**Саморегуляция и профилактика конфликтов**

**(психологический практикум)**

**Конфликты на дорогах: как они возникают**

**и как** [**себя вести в конфликтной ситуации**](https://topuch.ru/pochemu-lyudi-ssoryatsya/index.html)

Дорога считается одним из основных источников стресса. А там, где стресс, всегда есть место конфликту. Согласно определению психологов **стресс** — это состояние психического напряжения, которое обусловлено выполнением деятельности в сложных условиях. Это определение подходит для описания состояния, в котором находиться водитель во время пути. Чтобы не оказаться в состоянии дезорганизации, к которой могут привести конфликты на дорогах, нужно владеть необходимой для этого информацией.

**Конфликты на дороге: причины**

Часто конфликтность дорожных ситуаций определяется уже самим фактом вождения автомобиля, ведь машина считается источником повышенной опасности. Неисправности автомобиля вызывают у [большинства водителей чувство тревоги](https://topuch.ru/kontrolenaya-rabota-disciplina-ekonomicheskaya-teoriya-f-i-o-s-v2/index.html), перерастающей в раздражительность.

Многое зависит от самого водителя — его характера, темперамента, психоэмоционального состояния и опыта вождения. Часто агрессивное поведение на дороге бывает вызвано такими отрицательными эмоциями, как острое разочарование или гнев.

Факторы внешней среды также влияют на психологическое состояние водителя, провоцируя создание конфликтных ситуаций. Немаловажным является наличие рядом конфликтного пассажира. Грубый разговор может спровоцировать водителя на агрессивное вождение.

Конфликты возникают там, где появляются пересекающиеся интересы. На дороге они часто пересекаются в самом прямом смысле слова. Основными причинами конфликтов на дороге являются конкуренция с другими водителями, а также неуважительное отношение друг к другу.

**Предотвращение конфликтов в дороге**

**Для разрешения конфликтных ситуаций на дороге нужно выполнять следующие действия.**

1. Соблюдайте правила дорожного движения.

2. Представьте водителя, раздражающего вас, в другой ситуации, например на отдыхе. Проверьте, как изменится ваше отношение к нему.

3. Перед тем как ответить на претензии другого водителя, сделайте три небольших вдоха и выдоха.

4. Похвалите своего оппонента за то, в чём он действительно хорош.

**Если вы чувствуете агрессию со стороны водителя**

## Конфликты на дорогах, как правило, провоцируют люди, которые находятся под воздействием постоянного стресса или испытывают серьёзное психологическое давление. Такие водители [легко теряют контроль над своими эмоциями](https://topuch.ru/shizofreniya-v4/index.html), угрожают, оскорбляют, готовы даже пожертвовать своим автомобилем, но отомстить! Начинается всё с оскорбительных жестов и угроз, которые перерастают в серьёзный конфликт.– Имейте в виду, что, идя на обгон или же не уступая дорогу, вы сами провоцируете людей на агрессивное поведение.–Держитесь подальше от машин, едущих слишком медленно или слишком быстро. Возможно, за рулём находится не совсем адекватный человек.–Если водитель ругается или демонстрирует вам грубые жесты, никогда не проявляйте грубость в ответ. Постарайтесь не обращать внимания на его агрессию. Старайтесь не смотреть на этого человека в упор.–Если агрессивный водитель приближается к вам, не выходите из своей машины, закройте двери.–Если [ситуация вышла из-под контроля](https://topuch.ru/vvedenie-kratkaya-harakteristika-zabolevaniya/index.html), вызовите полицию.Как варианты решения проблем раздражительности и гнева или для разрешения любых конфликтных ситуаций попробуйте применить следующие приемы:1. Представьте своего человека раздражающего вас в совершенно не свойственном ему месте, например на морском отдыхе. Если речь идет о подрезавшем вас водителе, представьте его катающемся на надувном банане, привязанном к моторной лодке. Как бы он не держался, на повороте все равно упадет. Проверьте, как изменится ваше отношение к нему, или его к вам, если вы все-таки догнали его и хотите предъявить претензии.2. Перед тем, как ответить на претензию вашего раздражителя, сделайте 3 небольших вдоха и выдоха. Для начала, проверьте этот способ на ком-то, с кем вы собираетесь ругаться, но не хотите этого. 3. Похвалите своего оппонента. Например, вы нагнали на светофоре подрезавшую вас машину, открыли окно, чтобы пообщаться с водителем и говорите ему: «Какая у [тебя классная машина](https://topuch.ru/instrukciyu-po-ekspluatacii-i-po-ustanovke-stiralenaya-mashina/index.html), гоняет супер! Жалко подставлять такой хороший автомобиль с таким то напряженным движением». Технологии рационального поведения в конфликтеПроцесс эффективного общения субъектов конфликтного взаимодействия непосредственно связан с их рациональным поведением в конфликте. Известно, что всплеск эмоций в процессе разрешения спора – плохой «союзник» и, как правило, приводит к обострению ситуации. Эмоциональное возбуждение мешает оппонентам понять друг друга, оно не позволяет им четко изложить свои мысли. Поэтому управление эмоциями в конфликтном взаимодействии является одним из необходимых условий конструктивного разрешения проблемы.Под *технологиями рационального поведения в конфликте* мы будем понимать совокупность способов психологической коррекции, направленной на обеспечение конструктивного взаимодействия конфликтантов, на основе самоконтроля эмоций.Особое место в обеспечении самоконтроля над эмоциями в конфликтном взаимодействии занимают аутотренинг и социально-психологические тренинги, а также формирование установок на конструктивное поведение в конфликте. Среди подобных технологий [можно назвать способы избавления от гнева](https://topuch.ru/gorizontalenij/index.html), предлагаемые Д. Скоттом.Один из таких способов называется *визуализацией.* Процесс визуализации сводится к тому, чтобы представить себя делающим или говорящим что-либо.Второй способ  избавление от гнева с помощью *«заземления».* В этом варианте вы представляете гнев, который входит в вас, как пучок отрицательной энергии от человека или энергии, рождающейся в конфликтной ситуации. [Затем вы представляете себе](https://topuch.ru/kot-shredingera/index.html), что эта энергия опускается в вас и спокойно уходит в землю.Третий способизбавления от гнева, предлагаемый Д. Скотт,– это его *проецирование* и *уничтожение в форме проекции*. Этот способ состоит в том, что вы излучаете свой гнев и проецируете его на некий воображаемый экран. Затем вы берете воображаемую лучевую пушку и «стреляете» в него. (Это дает выход желанию насильственных действий.) С каждым попаданием ваше раздражение ослабевает и в конечном итоге исчезает вовсе.И еще один способ избавления от гнева состоит в *очищении энергетического поля* или *ауры* вокруг себя. С этой целью следует встать или сесть и сделать ряд движений руками над головой, представляя себе, что этими движениями вы «очищаете» энергетическую оболочку вокруг этой части тела. При этом необходимо заставить себя почувствовать, что вы извлекаете из себя раздражение или иные отрицательные эмоции и затем стряхиваете их с себя.Овладение названными технологиями достигается специальными занятиями и тренировками. Поэтому ниже мы остановимся на некоторых приемах управления эмоциями в переговорном процессе по разрешению конфликтов. Эти приемы доступны каждому человеку и не требуют специальной подготовки.Прежде всего, следует помнить о возможных негативных эмоциональных реакциях на острые ситуации и не допускать их проявления. Данную технологию условно можно назвать *эмоциональной выдержкой.* Ее можно сформулировать в виде первого правила.Спокойная реакция на эмоциональные действия партнера – *первое правило самоконтроля*

## [Аутотренинг для водителя](http://topuch.ru/tema-kuletura-voditelya-etika-vojdeniya-pod-etikoj-voditelya-p/index.html)

Остерегайтесь утомления. Если вы хорошо отдохнули перед поездкой, то первые признаки усталости могут появиться примерно через 4 часа непрерывного движения. Через 8 ч качество вождения резко ухудшается: появляются лишние движения, скорость становится неравномерной, предметы начинают казаться расположенными дальше, чем на самом деле. Возможно, у вас критический час наступает несколько раньше или позже. Но все равно не стоит пытаться доехать, например, от Москвы до Ярославля без отдыха.

Легкое утомление снимается небольшим отдыхом, умыванием, купанием, разминкой, крепким чаем. Для средней и тяжелой степени усталости все это бесполезно, помогает только сон. [Если вы все- таки вынуждены ехать](http://topuch.ru/1-obshenie-i-ego-funkcii/index.html), несмотря на усталость, двигайтесь с меньшей, чем обычно, скоростью и с большей дистанцией. Когда долго едете по шоссе и обстановка вокруг однообразная, меняйте скорость каждые 15–20 минут, не смотрите в одну точку, чаще перемещайте свой взгляд, откройте окно. Это даст возможность не привыкать к скорости и сохранять активность.

А перед поездкой спите не менее 7 ч; не принимайте успокоительных лекарств; не пытайтесь проехать 500–600 км сразу; если можете, обходитесь без ночных поездок; [если курите в автомобиле](http://topuch.ru/kontrolenie-zadachi-excel/index.html), то почаще проветривайте салон; не переедайте перед дорогой.

**Эмоции*:* плохие и хорошие**

Для водителя наиболее опасны любые сильные эмоции (положительные и отрицательные), которые он не может контролировать. Управлять автомобилем можно только научившись управлять своими эмоциями. Отрицательные эмоции могут вызвать уныние, положительные — перевозбуждение. И то и другое способствует возникновению происшествий. Изучение событий, предшествующих 40 ДТП со смертельным исходом, проведенное американскими специалистами, показало, что 31 из 40 погибших водителей испытал незадолго до гибели эмоциональный стресс: семейную ссору, конфликт на работе, известие о гибели близкого человека и т.п.

Совсем исключить стрессовые ситуации невозможно, но не поддаваться их пагубному влиянию — в вашей власти. Для этого надо освоить приемы само регуляции и аутотренинга. Предлагаем несколько простых, но достаточно действенных приемов, позволяющих поднять ваш тонус при кратковременных остановках.

– **Кто больше зевнет?**

Поднимите обе руки вверх, потянитесь и с удовольствием зевните. Опустите руки. Потом еще раз поднимите их и зевните. И так не менее восьми полноценных зевков.

–**Давайте по гримасничаем.**

Представьте себе, что хотите передразнить обезьянку. Чем [больше различных рожиц вы можете изобразить](http://topuch.ru/module-pravovaya-sistema-osnovnie-pravovie-ponyatiya/index.html), тем лучше. Это отличный расслабляющий и тонизирующий массаж.

–Точечный массаж.

По массируйте скулы круговыми движениями большим и указательным пальцами. Если при нажатии ощущается боль, то это признак истощения нервной системы и вам требуется хороший отдых.

Повысить внимательность. Это можно сделать, наблюдая за яркими, желательно желтыми или красными, объектами, слушая быструю и ритмичную музыку, пососав кислую конфету.

Если вы перевозбуждены и чувствуете неосознанную тревогу, смотрите на окружающую обстановку, небо, облака, дышите спокойно, глубоко, равномерно, включите мажорную мелодичную музыку, [расслабьте мысленной командой мышцы лица](http://topuch.ru/mishci-golovi-mishci-golovi-delyatsya-na-tri-gruppi-mishci-svo/index.html), шеи, плечевого пояса.

## Как преодолеть страх вождения

## Многие будущие водители испытывают страх перед вождением автомобиля. Для них каждая поездка представляется опасным мероприятием. В подобном психологическом состоянии трудно обучаться и осваивать навыки вождения. Страхи начинающих водителей могут быть разнообразны. Что вызывает страх у начинающих водителей*Ответственность*. При первом нахождении начинающего водителя в автомобиле без автоинструктора АКПП может возникнуть страх, из-за которого ученик будет не способен завести машину и тронуться с места. Это связано с осознанием ответственности водителя во время управления транспортным средством и боязнью стать участником ДТП.*Реакция других водителей*. Из-за неуверенных действий новичка за рулем могут возникнуть негативные реакции других водителей на дороге. Ученик, замешкавшись на повороте или светофоре, может услышать сигналы соседних автомобилей или нарекания от других участников движения. Подобные ситуации могут вызвать у новичка страх и неуверенность в своих действиях во время следующей поездки.*Сотрудники ГИБДД.* Во время первых поездок за рулем у новичков может возникнуть страх того, что автомобиль могут остановить сотрудники ГИБДД. Это объясняется неуверенностью начинающего водителя в своих действиях.Приемы для [преодоления страха вождения](http://topuch.ru/forma-21/index.html)Ученику необходимо искать инструктора по вождению, который помог бы ему избавиться от стрессовых состояний при управлении транспортным средством. Существует несколько приемов, помогающих преодолеть страх вождения автомобиля.– *Ауторегуляция дыхания.* Глубокое и спокойное ауторегулируемое дыхание позволяет предупредить перепады настроения. Во время смеха, вздохов, кашля или разговоров изменяется ритм дыхания, благодаря чему его можно сознательно регулировать с помощью специального углубления и замедления. Продолжительный выдох также помогает успокоиться. На психологическое состояние благотворно влияет ритмичное дыхание.– *Противострессовое дыхание*. Глубокий вдох выполняется медленно через нос, на его пике ненадолго задерживается дыхание, а выдох осуществляется как можно медленнее. При этом необходимо представить, что после каждого глубокого вдоха и продолжительного выдоха стрессовое напряжение частично проходит.– *Минутная релаксация*. Для данного способа необходимо расслабить уголки рта и плечи. Сосредоточившись на выражении лица и положении тела, [нужно помнить о том](http://topuch.ru/esse-psihologicheskij-portret-literaturnogo-kino-geroya-v-raku/index.html), что они являются отражением эмоций и внутреннего состояния человека. Вполне естественным будет желание скрыть стрессовое состояние от окружающих. Для этого мышцы расслабляются, и осуществляется глубокое дыхание.–*Аутотренинг*. Согласно советам психологов необходимо чаще улыбаться себе в зеркало и заниматься аутотренингом, тем самым повышая свою самооценку и создавая себе общий позитивный настрой. При начале работы над своим страхом необходимо признать, что он существует. После признания нужно изменить свое отношение к сложившейся ситуации и вырабатывать уверенность в себе.– *Визуализация.* Данный метод используется, если существует страх какого-то конкретного события, например, автомобильной аварии. Для его преодоления нужно мысленно представить подобный момент на дороге и свои четкие и правильные действия для выхода из сложившейся ситуации. Также можно визуализировать моменты мастерского и уверенного вождения, и оно впоследствии станет таковым. Способы саморегуляции, [связанные с управлением тонусом мышц](http://topuch.ru/u-bolenoj-vsledstvie-zabolevaniya-spinnogo-mozga-razvilsya-tet-v3/index.html), движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы удивления, радости и пр.).

## Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании *самоприказов* – коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: « Разговаривать спокойно!». « Молчать, молчать!». « Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции. Вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад» вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Настроить себя на успех можно помощью *самопрограмирования.*

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например «Именно сегодня у меня все получится» ; « Именно сегодня я буду самой (-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым); «Именно сегодня я буду и самооблодания».

*Самоодобрение(самопоощрение)*

Положительная оценка своего поведения особенно важна в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, потому что такие ситуации являются одной из причин нервозности, раздражения. Важно поощрять себя самим. В случае даже не значительных успехов нужно хвалить себя мысленно говоря: « Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

**Источники возникновения аутогенной тренировки**

**Аутогенная тренировка** (от др.греч. αὐτός — «сам», γένος — «происхождение») — психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

В основе базовых механизмов, которые сегодня используются при аутогенной тренировке, лежат наблюдения исследователей, занимавшихся проблемой гипноза. Французский аптекарь Э. Куэ разработал методику, которую он назвал школой самообладания путем сознательного самовнушения. Куэ уверял своих пациентов, что они смогут выздороветь, если несколько раз в день, приняв удобную позу (сидя или лежа), шепотом или мысленно, будут повторять по 30 раз [подряд конкретную формулировку сомовнушения](http://topuch.ru/otveti-na-voprosi-po-biletam-iskate-po-sleduyushej-sheme-str-4/index.html), например: «Мой страх проходит», «Мое состояние все больше и больше улучшается». Куэ подчеркивал, что при самовнушении должны отсутствовать какие-либо волевые усилия.

Другим источником аутогенной тренировки является древнеиндийская система йоги. За многовековую историю своего существования йога собрала наблюдения о тесной взаимосвязи духовной и физической жизни человека, о возможности с помощью специальных упражнений воздействовать на психику и работу различных систем организма.

Основоположником аутогенной тренировки является немецкий врач и ученый И. Шульц. Понимая, что тревога оказывает отрицательное воздействие на психическое и физическое состояние пациентов, врач старался помочь им снизить уровень тревоги, используя разные варианты гипнотического воздействия. Беседуя со своими пациентами после сеансов, Шульц заметил, что в процессе гипноза у них формируются и закрепляются совершенно определенные субъективные ощущения, связанные с формулами, произносимыми гипнотизером. Он выявил, что гипнотическое состояние, вызываемое в лечебных целях, у большинства пациентов сопровождалось сходными ощущениями: чувством тяжести в руках и ногах; чувством тепла и приятной расслабленности в мышцах тела; чувством тепла в области живота; чувством прохлады в области лба.

Шульц исходил из того, что если научить человека вызывать у себя ощущения, соответствующие тем, которые он испытывает во время погружения в гипнотическое состояние, то это позволит ему без помощи врача вводить себя в состояние, близкое к гипнотическому, и посредством самогипноза самостоятельно избавляться от многих болезненных психических и физических нарушений, мешающих нормально жить и работать.

Позже идеи Шульца получили самое широкое распространение не только в медицине, но в других областях деятельности человека, связанных с экстремальными ситуациями, и в повседневной жизни.

**Эффекты аутогенной тренировки**

Самым главным результатом освоения аутогенной тренировки является способность человека без посторонней помощи решать проблемы, связанные с физическим и психическим здоровьем. Кроме того, аутогенная тренировка позволяет людям, овладевшим основными ее приемами следующее:

– быстро избавляться от усталости; быстрее, чем во время обычного – сна или пассивного отдыха;

– снимать психическое напряжение, возникающее в результате стресса;

– оказывать влияние на ряд физиологических функций, таких, как частота дыхания, частота сердечных сокращений, снабжение кровью отдельных частей тела;

– развивать имеющиеся психологические способности (мышление, память, внимание и др.);

– эффективнее мобилизовать свои физические возможности при занятиях спортом, [легко справляться с физической болью](http://topuch.ru/pochemu-ya-ne-lyublyu-informacionnie-tehnologii/index.html);

– освоить приемы самовнушения и самовоспитания.

Лечебная эффективность аутогенной тренировки в значительной степени определяется тем, что особое психофизиологическое состояние, сопровождающие аутогенное погружение, позволяет организму человека запустить механизмы саморегуляции и восстановления работы нарушенных функций. Это касается как нарушений в работе отдельных систем организма, так и нарушений в сфере психики.

**Механизмы действия аутогенной тренировки**

В основе аутогенной тренировки лежат три основных механизма:

1. Тесная связь тонуса мышц тела, ритма и глубины дыхания со степенью эмоционального напряжения, переживаемого человеком. Психическое состояние человека не только выражается в определенных изменениях его дыхания, оно фиксируется в мимике и жестах, в напряжении отдельных групп мышц. Мозг, получая импульсы от мышц и суставов, фиксирует связь эмоциональных состояний и степени напряжения определенных групп мышц. Сознательно расслабляя мышцы тела, изменяя ритм и глубину дыхания, человек может воздействовать на физиологические процессы, происходящие в организме. Полное расслабление мышц, замедление ритма и снижение глубины дыхания способствуют торможению деятельности мозга, приближая состояние человека к состоянию дремоты, которая может перейти в сон.

2. Наличие связи сознательно вызванных мысленных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.), основанных на прошлом опыте и психического и физического состояния человека.

3. Психические и физиологические процессы самым тесным образом связаны со словесными формулировками, что неоднократно раз было подтверждено в ходе гипнотических сеансов.

Состояние аутогенного погружения отличается от сна или дремотного состояния. Высокая эффективность самовнушения во время аутогенной тренировки связана с особым уровнем активности мозга, это состояние характеризуется как расслабленное бодрствование, когда реакция на внешние помехи ослаблена, а внимание сконцентрировано на внутреннем состоянии.

**Условия, необходимые для занятий аутогенной тренировкой**

Человек, прочно овладевший методами аутогенной тренировки, может заниматься практически в любых условиях. Однако на первых порах, в период овладения основами аутогенной тренировки, для занятий следует создать условия, которые облегчат достижение необходимых результатов. К этим условиям относятся:

1. Наличие достаточно тихого места. Фоновый шум (звуки речи, хлопанье или скрип дверей, звук шагов и др.), если он не слишком громкий, существенно не мешает занятиям.

2. Умеренная освещенность помещения.

3. Уверенность человека в том, что ему не помешают во время занятия (например, телефонный звонок или дети).

4. Комфортная температура (не должно быть слишком жарко или слишком холодно).

**Основные позы при занятиях аутогенной тренировкой**

При занятиях может использоваться любая из трех основных поз в зависимости от имеющихся возможностей и предпочтений.

Лечь на [спину на диван или кровать](http://topuch.ru/uchebno-metodicheskij-kompleks-disciplini-leksikologiya-russko/index.html), ступни на ширине плеч, руки лежат вдоль туловища, ладонями вниз. Важно, чтобы положение тела, рук и ног исключало какое-либо напряжение. Под голову можно положить небольшую подушку, но можно обойтись и без нее.

Сесть, откинувшись назад, спина и затылок опираются на спинку кресла, руки положить на подлокотники. Ноги можно согнуть в коленях или вытянуть перед собой, ступни на ширине плеч.

Если нет возможности отдохнуть в удобном кресле или лежа в постели, тогда можно использовать для занятий стул или табурет. В этом случае можно заниматься аутогенной тренировкой, используя позу «кучера на дрожках». Это название было предложено И. Шульцем, обратившим внимание на ту позу, которую принимали кучера, когда они в ожидании пассажиров дремали, сидя на дрожках.

При этой позе, сидя на стуле или в кресле с низкой спинкой, следует найти такое положения туловища, когда оно как бы находится в состоянии устойчивого равновесия, не откидываясь назад и не падая вперед, локти лежат на бедрах, ступни расположены на ширине плеч, колени согнуты под прямым углом, кисти рук свешиваются с внутренней стороны бедер. Подбородок опущен на грудь.

**Базовые упражнения аутогенной тренировки**

В основе первой ступени аутогенной тренировки лежит несколько стандартных упражнений, предложенных еще И. Шульцем и направленных на развитие способности занимающихся к вызыванию и последующему усилению чувства тяжести, тепла, холода в определенных частях тела, а также состояния покоя. Эти упражнения позволяют в итоге добиться глубокого расслабления мышц, снижения уровня сознательного контроля и перехода в особое состояние, напоминающее дремотное. Прежде чем осваивать упражнения первой ступени аутогенной тренировки, необходимо научиться хорошо, расслаблять мышцы и запомнить ощущения, связанные с расслаблением различных мышечных групп.

**Вспомогательные упражнения**

Вспомогательные упражнения следует освоить до начала занятиями аутогенной тренировкой. К ним относятся:

– развитие навыков расслабления основных групп мышц;

– навыки активации и мобилизации.
**Освоение навыков расслабления мышц**

Начинающим часто нелегко почувствовать степень расслабления тех или иных групп мышц. [Чтобы лучше познакомиться с ощущениями](http://topuch.ru/municipalenoe-byudjetnoe-obsheobrazovatelenoe-uchrejdenie-sred/index.html), возникающими при расслаблении мышц, можно использовать вспомогательные упражнения, в которых чередуются напряжение и расслабление. На контрасте, после напряжения, значительно легче почувствовать расслабление определенных групп мышц.

Чтобы было легче освоить навыки расслабления, все мышцы тела условно можно разделить на пять групп: – мышцы рук; – мышцы ног; – мышцы туловища; – мышцы шеи; – мышцы лица. Эти упражнения легче делать, сидя в кресле с высокой спинкой или на стуле.

Следует обратить особое внимание на следующее:

– Каждый цикл «напряжение – расслабление» для каждой группы мышц занимает примерно 1 минуту и повторяется 3–5 раз.

– Мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха в течение 15–20 секунд, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания в течение 40–45 секунд.

*Расслабление мышц рук*

Сидя с закрытыми глазами, следует немного подать туловище вперед, сделать вдох и, задержав дыхание, вытянуть обе руки перед собой. Сжав кисти в кулаки, одновременно напрячь мышцы обеих рук от плеч до кистей на 15–20 секунд вполсилы. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих рук, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы рук. На выдох мышцы рук расслабляются. Они свободно свешиваются вниз. Следует слегка встряхнуть расслабленные мышцы рук и постараться хорошо прочувствовать те ощущения, которые возникают при расслаблении мышц рук.

*Расслабление мышц ног*

Сидя, лучше всего с закрытыми глазами, сделать вдох, после которого дыхание задержать и напрячь мышцы обеих ног на 15–20 секунд, примерно вполсилы. Чтобы лучше прочувствовать напряжение мышц ног, представьте себе, что ступни левой и правой ноги с силой давят на пол. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих ног, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы ног. На выдох мышцы ног расслабляются. Следует хорошо прочувствовать это расслабление, чему поможет легкое встряхивание расслабленных мышц. Все внимание направлено на те ощущения, которые связаны с расслаблением мышц ног.

*Расслабление мышц туловища*

Сидя с закрытыми глазами, туловище немного подать вперед, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу, сделать вдох, дыхание задержать на 15–20 секунд. Мышцы живота и спины напрячь вполсилы, а локти с силой прижать к туловищу. Все внимание направлено при этом на то, как напряжены мышцы туловища (живота и спины), как слегка вибрируют напряженные мышцы. На выдох мышцы живота и спины расслабляются, руки расслабленно опускаются вниз. Все внимание направлено на то, чтобы прочувствовать ощущения, связанные с расслаблением мышц туловища.

*Расслабление мышц шеи*

Мышцы шеи ограничиваются спереди от подбородка до ключиц, а сзади – от корней волос до верхней части лопаток. Для напряжения мышц шеи следует сделать вдох, задержать дыхание на 15–20 секунд, втянуть голову в плечи, словно пытаясь плечами дотронуться до ушей. Руки при этом ладонями опираются на бедра. Все внимание направлено на то, как напряжены мышцы шеи, как вибрируют напряженные мышцы. На выдох следует расслабление мышц шеи. Плечи опускаются, руки расслабленно повисают вдоль туловища, подбородок опущен на грудь. Следует хорошо прислушаться к ощущениям, связанным с расслаблением мышц шеи.

*Расслабление мышц лица*

Для напряжения мышц лица следует сделать вдох, задержать дыхание и на 15–20 секунд сжать в полсилы зубы и губы, зажмурить глаза. Все внимание направлено на то, как напряжены мышцы лица, на легкую вибрацию, возникающую в напряженных мышцах. На выдох мышцы лица расслабляются: [глаза полуоткрыты](http://topuch.ru/uprajnenie-1-boleshie-glaza/index.html), веки без малейшего напряжения прикрывают глаза. Следует несколько раз приподнять и опустить веки для того, чтобы убедиться, что они без малейшего напряжения прикрывают глаза. Рот полуоткрыт. Губы как бы становятся чуть толще. Щеки тяжелеют. Можно несколько раз покрутить головой из стороны в сторону, прочувствовав расслабление мышц лица. Все внимание направлено на ощущения, возникающие при расслаблении мышц лица. Мобилизующие упражнения.

Для того, чтобы после завершения занятий аутогенной тренировки можно было быстро сбросить состояние вялости и расслабленности, следует использовать специальные *мобилизующие упражнения.* Очень важно максимально ярко, с желанием представлять те ощущения и образы, которые связаны с состоянием бодрости, активности (прохладное летнее утро, дуновение свежего ветерка и др.). Извлекая из своей памяти мельчайшие детали этих когда-то пережитых состояний, занимающийся способствует тому, что в организме происходят соответствующие изменения, помогающие повышению общего уровня активности, вытесняющие расслабленность, дремоту, вялость.

Для активации в конце каждого занятия используются следующие формулы:

«Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок)».

Активизирующее дыхание: несколько длинных глубоких вдохов, заканчивающихся резкими выдохами. Обратный счет от 3 до 1, в процессе которого нарастает ощущение свежести, силы, бодрости. На счет 1 глаза открываются, на лице улыбка, готовность действовать.

**Основные упражнения аутогенной тренировки**

Предлагаемые упражнения не предполагают, что занимающийся обязательно будет полностью проговаривать (вслух или про себя) все присутствующие в упражнениях аутогенной тренировки формулировки, в ряде случаев достаточно мысленно представить указанные опорные образы и ощущения. Каждое упражнение состоит из некоторых установок, которых следует придерживаться, задач, которые должны быть решены, опорных образов и ощущений.

***Упражнение «тяжесть» (мышцы рук)***

Способность вызывать у себя чувство тяжести в мышцах рук, ног и всего тела является важнейшим элементом аутогенной тренировки. Наблюдения доктора И. Шульца показали, что ощущение тяжести в мышцах тела соответствует состоянию их глубокой расслабленности и способствует снижению уровня сознательного контроля. Это упражнение позволяет достичь достаточно глубокого расслабления скелетной мускулатуры и таким образом содействовать сокращению числа импульсов, идущих от мышц к головному мозгу, и вхождению в состояние аутогенного погружения.

*Подготовительное упражнение:* Последовательно 3–4 раза вполсилы на вдох напрячь основные группы мышц тела: мышцы ног, туловища, шеи, лица, а на выдох расслабить. На мышцы рук обратить особое внимание. Они напрягаются и расслабляются последними. Следует возможно лучше прочувствовать расслабление мышц рук на контрасте с ощущениями во время их напряжения.

*Основное упражнение* Все внимание на дыхании – оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. Руки лежат свободно и расслабленно. С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук. Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее. Кисти обеих рук совсем тяжелые. [Кисти рук тяжелые](http://topuch.ru/reshenie-dlya-specialeno-opisannoj-problemnoj-situacii-svyazan/index.html), как чугунные гири.

Расслабленность, покой, пассивность и созерцательность – все ощущения возникают как бы сами собой, а не как следствие волевых усилий.

*Активация* Занятие заканчивается активизирующими упражнениями, возвращающими в активное состояние. Упражнение занимает около 10 минут.
***Упражнение «тепло» (мышцы рук)***

Другим важным элементом аутогенной тренировки является способность вызывать ощущение тепла в мышцах тела, что способствует их большему расслаблению.

*Подготовительное упражнение* Последовательно 3–4 раза в половину силы на вдох напрячь основные группы мышц тела: мышцы ног, туловища, шеи, лица, а на выдох расслабить. Последними напрягаются, а затем расслабляются мышцы рук.

*Основное упражнение* Все внимание на дыхании оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. Руки лежат свободно и расслабленно. С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук. Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее, тяжелеют и теплеют. Кисти обеих рук теплеют все больше и больше. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Тепло в кончиках пальцев все заметнее. Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев, постепенно разливаясь по левой и правой кисти. Я абсолютно спокоен. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает.

*Активация* по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10 минут.
***Упражнение «тяжесть» (мышцы ног)***

*Подготовительное упражнение* Последовательно 3-4 раза в половину силы на вдох напрягаются основные группы мышц тела: мышцы рук, туловища, шеи, лица, а на выдох расслабляются. Последними напрягаются, а затем расслабляются мышцы ног.

*Основное упражнение* Все внимание на дыхании – оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. С каждым выдохом ступни становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой ноге, от ягодиц к ступням ног. Ступни ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее. Ступни левой и правой ноги совсем тяжелые. Ступни ног тяжелые, как чугунные гири. Расслабленность, покой, пассивность и созерцательность.

*Активация* по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10 минут.

***Упражнение «тепло» (мышцы ног)***

*Подготовительное упражнение* Последовательно 3–4 раза в половину силы на вдох напрягаются основные группы мышц тела: мышцы рук, туловища, шеи, лица, а на выдох – расслабляются. Последними напрягаются, а затем расслабляются мышцы ног.

*Основное упражнение* Все внимание на дыхании – оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. С каждым выдохом ноги становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой ноге от ягодиц до ступней. Ступни обеих ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее тяжелеют и теплеют. Ступни обеих ног теплеют все больше и больше. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Тепло в кончиках пальцев все заметнее. Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев ног, постепенно разливаясь по левой и правой стопе. Я абсолютно спокоен. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает.

*Активация* по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10 минут.
***Упражнение «солнечное сплетение»***

Солнечное сплетение находится по средней линии тела, посередине между пупком и нижним краем грудины.

Упражнение начинается с последовательного расслабления мышц рук, ног, живота, спины и лица. После достижения состояния расслабленности и покоя внимание направлено на то, чтобы вызвать ощущение тепла в области солнечного сплетения. Для облегчения возникновения чувства тепла в солнечном сплетении рекомендуется представить, что вы делаете глоток теплой жидкости и тепло опускается вниз, концентрируясь в районе солнечного сплетения. Активация по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10 –12 минут.

***Упражнение «прохладный лоб»***

Это упражнение позволяет снять утомление после умственной деятельности, помогает избавиться от головной боли.

*Подготовительные упражнения* могут состоять в том, чтобы как можно лучше прочувствовать ощущение прохлады на коже лба (можно приложить ко лбу что-либо холодное, ощутить дуновение прохладного воздуха при обмахивании лица и др.). Упражнение начинается с последовательного расслабления мышц рук, ног, живота, спины и лица. Достигнув достаточной степени расслабления мышц тела и состояния покоя, можно переходить к вызыванию чувства прохлады в области лба. *Активация* по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10–12 минут.
Одним из способов [снижения остроты эмоциональных переживаний](http://topuch.ru/osmotr-oftalemologa-jalobi-pacient-predyavlyaet-jalobi-na-snij/index.html), связанных с прошлыми событиями, является метод *аутогенной десенсибилизации* (снижение чувствительности). В ходе занятий по аутогенной десенсибилизации используется многократное, последовательно усиливающееся представление эмоциональных состояний, которые возникали у человека в тех или иных личностно значимых ситуациях. Занятие проводится по следующей схеме:

1. Занять одну из трех основных поз, используемых при аутогенной тренировки.

2. Дыхание ровное и спокойное. С каждым выдохом по всему телу разливается приятной волной расслабленность и покой.

3. Фокус внимания ограничен лишь собственным телом. Посторонние звуки, мысли, проблемы удаляются, становятся все слабее и слабее с каждым выдохом.

4. Особое внимание к мышцам лица. Веки без малейшего напряжения прикрывают глаза. Рот полуоткрыт. Губы становятся словно чуть толще. Щеки как бы тяжелеют. Кожа лба разглаживается.

5. Тело становится неподвижным и тяжелым. Невозможно пошевелить ни рукой, ни ногой. Тело становится тяжелым и расслабленным.

6. В расслабленных мышцах расширяются кровеносные сосуды. Чем глубже расслабление мышц, тем обильнее кровь приливает по расширенным сосудам к расслабленным мышцам тела. Расслабленные мышцы теплеют с каждым выдохом все заметнее. Тепло волнами разливается сверху вниз по рукам, по туловищу, по ногам. Тело расслабленное, неподвижное и теплое.

7. Мысленно как можно более детально воспроизводится травмирующая ситуация из прошлого, обстановка, время, участвующие в этой ситуации лица.

8. Возможно точнее представить себе пережитое эмоциональное состояние. При этом контроль над своими эмоциями сохраняется, а само эмоциональное состояние переживается в несколько раз слабее, чем это было в реальных условиях.

9. Завершив «работу» с эмоциональными переживаниями, 3–5 минут посвятить расслабленному отдыху, который заканчивается, в зависимости от обстоятельств, формулами активации или переходит в сон.

**Аутогенная** [**тренировка как метод преодоления**](http://topuch.ru/sportivnaya-trenirovka/index.html)

**усталости и повышения работоспособности**
Чувство усталости и снижение работоспособности у человека обычно только частично является следствием физического переутомления. Часто усталость бывает субъективной, «психологической», не связанной с реальным физическим состоянием организма. Расслабление мышц тела и активизация механизмов саморегуляции, наступающие в состоянии аутогенного погружения, а также использование вспомогательных образов и формулировок, стимулирующих процессы восстановления, будут способствовать преодолению чувства усталости и повышению работоспособности.

Для эффективного отдыха и повышения работоспособности можно провести занятие по следующей схеме:

1. Принять одну из основных поз для занятия аутогенной тренировки.

2. Дыхание ровное и спокойное. Короткий, неглубокий вдох и длинный спокойный выдох. Дышится легко и спокойно. С каждым выдохом нарастает пассивное состояние и приятная вялость во всем теле. С каждым выдохом удаляются, становятся все слабее все посторонние, не связанные с занятием звуки и мысли.

3. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. С каждым выдохом ступни становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук. Ступни ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее. Ступни левой и правой ноги совсем тяжелые. Ступни ног тяжелые, как чугунные гири. Чувство тяжести все больше и больше наполняет обе ноги. Расслабленность, покой, пассивность и созерцательность.

4. Мысленно представить ситуацию, способствующую восстановлению работоспособности (отдых на берегу реки, на берегу моря, в лесу и др.). Важно при этом удерживать состояние аутогенного погружения, увязывая восстановительные процессы с ритмом дыхания: вдох наполняет расслаблением, покоем, делает ярче используемые в занятии образы, а с каждым выдохом по телу разливается расслабление, с каждым выдохом из тела уходит усталость, отрицательные эмоции. Эта стадия занятия продолжается от 5 до 30 минут. Важной частью аутогенной тренировки является то, что в конце себе дается установка, определяющая в общих контурах то состояние, которое желательно иметь после окончания занятия (свежесть, бодрость, готовность действовать энергично и др.) Активация по стандартной схеме.

**Методы саморегуляции**

–

Саморегуляция и профилактика конфликтов

(психологический практикум)

Конфликты на дорогах: как они возникают

и как [себя вести в конфликтной ситуации](http://topuch.ru/pochemu-lyudi-ssoryatsya/index.html)

Конфликты на дороге: причины

Предотвращение конфликтов в дороге

Если вы чувствуете агрессию со стороны водителя

Аутотренинг для водителя

Как преодолеть страх вождения

Очень часто сложившаяся ситуация требует, чтобы водитель умел хладнокровно разобраться в ней. При этом можно сначала убедить себя в нерациональности неадекватного нервного напряжения, а затем - в целесообразности другого стиля деятельности и поведения. В процессе логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приемами.

Использование самоприказов

Любой человек может хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов типа: «Ты можешь!», «Смелее!», «Учись!» «Терпи!», и т.п. Важно систематически тренировать преодоление себя с таким дополнительным самоприказом. В конечном итоге должна выработаться своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. Самоприказ при этом обретает дополнительную силу, становится своего рода пусковым стимулом. Следует отметить, что очень удобно объединять самоприказы с формулами самоубеждения. Например: «Я ничего не боюсь! Вперед!» или «Я справлюсь с этим! Смелее!» и т.п.

Использование образов

Лицам с художественным типом мышления помогает прием, основанный на игре в кого-нибудь. Например, обучающийся вождению может представить себя в образе киногероя, каскадера. Умение мысленно представить себе образ для подражания, войти в нужную роль помогает обрести свой стиль поведения и регулировать свое состояние.

Целенаправленное представление ситуаций

Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних – это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других - горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. [Таких ситуаций может быть очень много](http://topuch.ru/doklad-po-discipline-bezopasnoste-jiznedeyatelenosti-tema-perv/index.html), но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

Способы отвлечения

Могут быть состояния, когда к активным методам саморегуляции прибегать трудно. Нередко это бывает связано с выраженным утомлением, чувством опустошения, отчаяния. В таких случаях снять груз психического напряжения можно с помощью различных средств отвлечения в свободное время. Это может быть книга, которую перечитываешь по много раз, не теряя к ней интереса, [может быть музыка](http://topuch.ru/muzika-v-21veke/index.html), полюбившийся фильм и т.д.

Сознательное управление мышечным тонусом

Подготовительные мероприятия

*Использование приемов логики*

Очень часто сложившаяся ситуация требует, чтобы водитель умел хладнокровно разобраться в ней. При этом можно сначала убедить себя в нерациональности неадекватного нервного напряжения, а затем - в целесообразности другого стиля деятельности и поведения. В процессе логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приемами.

Снимать нервное напряжение можно, что называется, поговорив с самим собой, *убедив себя в несерьезности переживаний*. Психическая защита в данном случае строится на самоубеждении в том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать максимум пользы. Важно четко проанализировать, что произошло, где допущена ошибка, и сразу же представить себе, какая может быть польза для будущей деятельности.

Очень важным является прием индивидуально значимого самоубеждения типа «Я способен к обучению», «Я все могу», «Я могу преодолеть любые страхи» и т.п. Эти самоубеждения надо обязательно тренировать, постоянно используя их как стимул в преодолении трудных ситуаций, возникающих в каждодневной практике.
*Использование самоприказов*

Любой человек может хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов типа: «Ты можешь!», «Смелее!», «Учись!» «Терпи!», и т.п. Важно систематически тренировать преодоление себя с таким дополнительным самоприказом. В конечном итоге должна выработаться своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. Самоприказ при этом обретает дополнительную силу, становится своего рода пусковым стимулом. Следует отметить, что очень удобно объединять самоприказы с формулами самоубеждения. Например: «Я ничего не боюсь! Вперед!» или «Я справлюсь с этим! Смелее!» и т.п.

*Использование образов*

Лицам с художественным типом мышления помогает прием, основанный на игре в кого-нибудь. Например, обучающийся вождению может представить себя в образе киногероя, каскадера. Умение мысленно представить себе образ для подражания, войти в нужную роль помогает обрести свой стиль поведения и регулировать свое состояние.
*Целенаправленное представление ситуаций*

Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних – это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других - горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

При настройке на выполнение какого-либо действия обучающемуся вождению рекомендуется вспомнить эмоциональные сцены, ситуации, связанные, например, с успешным выполнением данного упражнения, проездом данного маршрута и т.п.
*Способы отвлечения*

Могут быть состояния, когда к активным методам саморегуляции прибегать трудно. Нередко это бывает связано с выраженным утомлением, чувством опустошения, отчаяния. В таких случаях снять груз психического напряжения можно с помощью различных средств отвлечения в свободное время. Это может быть книга, которую перечитываешь по много раз, не теряя к ней интереса, может быть музыка, полюбившийся фильм и т.д.
*Сознательное управление мышечным тонусом*

Мышечный тонус - один из показателей эмоционального состояния. Как правило, нерациональное нервно-психическое напряжение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это в свою очередь, еще больше увеличивает нервную нагрузку. Большое значение при этом имеет умение произвольно управлять мышечным тонусом, например, лица человека. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.
*Дыхание как средство саморегуляци*

Умение правильно дышать является основой успеха в овладении методами саморегуляции. Простейшие дыхательные приемы могут успешно использоваться в ситуациях, когда [необходимо быстро взять себя в руки](http://topuch.ru/seminar-1-zadanie-1/index.html), успокоиться или, наоборот, поднять свой тонус.

Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха.

Хорошо показывает себя такой прием, как *дыхание на счет****.*** В ситуации, когда необходимо успокоиться: на счет 1, 2, 3, 4 делается вдох, потом на счет 1, 2, 3, 4 – выдох, затем на счет 1, 2, 3, 4, 5 делается вдох и на счет 1, 2, 3, 4, 5 - выдох и так вдох и выдох удлиняются до 12. Происходит искусственная задержка дыхания, что непроизвольно приводит к определенному снятию эмоционального напряжения. Наоборот, в ситуации, когда необходимо поднять свой тонус, активизироваться, поступают обратным образом. Начинают делать вдохи и выдохи с 12 и постепенно укорачивают их до 4. Дыхание учащается, напряжение возрастает.

Другой прием – *задержка дыхания*. Для того, чтобы снять острое нервное напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 с. Следующий за этим выдох и последующий повторный глубокий компенсаторный вдох будут способствовать стабилизации состояния.
***Подготовительные мероприятия***

Каждый из предложенных простейших методов саморегуляции может быть углублен и расширен. Поэтому сначала необходимо выбрать те из них, которые лучше отвечают характеру и темпераменту, кажутся наиболее удобными для систематического применения. Критерием отбора должны быть собственные индивидуальные особенности. Кроме того, необходимо учитывать, что методы саморегуляции могут различаться по направленности. В одном случае они помогут снять нервное напряжение, расслабиться, восстановить работоспособность, в другом - будут способствовать мобилизации, вхождению в особое психическое состояние, наиболее адекватное условиям.

Прежде чем приступить к изучению специальных упражнений аутогенной тренировки, целесообразно освоить некоторые подготовительные упражнения.

Наиболее важным подготовительным мероприятием является дыхательная гимнастика, которая состоит в освоении ритмического полного дыхания. Самым важным условием регулирования дыхания является контроль за его ритмом. Нужно всегда помнить, что для того чтобы дышать правильно, необходимо точно отсчитывать установленный ритм. Для определения оптимального ритма дыхания удобно пользоваться частотой пульса перед занятиями (этот ритм и служит основой счета при дыхании). Прежде чем освоить так называемое полное дыхание, необходимо овладеть его составными элементами (брюшным, средним и верхним дыханием).

*Брюшное (диафрагмальное) дыхание* выполняется стоя, сидя или лежа. Для его выполнения необходимо сосредоточиться на области пупка. Втягивая брюшную стенку, делаем выдох. Затем медленно делаем вдох. Брюшная стенка при вдохе выпячивается наружу и нижняя часть легких наполняется воздухом. Грудная клетка при брюшном дыхании остается неподвижной и только живот производит волнообразные движения, наполняя и освобождая нижнюю часть легких.

*Среднее дыхание* выполняется стоя, сидя или лежа. Необходимо сосредоточится на ребрах. [После выдоха медленно вдыхаем](http://topuch.ru/asfiksiya-eto-patologicheskoe-sostoyanie-narastayushego-udushe/index.html), растягивая с обеих сторон ребра. Делая выдох, сжимаем ребра. При этом типе дыхания наполняется воздухом средняя часть, в то время, как живот и плечи остаются неподвижными.

*Верхнее дыхание* также выполняется стоя, сидя или лежа. Внимание сосредоточивается на верхушках легких. После выдоха делаем вдох, медленно поднимая ключицы и плечи. Выдыхая, опускаем плечи и ключицы. При верхнем дыхании живот и передняя часть груди остается неподвижной.

*Полное дыхание* так же, как и его составные части, выполняется стоя, сидя или лежа. После полного выдоха необходимо медленно встать, считая 8 ударов пульса, чередуя и соединяя все три вышеописанных типа дыхания в одном непрерывном волнообразном движении. Прежде всего выпячивается живот, потом расширяются ребра и, наконец, поднимаются ключицы и плечи. В этот момент стенка живота слегка подтягивается. Выдох производится в той же последовательности, что и вдох: вначале втягиваем стенку живота, потом сжимаем ребра и опускаем ключицы и плечи. При этом весь дыхательный аппарат находится в единообразном движении. Между выдохом и следующим вдохом можно задержать дыхание, пока не появится естественное желание сделать вдох. Дыхание осуществляется через нос. Одна из важных целей дыхательной гимнастики - обучение концентрации внимания, что будет иметь большое значение для успешного освоения упражнений аутогенной тренировки. Однако следует отметить, что даже применение только одного полного дыхания (без специальных упражнений аутогенной тренировки) снимает (или уменьшает) эмоциональное напряжение, успокаивает нервную систему, наполняет человека чувством спокойствия и уверенности в себе. Делают это упражнение 5–6 раз с максимальной концентрацией внимания. Занятия аутогенной тренировкой целесообразно начинать после выполнения этого дыхательного упражнения. Необходимо учитывать, что, освоив "полное дыхание", нет необходимости в выполнении его составных частей (брюшного, среднего и верхнего дыхания).

**Снятие стресса: дыхательная техника**

Следующая дыхательная техника является эффективным способом восстановления естественного биоритма здорового организма. Она основывается на том, что напряжение и расслабление – это неотъемлемые элементы дыхания. Вдох – это сокращение межреберных мышц и разворачивание грудной клетки, растягивание легочной ткани. Выдох – их расслабление. В данном случае вы подхватываете эти естественные процессы и усиливаете их физически и ментально.

– Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаясь поднять стул.

– Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите.

– Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание.

– Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

– Выполните три–пять таких циклов. Время вдоха, выдоха и задержки дыхания определяйте в соответствии с состоянием вашего здоровья и вашим ритмом дыхания.

Выполняя упражнение, представьте себе персональный счетчик-измеритель вашего напряжения-расслабления. Это счетчик может быть любым измерительным прибором, в [котором есть шкала](http://topuch.ru/voprosi-dlya-ekzamena-1-kurs/index.html), как у градусника, барометра, вольтметра и так далее. Когда вы напрягаетесь на вдохе, «наблюдайте», как увеличивается показатель вашего напряжения, когда вы расслабляетесь на выдохе – «наблюдайте», как он снижается. Чем больше вам удастся «раскачать» показатель напряжения-расслабления между его полярными значениями, тем эффективнее будет выполнено упражнение.

При гипертонии практикуйте только расслабляющий способ дыхания, без фазы напряжения на вдохе. Тогда с каждым выдохом освобождайтесь от оставшегося в вас напряжения, как бы сдувая его показание со шкалы вашего персонального счетчика-измерителя.
Эффективным способом снятия последствий пережитого стресса служит ритмическое дыхание. Продолжительное ритмическое дыхание с естественным для него попеременным расслаблением и напряжением является своего рода массажем тела изнутри. Оно ускоряет кровообращение и в итоге обеспечивает прочное здоровье. Естественный ритм способствует улучшению циркуляции крови во всех частях тела и постепенно снимает утомление.

Так можно предотвратить истощение организма. Если вы не истощены, вы не впадаете в состояние беспокойства по малейшему поводу; если вы не беспокоитесь, ваше сознание пребывает в стабильном, спокойном состоянии. При таком настрое вы чувствуете готовность справиться с любой внешней возникшей трудностью.

Чтобы освободиться от ментальных токсинов стресса, нужно выполнить своего рода ментальную уборку.

Для этого «вернитесь» в момент прошлого, где вы были не вполне довольны своим поведением, и переживите его еще раз, но уже не так, как это у вас получилось тогда. С позиции настоящего поймите, что вам не хватало тогда для более успешного поведения.

Имея новый ресурс, « пройдитесь» по случаю несколько раз, пока не будете удовлетворены своей реакцией. Добейтесь изменения представления о происшедшем, чтобы оно больше не служило для вас источником напряжения.

Придав воспоминанию характеристики сильного позитивного переживания, вы не только защищаетесь от следовых воздействий стресса, но и приобретаете уверенность, что в дальнейшем это воспоминание станет положительно влиять на все последующие события. Хотя вы и осознаете, что сами создали его благодаря своим свойствам, оно тем не менее имеет неосознанную силу реального происшествия.
**Изложенные приемы просты и эффективны для** [**снятия последствий переживаемых вами стрессов**](http://topuch.ru/mif-o-neznachitelenosti-posledstvij-chernobileskoj-katastrofi/index.html)**.** Важно, чтобы вы не забывали время от времени их использовать, и чувствовали себя всегда хорошо.

Как сделать это **привычкой**, помнить об этом в течение всего дня? Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам не забывать о расслаблении среди многочисленных забот повседневной жизни. Большинство из них срабатывает за счет посылки сигнала, который привлечет ваше внимание.

Например, поможет **записка** со словами: «Расслабься», или «Вспомни!». Прикрепите ее к своему письменному столу, к зеркалу, холодильнику или к панели машины. Положите в свой кошелек так, чтобы всякий раз, доставая деньги, вы ее видели. Если вы привыкли делать записи в календаре, то запишите это обращение к себе на каждой страничке на две недели вперед, желательно яркими чернилами.

Поменяйте руку с часами, наденьте или снимите кольцо с пальца или переложите вашу расческу в другое место. Скажите себе, что всякий раз, когда вы замечаете какое-то отличие, вам нужно вспомнить о вашем эмоциональном барометре и сознательно расслабиться.

Адаптируйте предлагаемую нами технологию к своему стилю жизни, чтобы она стала для вас естественной и удобной, и пользуйтесь ею на здоровье.