин цієї вправи ви відчуєте полегшення й заспокоєння. (Пауза).

Ви можете скласти свої формулювання щодо будь-якої хвороби чи проблеми й використовувати їх у сполученні з подихом. Наприклад, якщо у вас болить серце, ви можете повторювати такі формули: вдих — «Я добре себе почуваю», видих — «Серцевий біль відходить», затримка — «Моє серце абсолютно здорове». Тепер ми переходимо до антистресової релаксації.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Аутогенне тренування.

Мета: релаксація завдяки концентрації.

Інструкція: «Сядьте зручно, можете закрити очі. Зосередьтеся на наступних формулах, повторюйте їх подумки, концентруючись на відчуттях.

— Я спокійний. Я зовсім спокійний (пауза).

— Права рука наливається приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний.

— Ліва рука наливається приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний.

— Обидві руки наливаються приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний.

— Обидві ноги наливаються приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний.

— Все моє тіло наливається приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний.

— Моє чоло прохолодне (пауза). Я спокійний. Я зовсім спокійний.

Залишайтеся ще в цьому стані приємної розслабленості (пауза).

Зараз для повернення до дійсності повільно зробіть два-три глибоких вдихи, потягніться й відкрийте ока. Може бути, що з першого разу Ви не відчуєте інтенсивного тепла, але при регулярних заняттях цей ефект виявиться.



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа Антистресова релаксація (треба виконувати 2-3 рази на тиждень).

1. Закрийте очі, дихаєте глибоко й повільно. Зробіть вдих і на 10 секунд затримаєте подих. Видих робіть не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відлив». Повторіть цю процедуру 5-6 разів. (Пауза). Тепер відпочиньте. (Пауза 20 сек.).
2. Вольовими зусиллями напружуйте м'язи рук, ніг, обличчя. Напругу втримуйте 10 секунд, потім розслабте м'язи. (Пауза). Так само пройдіть по всьому тілу. Уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторите процедуру тричі, розслабтеся, відсторонитися від усього, ні про що не думайте. (Пауза).
3. Уявіть собі відчуття розслаблення, що пронизує вас від пальців ніг через ікри, стегна, поперек, тулуб до голови. (Пауза). Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не турбує». (Пауза).
4. Уявіть собі, що відчуття розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. (Пауза). Відчуйте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя розслаблені. Насолоджуйтеся цим відчуттям. (Пауза 30 секунд). Порахуйте до десяти, подумки говорячи собі, що ваші м'язи усе більше розслаблюються. Насолоджуйтеся станом розслабленості. (Пауза).
5. Настає «пробудження». Порахуйте до 20. Скажіть собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим. (Пауза).



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС



Вправи «Ледачі вісімки», «Коло і трикутник»

Мета: розвиток координації рухів.

Обладнання: дві ручки або два олівці, аркуш паперу на кожного учасника.

Інструкція: Візьміть в обидві руки по олівцю і накресліть на папері кожною рукою по вісімці (знак нескінченності) одночасно (спочатку в один бік, потім у протилежний). Потім накресліть вісімки у повітрі обома руками одночасно.

Далі починаємо малювати лівою рукою коло, а правою — трикутник. Початок і кінець процесу малювання для правої й лівої руки має бути одночасним. Тобто, разом починаємо, разом закінчуємо. Олівці під час малювання від паперу не відривати. Важливо, щоб коло було круглим, а трикутник із трьома кутами. Процедуру треба повторювати до досягнення позитивного результату. Потім міняємо руки — права малює коло, ліва трикутник».

Вправа «Ганчіркова лялька і солдат»

Мета: розвиток саморегуляції.

Інструкція: вправа виконується в парах.

Спочатку один учасник випрямляється й витягується струнко, як солдат, застигаючи в цій позі.

Другий учасник переконується в тім, що він «задерев'янів» і дає команду розслабитися, стати, таким, як ганчіркова лялька.

Можна перевірити руки «ганчіркової ляльки»: підняти їх угору, а «лялька» розслаблено опустить їх униз.

Повторіть вправу 2—3 рази. Потім учасники міняються ролями».

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа «Перекат напруги»

Мета: розвиток саморегуляції.

Інструкція: Напружити праву руку. Поступово розслаблюючи її, повністю перевести напругу на ліву руку. Потім, поступово розслаблюючи цю руку, повністю перевести напругу на ліву ногу. Поступово розслаблюючи її, перевести напругу на праву ногу. Розслабитися».

Вправа: «Напруга — розслаблення»

Мета: знайомство з м'язовими затисками.

Інструкція: Всі учасники встають прямо й зосереджують свою увагу на правій руці, сильно напружуючи її. Через кілька секунд напругу треба скинути, руку послабити. Зробити аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правою й лівою ногами, попереком, шиєю. Дана вправа може виконуватися на уроках після виконання контрольних робіт або по закінченні уроку. Існують певні способи м'язової релаксації.

Вправи виконуються в строгій послідовності.

1. Швидко потріть пальці рук одна одну (5 с).
2. Швидко потріть теплими пальцями щоки рухаючи вгору-вниз (5 с).
3. Часто постукаєте пальцями по верхівці голови (5 с).
4. Стисніть одну руку в кулак; енергійно погладжуйте їм внутрішню й зовнішню сторони передпліччя (3 рази).

Вправа «Енергізатор»

Мета: допомагає розслабитися.

Інструкція: сядьте за стіл. Руки покладіть на стіл, долонями вниз. Покладіть голову між руками. Видих... Вдих спокійний і глибокий. Легко піднімайте голову, починаючи з чола, потім шию, потім верхню частину тіла; нижня частина тіла й шия розслаблені. Видих... Опустите підборіддя на груди. Опустіть голову. Розслабтеся і дихайте глибоко.

Вправа «Лід і вогонь»

Мета: демонстрація ефекту виникнення фізіологічних змін під впливом уяви, розвиток самоконтролю. Учасники сидять по колу. Із групи вибираються 1-2 експерти.

Інструкція: сядьте зручно, розслабтеся. Закрийте очі. Подих рівний, спокійний. Покладіть руки на коліна долонями вгору. Протягом хвилини уявляйте собі, що в одній руці у вас перебуває гаряча печена картопля, а в інший лід (тренер дає одну хвилину). Після цього експерти пробують на дотик долоньки учасників, намагаючись по їх температурі визначити, у якій руці ті уявляли гарячу картоплю, а в якій — лід». Далі йде обговорення: «Наші уявлення часто втілюються в реальність. Ми уявляємо, що руці холодно або гаряче, і її температура дійсно змінюється. Уявляємо собі невдачу або досягнення успіху — тим самим наближаємо себе до того або до іншого. Наведіть приклади життєвих ситуацій, коли для того, щоб наблизитися до мети, важливо чітко уявляти собі те, чого хочеш досягти.