

КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ВРЕМЯ ЖИТЬ»

ДЛЯ КОГО ПРОВОДИТСЯ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Для участников и волонтеров театрального проекта «Время Жить» (режиссеры, психологи, художники), работающих с детьми в детских домах и приютах.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Познакомить участников и волонтеров с условиями и требованиями к участию в проекте. Разъяснить суть и методы арт-терапевтической работы студии, особенностей взаимодействия с детьми-сиротами, а также с персоналом и администрацией ДУ. Сформировать и сплотить команды из трех специалистов (режиссер, психолог, художник) для работы в конкретном ДУ. Повысить психологическую и эмоциональную грамотность участников проекта, их уровень осознанности и ответственности, прояснить их мотивацию и ожидания, помочь выявить скрытые цели, личные динамики и травмы, предупредить выгорание.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ :

Познакомиться с влиянием психо-эмоционального напряжения на физиологические, психические процессы и развитие, научиться различным принципам и техникам саморегуляции и релаксации для детей и взрослых .

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

«Приемы и способы саморегуляции ».

Эмоции (от лат. *emovere* — волновать, возбуждать) — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, Э. служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

(«Большая психологическая энциклопедия»)

В зависимости от длительности, интенсивности, предметности или

неопределенности, а также качества эмоций, все эмоции можно разделить на эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения (В.Н. Мясищев).

Эмоциональные отношения иначе еще называют чувствами. Чувства -- это устойчивые эмоциональные переживания, связанные с каким-то определенным объектом или категорией объектов, обладающих особым значением для человека. Чувства в широком смысле могут быть связаны с различными объектами или действиями, например, можно не любить данную кошку или кошек вообще, можно любить или не любить делать утреннюю зарядку и т. д. Некоторые авторы предлагают называть чувствами только устойчивые эмоциональные отношения к людям. Чувства отличаются от эмоциональных реакций и эмоциональных состояний длительностью -- они могут длиться годами, а иногда и всю жизнь, например чувство любви или ненависти. В отличие от состояний чувства предметны -- они всегда связаны с предметом или действием с ним.

Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может суммироваться и рано или поздно, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая напряжение, часто влечет за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии.

Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, - мощной или едва выраженной - она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения порой столь серьезны, что их невозможно игнорировать.

Разумеется, при сглаженных, неотчётливых эмоциях соматические изменения выражены не столь ярко, - не достигая порога осознания, они часто остаются незамеченными. Но не стоит преуменьшать значения подобных безотчётных, подпороговых процессов для организма. Соматические реакции на умеренную

эмоцию не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воздействия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем "настроением", обычно формируется под воздействием именно таких эмоций. Пролонгированная негативная эмоция, даже умеренной интенсивности, может быть крайне опасной и, в конце концов, чревата

даже физическими или душевными расстройствами.

Стресс - состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные "факторы риска" при появлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и желудочно-кишечного тракта.

Устранение нежелательных эмоциональных состояний возможно с помощью различных техник саморегуляции, например, по К.Изарду,

- 1) посредством другой эмоции;
- 2) посредством когнитивной регуляции;
- 3) с помощью моторной регуляции.

Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Третий способ предполагает использование физической активности, как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения.

Частные способы регуляции эмоционального состояния (например, использование дыхательных упражнений, психическая регуляция, использование «защитных механизмов», изменение направленности сознания) в основном укладываются в три глобальных способа, отмеченных К.Изардом.

В настоящее время разработано много различных способов саморегуляции: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др.

Психическая регуляция связана либо с воздействием извне (другого человека, музыки, цвета, природного ландшафта), либо с саморегуляцией.

Примеры техник саморегуляции:

Аутогенная тренировка

Приемы эмоциональной саморегуляции с помощью аутотренинга предложены немецким врачом Шульцем. Аутогенная тренировка — это самовнушение, приемы усваиваются в ходе систематических упражнений.

Овладеть техникой может большинство людей, под влиянием тренировки нормализуется эмоциональная сфера, уходит стресс, усиливаются волевые возможности.

Примеры саморегуляции с помощью аутогенно тренировки:

Упражнение направлено на овладение ритма дыхания. Предварительно вызывается ощущение тепла, тяжести, внушается, что сердце бьется легко и ровно.

После подготовки происходит внушение: «Дышу совершенно спокойно», «Я спокоен». Фразы повторяют 5-6 раз.

Расслабление мышц вызывается ощущением тяжести, наполнение кровью капилляров кожного покрова — ощущением тепла.

Десенсибилизация

Методы психологической саморегуляции с помощью десенсибилизации позволяют уменьшить страх и тревогу при пугающих ситуациях. Это может быть страх высоты, полета или воспоминания о пережитых травмирующих событиях.

Привычные приемы регуляции — это устранение тревоги через расслабление.

Погрузившись в состояние полного покоя человек представляет тревожные ситуации. Необходимо чередовать приближение и отдаление от источника напряжения.

Эффективный прием — работа с дыханием. Удерживая свободное дыхание при встрече с тревожной ситуацией можно вернуть себе свободу действий.

Медитация

Основы саморегуляции заложены в медитации. Процесс медитации позволяет полноценно отдохнуть и снять усталость. Достаточно 15-20 минут в день.

Существует два вида медитации:

1. Глубокое размышление (медитация на что-то).

2. Медитативное состояние.

Действие медитации благоприятно для здоровья, она может снизить симптомы физических заболеваний, оказывает благоприятное влияние на физиологию. После практики улучшается обмен веществ, частота дыхания.

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону

Метод прогрессивной релаксации по Джекобсону основан на чередовании двух состояний – нервно-мышечного напряжения и расслабления. С точки зрения физиологии после напряжения мышц наступает стадия расслабления, поэтому упражнения, входящие в комплекс ориентированы на каждую отдельную группу мышц, благодаря этому достигается мышечная релаксация всего тела. Процесс расслабления мышц активирует в организме определенные состояния, которые способствуют снятию эмоционального и нервного напряжения и приносят успокоение.

Джекобсон опирался на тот факт, что мышечная структура человека подразделяется на определенные группы, в соответствие с ними выстраивались в такой же последовательности упражнения. Таким образом, комплекс прогрессирующей релаксации выполнялся в следующей последовательности:

мышцы рук;

мышцы лба;

шея;

грудная клетка;

живот;

нижние конечности.

Методы саморегуляции и снятия психо-эмоционального напряжения у детей

(по материалам К.Л.Кряжевой и Лузяниной Е.А.)

Все те же самые техники и методы могут использоваться для детей в игровой форме, с применением визуализации и вживания в какой-то образ, роль, с целью отреагировать разные эмоции, сбросить напряжение, создать ресурсное состояние – более спокойное, уверенное, радостное.

Врасти в землю (для детей с 5 лет)

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко

стисни зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

Сбрось усталость (для детей с 5 лет)

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

Заряд бодрости (для детей с 4 лет)

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 - в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный, палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом.

Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!»

Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

Солнечный зайчик (для детей с 4 лет)

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

Сломанная кукла (для детей с 5 лет)

Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки - медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки,

подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

Гора с плеч (для детей с 5 лет)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче.

Театр прикосновений (для детей с 6 лет)

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза.

Включается спокойная музыка, все участники склоняются и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком - к груди, локтем - к животу и т. д. (Важно обговорить, к каким частям тела не прикасаемся, например, паховая область, а также можно спросить у самого лежащего, какие зоны он хотел бы «закрыть» для прикосновений – иногда это может быть лицо, глаза, горло и т.д.) Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.

Медитативное путешествие (оно может быть на природу, в уединенное тихое место в лесу, у моря, в горах, или на другую планету, или в воображаемый прекрасный мир фей и т.д. Вначале рекомендуется провести общую релаксацию – пройти вниманием по телу, расслабив мышцы и подготовив внимание.)

«Место покоя» .

Сесть поудобнее, закрыть глаза, подышать медленно и глубоко.

Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были. А может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно.. Представьте себе его во всех деталях...Посмотрите вокруг, что вы видите...Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки Возможно вы чувствуете дуновение ветра...Сейчас у вас

есть немного времени, чтобы побыть в этом месте.. Это ваше место покоя.. А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза

Поделимся впечатлениями.... Этот способ позволяет регулировать свое состояние, успокоиться, восстановить силы.

«ПОЛЁТ ПТИЦЫ»

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох. После вдоха говорите про себя: «Я – лебедь», - потом выдохните. Вдох: - «Я – лебедь» - выдох (3 раза). Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох - выдох (3 раза). Вдох - выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох - выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох - выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был Полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел.
Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним
смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким
утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается.
Нужно только очень-очень верить в себя!