

Рекомендации по регуляции психоэмоционального состояния,
снятию утомления и последствий стресса.

Содержание:

1. *Первая помощь при острых стрессовых ситуациях*.....
2. *Дыхание как средства саморегуляции*.....
 - 2.1. Упражнения на дыхание.....
3. *Вспомогательные средства, способствующие регуляции психоэмоционального состояния.*
 - 3.1. Музыка как средство моделирования психоэмоционального состояния
 - 3.2. Воздействие цвета на состояние человека.....

Заключение.....

Список литературы.....

Существует множество способов, позволяющих избежать негативных последствий стресса. Это физические, физиологические, психологические упражнения и приемы. Такое деление представляется нам условным, т.к. все в организме человека взаимосвязано. Так, здоровое питание благотворно влияет на психику, улучшается характер человека. Физические упражнения способствуют выработыванию гормона эндорфина, отвечающего за состояние счастья. При помощи, казалось бы, только психологических приёмов можно также эффективно влиять на свое физическое и физиологическое состояние, в чем вы вскоре убедитесь, прочитав и применив те методы, которые предлагаются в данных рекомендациях.

Существуют различные способы регуляции психоэмоционального состояния, снятия утомления и последствий стресса.

1. Эффективным методом устранения послестрессовых отрицательных эмоций является интенсивная мышечная нагрузка. Накопившиеся за время стресса физиологически активные вещества как бы нейтрализуются, сгорают, и, таким образом, «удар» по сосудам и внутренним органам отводится вовне. Различные комплексы гимнастики помогают повысить стрессоустойчивость.
2. Стресс можно снять действием определенной музыки. Психофизиологические механизмы действия музыки различны. Во-первых, музыка снижает активность доминанты, сформировавшейся во время конфликтной ситуации, разряжает накопившиеся отрицательные эмоции. Во-вторых, она формирует новую конкурирующую доминанту. В-третьих, музыка способна повысить общий тонус человека вялого, опечаленного, мобилизовать его энергию.
3. Для снятия стрессовых и невротических состояний можно использовать кинезиологические приемы, которые восстанавливают межполушарное взаимодействие, гармонизируют работу мозга.

4. Различные релаксационные техники позволяют не только оптимально преодолевать стресс, но и в целом улучшают здоровье. Для профессионального педагога знание и применение способов релаксации является необходимым условием эффективной деятельности и профилактики перенапряжения нервной системы.

Сборник упражнений адресуется педагогам, психологам.

Цель данных рекомендаций - стимулировать, активизировать внутреннюю потребность педагогов в сохранении собственного здоровья, помочь педагогам развить навыки по преодолению стресса при помощи саморегуляции. Это поможет снизить вероятность развития психосоматических заболеваний, позволит улучшить психологический климат в педагогическом коллективе, повысить продуктивность учебы и работы.

Некоторые упражнения имеют ограничения в применении в зависимости от вашего состояния здоровья, поэтому будьте внимательны при чтении инструкции.

Список литературы поможет вам расширить свои знания в этой области и овладеть дополнительными приёмами, не приведенными в данном сборнике.

1. Первая помощь при острых стрессовых ситуациях

Наиболее часто, когда речь идет о здоровье, имеют в виду такое психологическое состояние как стресс. Современный человек особенно часто подвергается эмоциональному стрессу, то есть психотравмам, возникшим из-за межличностных столкновений.

Ганс Селье, автор теории биологического стресса, отмечал, что значение имеет не то, что с вами случается, а то, как вы это воспринимаете. Стресс иногда является необходимым явлением в жизни человека. Он позволяет приспособиться к новым условиям, иногда оказывает положительное влияние на работоспособность и творчество. В определенных пределах можно тренировать стрессоустойчивость психики. Противостояние воздействию стресса является вполне достижимой задачей.

Стрессовое состояние является сигналом, что следует остановиться, применить метод снятия напряжения и избавиться от негативных переживаний. Если сознание человека не может нейтрализовать негативные переживания, они переходят в подсознание, а затем и на телесный уровень, провоцируя возникновение заболеваний.

Стресс может быть информационным (перегрузка информацией) и эмоциональным (позитивным и негативным). С целью профилактики психосоматических заболеваний каждый человек должен научиться определять наличие стресса у себя и нейтрализовывать негативные переживания [23].

Определение стадий стресса:

- 1 стадия – усталость, кровь от мозга приливает к мышцам, умственная деятельность затруднена, глаза сухие, кожа блестящая и жирная;
- 2 стадия – вертикальный или боковой страбизм (косоглазие), вследствие которого человек некоторое время не может воспринимать расстояние адекватно. При вертикальном страбизме под радужной оболочкой одного глаза видна белая полоска белковой оболочки глаза, на другом глазу не видна.
- 3 стадия – под радужной оболочкой обоих глаз видна полоса белковой оболочки. Чувство разобщения с самим собой. Сознание не контролируется.

Первая помощь после действия стрессовых факторов

Сделайте для себя памятку, выбрав самые подходящие для вас приемы помощи в острых стрессовых ситуациях, и носите с собой. Можете пользоваться этими приемами и в обычных ситуациях, пока не разучите их. Иначе при крайней необходимости можно и не вспомнить.

1. Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).
2. Прислушайтесь к совету предков: сосчитайте до десяти.
3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте крайне постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. Дальнейшие события могут развиваться двумя путями.

Если ситуация застигла вас в помещении

4. Встаньте и извинившись, выйдите.
5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и руки холодной водой.
6. Медленно осмотритесь по сторонам, переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид. Делайте это, даже если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо и выглядит заурядно.
7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!
8. Набрав воды в стакан, (в крайнем случае, в ладони) медленно, как бы сосредоточенно выпейте её. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
9. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь. Действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Если стрессовая ситуация застигла вас вне помещения

4. Осмотритесь по сторонам. Мысленно называйте все, что видите. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций.
5. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.
6. Найдите перед глазами какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее 4 минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
7. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.
8. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание. Затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

Возможны еще несколько приемов

1. Использовать любой шанс, чтобы смочить виски, лоб и артерии на руках холодной водой.
 1. Мысленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески» Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
 2. Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
 3. Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
 4. Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.
 5. Применить формулы успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
 6. Использовать физиологические механизмы разрядки, которые восстанавливающе действуют на человека:
 - Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;
 - Разрядить эмоции – выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
 - Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3-5 этаж);
 - Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По

мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут;

- Другой способ – «пустой стул». Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется. Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчинять себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.
- Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку. Почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.
- Использование приемов логики и включение рассудочной деятельности в восприятие и процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяют поведение человека и корректируют эмоциональные реакции. Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем все обдумать по принципу: «Подумаю об этом завтра».
- Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».
- Применить прием успокоения по принципу «зелен виноград». Сказать себе: «То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось».
- Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

- Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы
- Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов
- Будьте оптимистом.
- Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».
- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему. Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
- Не «переживать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознавать их причину, сделать выводы и найти выход.
- Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
- Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей. Не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.
2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение также развивает тонкую моторику.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 ми).
5. Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Методика стирания негативной информации из памяти

Сядьте удобнее. Закройте глаза. Представьте перед собой лист чистой бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги мысленно созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова мысленно

возьмите ластик и «стирайте» картинку до полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

Муха

Это и последующие два упражнения заключаются в чередовании сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Если существует патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы, то этот метод противопоказан.

Сядьте удобно, руки положите свободно на колени, закройте глаза. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на щеки. Ваша задача, не открывая глаз согнать назойливое насекомое.

Сосулька (Мороженое)

Встаньте, поднимите руки вверх, закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Замрите, «замерзните» в этой позе на 1-2 минуты. Запомните эти ощущения. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног... Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте это упражнение до достижения вами оптимального психоэмоционального состояния. Упражнение можно выполнять также и лежа на полу.

Воздушный шар

Встаньте, поднимите руки вверх, закройте глаза. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Глубоко вдохните, наберите в себя воздух. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Избавление от тревоги

Расслабьтесь, закройте глаза и представьте. Что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Это сияние ярче тысяч солнц... его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым. Который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно! Не торопитесь, необходимое время для этого упражнения 5-10 минут.

2. Дыхание как средства саморегуляции

3.1. Упражнения на дыхание

Среди средств, способствующих регуляции психоэмоционального состояния, особое место занимает дыхательная гимнастика. Дыхание – единственная вегетативная функция, на которую человек может оказывать произвольное влияние, задавая тем самым режим функционирования различных физиологических систем.

Некоторые авторы [15], считают упражнения на дыхание вспомогательным средством для регуляции психоэмоционального состояния, хотя они вполне могут выступать и самостоятельным средством, способным регулировать собственное состояние. Разница состоит лишь в том, что дыхательные упражнения могут включаться и включаются как составная часть в другие упражнения (тогда они будут выступать вспомогательным средством) или применяются автономно как самостоятельное средство.

Основы культуры дыхательных упражнений во многом заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за частотой, глубиной и ритмом дыхания. Единственным «контролирующим показателем» служит частота сердцебиения – по пульсу устанавливается продолжительность вдоха, выдоха, задержки дыхания.

Для начала следует научиться полному дыханию, при котором вдох производится таким образом, что воздух, наполняющий легкие, приподнимает стенки живота. При выдохе явно ощутимо опускание стенок живота. Иначе такое дыхание называют «мужским» или диафрагмальным. Оно существенным образом отличается от неполного «женского» дыхания или грудного дыхания, когда мы при вдохе ощущаем только приподнимание груди, а не живота. Полное брюшное дыхание, направленное на максимальное заполнение объема легких воздухом, способствует улучшению вентиляции, массажу внутренних органов за счет движений диафрагмы и активизирует обменные процессы.

Известно, что дыхание с более продолжительным вдохом ведет к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение. Ознакомившись с таблицами, вы сможете понять закономерности успокаивающего и мобилизующего дыхания, научиться пользоваться необходимым видом дыхания в зависимости от обстоятельств. После обучения вам не понадобится специальный счет ударов пульса, ваше полное дыхание будет естественным.

Успокаивающее (вечернее) дыхание

I.

| Вдох | Выдох | Пауза |
|---------------------|-------|-------|
| 4 (Удары пульса) | 4 | 2 |
| 4 | 5 | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 6 | 2 |
| 4 | 7 | 2 |
| 4 | 8 | 2 |

II.

| Вдох | Выдох | Пауза |
|------|-------|-------|
| 4 | 8 | 2 |
| 5 | 8 | 2 |
| 6 | 8 | 3 |
| 7 | 8 | 3 |
| 8 | 8 | 4 |

III.

| Вдох | Выдох | Пауза |
|------|-------|-------|
| 8 | 8 | 4 |
| 7 | 8 | 3 |
| 6 | 7 | 3 |
| 5 | 6 | 2 |
| 4 | 5 | 2 |

Мобилизующее (утреннее) дыхание

I.

| Вдох | Пауза | Выдох |
|------|-------|-------|
| 4 | 2 | 4 |
| 5 | 2 | 4 |
| 6 | 3 | 4 |
| 7 | 3 | 4 |
| 8 | 4 | 4 |

II.

| Вдох | Пауза | Выдох |
|------|-------|-------|
| 8 | 4 | 4 |
| 8 | 4 | 5 |
| 8 | 4 | 6 |
| 8 | 4 | 7 |
| 8 | 4 | 8 |

III.

| Вдох | Пауза | Выдох |
|------|-------|-------|
| 8 | 4 | 8 |
| 8 | 4 | 7 |
| 7 | 3 | 6 |
| 6 | 3 | 5 |
| 5 | 2 | 4 |

Дыхание через одну ноздрю

Упражнение обладает укрепляющим и восстанавливающим эффектом. Этот вид дыхания лучше выполнять на свежем воздухе, на берегу реки или в горах.

Исходная поза – сидя корпус выпрямлен. Указательный палец доминантной руки расположен в центре лба между бровями, большой и средний (или безымянный), пальцы находятся по бокам ноздрей.

После энергичного выдоха зажать правую ноздрю большим пальцем – медленный вдох произвести через свободную левую ноздрю. По окончании вдоха обе ноздри зажимаются пальцами, и дыхание задерживается. Затем делается медленный выдох через правую ноздрю и сразу же медленный вдох через эту же ноздрю. По окончании вдоха делается задержка дыхания, после чего воздух выдыхается через правую ноздрю. Такая последовательность соответствует одному циклу. Для достижения положительного эффекта следует выполнить 3 подобных цикла, начиная с вдоха через левую ноздрю.

На начальном этапе тренировки упражнение можно выполнять без фазы задержки дыхания на вдохе. Соотношение продолжительности вдоха и выдоха в этом случае 1:1 по 4,6,8 ударов пульса на вдох и выдох. По мере освоения упражнения ввести задержку дыхания, сначала выполняя полный цикл при равной продолжительности, а затем распределяя продолжительность вдоха, задержки и выдоха в соотношении 1:4:2.

Ха-дыхание

Упражнение обладает выраженным тонизирующим эффектом. Исходная поза – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вдохом руки медленно поднимаются через стороны вверх. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается массированный выдох. За счет быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук «ха». Упражнение повторяется 2-3 раза.

3. Вспомогательные средства, способствующие регуляции психоэмоционального состояния

3.1 Музыка как средство моделирования психоэмоционального состояния
При переутомлении и нервном истощении рекомендуются следующие музыкальные произведения: «Утро» Грига, «Полонез» Огинского.

При угнетенном меланхолическом настроении – «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта.

При выраженной раздражимости, гневности – «Хор пилигримов» Вагнера, «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского.

При снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» П.И.Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Грезы» Шумана.

Для расслабления – из классических произведений можно использовать «Баркаролу» П.И.Чайковского, «Пастораль» Бизе, Сонату до мажор (часть 3 Леклена, «Лебедь» Сен-Санса, «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского, а также романс из кинофильма «Овод» Шостаковича, «Старинную песенку» Бизе, «Историю любви» Лея, «Вчера» Дж.Леннона, «Элегию» Форе.

Тонизирующее воздействие оказывают следующие музыкальные произведения – «Чардаш» Монти, «Кумпарсита» Родригеса, «Аделита» Пурсела, «Шербургские зонтики» Леграна

Для снятия раздражительности: И. Бах «Кантата № 2», Л. Бетховен «Лунная соната»

Против беспокойства и тревоги: Ф. Шопен Мазурки и прелюдии, И. Штраус №Вальсы»

Для снятия озлобленности: И. Бах «Итальянский концерт», Й. Гайдн «Симфония № 107» («Прощальная»)

Успокоительные: Л. Бетховен «Фиделио» - увертюра, Ф. Лист «Венгерская рапсодия № 1», А. Хачатурян «Маскарад» - сюита, Дж. Гершвин «Американец в Париже»

Против гипертонии: И.Бах «Концерт» ре-минор для скрипки, Ф. Шопен «Ноктюрн» ре-минор

Снотворные: Л. Бетховен «Лунная соната» - 1 часть, Я. Сибелиус «Грустный вальс», П. Чайковский «Сентиментальный вальс», Из цикла «Времена года» - «Осенняя песнь», «Баркарола», Глюк «Мелодия», Ф Шуберт «Серенада», «Ave Maria», Р. Шуман «Грезы», К.Сен-Санс «Лебедь».

3.2. Воздействие цвета на состояние человека

Произвольная целенаправленная цветовая репродукция является мощным средством эмоционального воздействия и очень интересным, с психологической точки зрения, аспектом саморегуляции состояния человека. Цветовое окрашивание можно применять вместе с другими релаксационными методиками, а также в процессе аутогенной тренировки. Исследования показывают, что целенаправленно занимаясь окрашиванием мысленных образов, можно добиться нужного изменения своего состояния.

Сеанс цветового окрашивания заданных образов (используется для достижения эффекта успокоения)

«Представьте себе как можно ярче...теплый летний день..., голубое-голубое небо..., неяркое летнее солнце..., слегка розовеющие по краям облака... вы стоите на ровном бескрайнем поле..., теплой коричневой земли почти не видно – повсюду мягкая зеленая-зеленая трава... , как можно ярче представьте – зеленая-зеленая, до самого горизонта..., невдалеке от вас зеленеет лес..., сквозь зелень под ногами видны белые и розовые цветы...»

Для быстрого выхода из состояния релаксации предлагается использовать представления яркого белого цвета.

Выработанные правила мысленного окрашивания представлены в таблице воздействия цвета на психоэмоциональное состояние в зависимости от локализации.

| ЦВЕТ | ПОВЕРХНОСТИ |
|------|-------------|
|------|-------------|

| | ВВЕРХУ | БОКОВЫЕ ИЛИ ПЕРСПЕКТИВЫ | ВНИЗУ |
|------------|---|--|---|
| КРАСНЫЙ | Возбуждает Мобилизует Оказывает эротогенное воздействие | Возбуждает | Воспринимается не естественно Может “обжигать” |
| РОЗОВЫЙ | Вызывает ощущение легкости счастья | Пробуждает чувство нежности | Часто ассоциируется с обонятельными ощущениями |
| ОРАНЖЕВЫЙ | Способствует концентрации внимания | Вызывает ощущение тепла Способствует релаксации | Создает эффект “принадлежности” Тепла Иногда воспринимается неестественно |
| ЖЕЛТЫЙ | Внушает приятные Ощущения разрядки Отвлечения Способствует релаксации | Возбуждает Может привести к неприятным ощущениям | Создает эффект “приподнятости” парения |
| ЗЕЛЕНый | Воспринимается неестественно | Успокаивает | Успокаивает “охлаждает” может оказывать снотворное действие |
| ГОЛУБОЙ | Навевает легкость Способность релаксации | “Охлаждает” вызывает отчуждение | “Охлаждает” |
| СИНИЙ | Нагнетает тревожность беспокойство | Провоцирует отчуждение в группе В отношениях с психологом | Вселяет тревогу “холод” ощущение бездны |
| КОРИЧНЕВЫЙ | Вселяет чувство тяжести давления | Угнетает, усиливает Ипохондрическое настроение | Укрепляет уверенность |

Заключение.

В данных рекомендациях собраны приемы, способствующие не только преодолевать стрессы, но и регулировать в необходимом для вас направлении свое психоэмоциональное состояние. А это уже более серьезная, сознательная, целенаправленная работа со своим «я». Главное условие для занятий – собственное желание, поэтому и упражнения должны вызывать у вас симпатию, быть для вас привлекательными и комфортно осуществимыми.

Желаем вам успехов!

Литература

1. Азон Бернар. Стресс излечим. – М.: 1994
2. Арнольд О. Заслужи себе счастье /Книга для женщин, написанная психологом-женщиной. – М.: редакция газеты «Совершенно секретно», 1994
3. Беляев Г.С. , Лобзин В.С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция Л., 1977
4. Биркенбиль В.Ф. Как добиться успеха в жизни: Пер. с нем. - М.: СПб “Интерэксперт”, 1992.-139 с.
5. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. - СПб., 1994.
6. Борисов. Ю. Обрети силу хранителя рода // «Целебник» N24, 2003
7. Бурмистрова Е., Косолапова Л. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения. «Школьный психолог», октябрь 2004 № 37
8. Гремлинг С.. Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002-240с.-(Серия «Практикум по психологии»)
9. Добротворский И.Л. Технология успеха: всё, что Вам нужно знать о достижении успеха.-1996.-186 с.
- 10.Дударев В.В., Сысоев И.В. Психология профессионального стресса и его профилактика. – М.: ЮНИТА 1. – М.: 2002 – 84 с.
- 11.Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 224 с.
- 12.Карвасарский Б.Д. Психотерапия – М.: Медицина, 1985
- 13.Клюева Н.В. Технология работы психолога с учителем.
14. Кондрашов В.В. Внушение и гипноз. Практическое руководство. Ростов н | Д: Феникс, 2003. – 352 с.
- 15.Леонова А.Б. Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: 1993
16. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001.- 256 с.
17. Лобзин В.С. Нервно-психическая саморегуляция методом аутотренинговой тренировки. / Военно-медицинский журнал 1975., № 9
- 18.Макшанов С.И. Психология тренинга.- СПб., 1997
19. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996 – 529 с.
20. Рогов Настольная книга школьного психолога – 2 том
21. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.,1990
22. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002
23. Стресс жизни: понять, противостоят и управлять им. С-Пб.: 1994
24. Хрящева Н.Ю., Макшанов С.Н., Сидоренко Е.В. Психогимнастика в тренинге.- СПб.,1999
25. Чистякова М.И. Психогимнастика – 2-е. 1995.-160 с.
26. Шепель В.М. Настольная книга бизнесмена и менеджера.