

Оглавление

Вступительное слово автора	5
Введение	7
Глава 1. ВЛИЯНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК НА ОРГАНИЗМ	10
1.1. Воздействие на тело	10
1.2. Влияние на психическое состояние.....	12
1.3. Противопоказания и побочные эффекты релаксационных техник и методов.....	13
Глава 2. АУТОТРЕНИНГ	17
2.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс.....	17
2.2. Особенности проведения аутотренинговых занятий с детьми и подростками	27
2.3. Аутотренинговые истории и сказки	29
Глава 3. ЙОГА	56
3.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс	56
3.2. Принципы хатха-йоги для взрослых.....	58
3.3. Воздействие йоги на детский организм. Особенности детской йоги.....	59
3.4. Совместные занятия родителей и детей йогой.....	63
3.5. Примеры сказочных сюжетов для использования в ходе занятий детской йогой.....	64

Глава 4. ПРОГРЕССИВНОЕ МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ, ИЛИ РЕЛАКСАЦИЯ ПО ЯКОБСОНУ.....	68
4.1. Исторический экскурс.....	70
4.2. Воздействие прогрессивного мышечного расслабления на организм.....	71
4.3. Особенности занятий прогрессивным мышечным расслаблением с детьми.....	75
Глава 5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ.....	77
5.1. Рисование.....	77
5.2. Музыка.....	80
5.3. Сказочные сюжеты и истории.....	82
Глава 6. КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ.....	85
6.1. Диагностика эмоционального состояния и психологических особенностей ребенка.....	85
6.2. Методические рекомендации для ведущего.....	90
Глава 7. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ «Я ПРИВЕТСТВУЮ НОВЫЙ ДЕНЬ».....	108
7.1. Цели и задачи тренинга.....	109
7.2. Программа релаксационного тренинга для детей «Я приветствую новый день».....	116
Вместо заключения.....	276
Список использованной и рекомендованной литературы.....	277
Приложение 1.....	279
Приложение 2.....	285

Вступительное слово автора

Многие педагоги, психологи и родители считают, что именно высокий уровень интеллекта является основой для успешной жизни взрослого человека (речь идет об успехе как в профессиональной сфере, так и в личной). Как правило, понятие «успешность» определяется достаточно большим количеством критериев, и на первом месте — благосостояние, позволяющее удовлетворять все потребности и желания (на любом уровне — эмоциональном, социальном, культурном, бытовом и пр.). На втором месте среди критериев успешности стоит состояние здоровья.

Успешность человека во многом зависит от уровня его эмоционально-волевого самоконтроля. *Эмоционально-волевой самоконтроль* — это контроль не только собственного поведения, но и своих желаний, интересов, потребностей и эмоций. Высокий уровень самоконтроля позволяет ставить перед собой реалистичные долгосрочные цели, соответствующие потребностям человека и ситуации, в которой он находится, и достигать их, меняя для этого свои мотивы, желания, интересы, потребности и свое поведение. Низкий уровень самоконтроля проявляется в неумении строить долговременные отношения с людьми (как на работе, так и в семье и в других жизненных ситуациях), неспособности брать на себя ответственность, невозможности ставить перед собой цели и достигать их, стремлении руководствоваться принципом удовольствия при выборе деятельности и т.п.

Считается, что уровень эмоционально-волевого самоконтроля в детском и подростковом возрасте влияет на успешность во взрослом возрасте. Младшие школьники зачастую в своем выборе руководствуются тем, получают ли они удовольствие от той или иной деятельности, поступка, ситуации (например, этим будет обоснован выбор между тем, чтобы пойти поиграть или посмотреть телевизор, и необходимостью делать домашнее задание). И именно этим определяется уровень их эмоционально-волевого самоконтроля: могут ли они осознанно заставить себя остановить игровой процесс и заняться учебной деятельностью вопреки своему желанию в данный момент?

У детей с низким уровнем самоконтроля часто можно наблюдать повышенную капризность, истеричность, нежелание уступать, высокий уровень агрессивности и конфликтности в отношениях с близкими как реакцию на попытку родителей ограничить реализацию желаний детей.

Уровень развития самоконтроля в подростковом и юношеском возрасте определяется тем же — способностью отказаться от сиюминутного увлечения, желания или интереса (посещение друзей, компьютерные игры, прослушивание музыки, хождение по магазинам и прочие развлечения) в пользу выполнения более стратегически важной задачи, определяющей настоящее и будущее (налаживание и поддержание конструктивных отношений с близкими, подготовка к контрольной работе в школе, сдача экзамена, занятия спортом, поступление в вуз, посещение лекций, движение по «карьерной лестнице» и пр.). Низкий уровень самоконтроля может проявляться в виде внезапной и неконтролируемой агрессии, асоциального поведения, невнимательности, отсутствия усидчивости, отсутствия мотивации к учебе и помощи по дому, упорного стремления к развлечениям. И чем более низкий уровень развития эмоционально-волевой сферы наблюдается у молодых людей, тем менее успешны они по сравнению со сверстниками с более высоким уровнем самоконтроля, а также тем менее приспособленными и менее успешными они оказываются в дальнейшей жизни, поскольку с большим трудом могут заставить себя преодолевать трудности и поэтому переживают более сильный стресс, чем их сверстники, научившиеся ограничивать свои желания, интересы и направлять их в конструктивное русло, регулировать свои побудительные мотивы, предвидеть результат своих действий и понимать, к чему ведет настойчивое достижение цели, соответствующей реальности, в которой живет молодой человек.

Введение

Мудрость приносит следующие три плода: дар хорошо мыслить, хорошо говорить и хорошо поступать.

Демокрит, древнегреческий философ

Не все дети охотно ходят в школу или детский сад. И это касается не только тех, кто плохо учится или получает замечания по поведению. Многие как психически, так и физически страдают от стресса, возникающего перед контрольными работами или во время их выполнения, от давления одноклассников, учителей или воспитателей. Дети мучаются от головных болей, бронхиальной астмы, проблем с желудочно-кишечным трактом. Некоторые ощущают беспокойство даже дома после школы или сада. Многие плохо засыпают и часто просыпаются в течение ночи.

Кроме того, родители тоже влияют на уровень стресса у своих детей. Некоторые требуют слишком многого от детей, не понимая или не желая понять, что способности и возможности у всех разные. В некоторых семьях родители слишком мало времени посвящают общению с детьми за пределами необходимости накормить, напоить, одеть, обуть и т.п., у членов семьи нет общего хобби или способа проведения досуга, и ребенок испытывает недостаток общения с родителями. Иногда в семье не выработано уважительное и бережное отношение членов семьи друг к другу. Некоторые родители постоянно воюют с окружающим миром, втягивая детей в свою борьбу. Многие испытывают стресс от различных жизненных ситуаций, который отражается и на детях. Бывает, что ребенок, зная о проблемах взрослых (связанных с работой, отношениями между супругами, личной сферой и т.п.), переживает из-за невозможности им помочь; более того, ребенок может считать себя источником или виновником проблем взрослых.

В каждой из названных ситуаций ребенок может чувствовать страх, тревогу, неудовлетворенность собой, своей жизнью. Каждый ребенок индивидуален, каждый реагирует на психоэмоциональные нагрузки по-разному: к примеру, одни закрываются, прячась в не-

проницаемую броню, уходя в свой мир, другие начинают кривляться, изображая, что им «все нипочем», и др. Все это — предпосылки для развития негативного жизненного сценария у ребенка.

Детям проще быть счастливыми, когда взрослые, находящиеся рядом, излучают спокойствие и уравновешенность. В некоторых семьях родители и дети проводят вместе много времени, и это доставляет удовольствие и детям, и взрослым. Возможно, в любых обстоятельствах стоит посвящать хотя бы один день в неделю своим детям. Может стать традицией то, что семья будет занята чем-то совместным, не отвлекаясь на телевизор, компьютер или телефон.

Именно родителям в первую очередь, а не психологу или другому специалисту нужно выявить стрессовые факторы, от которых страдает ребенок, и постараться изменить ситуацию.

Родители могут сами, в домашних условиях, научить ребенка расслабляться с помощью игры (например, используя для этого специальные детские аутотренинговые истории или сказки с включенными в сюжет основными формулировками аутогенной тренировки). Если родители считают, что не смогут решить проблемы самостоятельно, им стоит обратиться за помощью к специалисту — психологу или психотерапевту. Но для достижения серьезного результата они должны будут активно участвовать в процессе.

Наиболее подходящими расслабляющими методиками для детей являются аутотренинг, йога, дыхательные гимнастики и упражнения, прогрессивное мышечное расслабление. Эти техники служат надежным и эффективным средством профилактики всевозможных психоэмоциональных или психофизиологических проблем и нарушений. Релаксационный тренинг может включать в себя несколько техник одновременно. Он подходит для всех возрастов, и дети легко его осваивают. Дети также очень любят слушать истории и сказки со встроенными в них формулами самовнушения из аутогенной тренировки (АТ), а подростки с большим удовольствием пробуют медитировать.

Правильно организованная и систематическая (на начальном этапе — ежедневная) аутогенная тренировка помогает при решении следующих проблем:

- школьные страхи (страх выступления перед аудиторией, страх перед учителями и воспитателями);

- страх темноты, насилия, войны;
- бессонница, ночные кошмары, энурез;
- беспокойство и повышенная активность;
- агрессивное поведение;
- навязчивые привычки (например, кусание ногтей);
- низкая самооценка, застенчивость и чувство неполноценности;
- трудности в общении и социальные страхи;
- нарушение концентрации внимания, плохая успеваемость;
- психосоматические заболевания, такие как астма, кожные заболевания, нарушения сердечного ритма, экзема, аллергия.

Кроме того, упражнения детской йоги не только способствуют развитию внимания, но и регулируют работу нервной системы, укрепляя организм в целом. Для того чтобы чувствовать себя уверенно, не нужно уметь садиться на шпагат, принимать причудливые позы или стоять на голове. Гораздо важнее то, что дети, занимающиеся йогой, учатся использовать дыхательные техники и техники релаксации, учатся владеть своим поведением и настроением.

А беседы и сказки, которые использует тренер во время выполнения упражнений, повышают мотивацию детей и положительно влияют на развитие эмоционально-волевой сферы. Таким образом, занятия йогой помогают ребенку развиваться физически и эмоционально.

Глава 1

ВЛИЯНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК НА ОРГАНИЗМ

Давайте рассмотрим подробнее, какое же влияние оказывают релаксационные техники на организм человека. У детей и у взрослых конечный результат одинаков, отличается лишь скорость его достижения.

1.1. Воздействие на тело

Нервно-мышечные изменения

Наиболее важным и значительным эффектом является полное мышечное расслабление, в результате которого напряжение в скелетной мускулатуре может быть значительно снижено или же исчезает совсем. Благодаря этому ослабевает тонус мускулатуры ног, рук и туловища. Позитивные нервно-мышечные изменения во время расслабления субъективно воспринимаются и ощущаются человеком как приятная тяжесть в конечностях или во всем теле.

Изменения в сердечно-сосудистой системе

Сегодня хорошо известны и изучены три эффекта: расширение кровеносных сосудов рук и ног, снижение частоты сердцебиения и снижение артериального давления. Эти процессы и изменения успокаивают человека, а симпатическая и парасимпатическая нервные системы приходят в необходимое равновесие.

Расширение кровеносных сосудов. В течение дня происходит естественное расширение и сужение кровеносных сосудов. Это может происходить, например, в зависимости от температуры окружающей среды: при повышении температуры сосуды расширяются, при понижении — сужаются, таким образом наше тело охлаждается или согревается. Расширение или сужение сосудов можно вызывать

произвольно, в частности в процессе тренировки организма, выполнения релаксационных упражнений. Расширение сосудов приводит к вполне ощутимым изменениям — убыстряется ток крови, и мы чувствуем тепло в наших конечностях или во всем теле. Иногда убыстрение кровотока сопровождается тактильными ощущениями — покалыванием в руках и ногах. Чувство тепла гарантированно ощущается и равномерно распределяется по рукам и ногам только тогда, когда человек занимается регулярно и систематически, всегда с одним и тем же расслабляющим ритуалом или формулой. Помогают возникновению изменений в организме прежде всего комфортное и теплое место для занятий, уединение, а также соответствующие истории, пробуждающие воображение слушателя (например, о том, как приятно плавать в теплой морской воде).

Снижение частоты сердцебиения. При использовании релаксационных техник пульс замедляется, т.е. уменьшается число сердцебиений в минуту. В зависимости от натренированности и опыта использования релаксационных техник частота пульса может снизиться на 5–8 ударов в минуту.

Снижение артериального давления. Когда сосуды расширяются, сопротивление сосудов снимается, а давление соответственно понижается.

Изменения в дыхательной системе

Дыхание человека в процессе использования релаксационных и дыхательных упражнений становится поверхностным и регулярным, объем вдоха и частота дыхания уменьшаются естественным образом. Это касается как дыхания животом, так и диафрагмального дыхания.

Электродермальные изменения

Во время релаксации происходят изменения на поверхности тела, а именно возникают так называемые электродермальные изменения кожного покрова, которые и являются своеобразными маркерами расслабления организма. Данные изменения проявляются в двух основных параметрах: а) повышается температура тела на величину от 0,5 до 3–5 градусов; б) человек меньше потеет.

Изменения в центральной нервной системе

Использование релаксационных техник позитивно влияет на центральную нервную систему. Основная цель релаксации — восстановление нормального функционирования нервной системы, в первую очередь — ее способности нормально воспринимать воздействующие на нее факторы и отвечать на них. Ведь именно неадекватная восприимчивость нервной системы — одна из основных причин формирования стрессовой реакции и развития большинства хронических заболеваний. У большинства людей, не владеющих навыками психической саморегуляции и управления своим мышлением, кора головного мозга имеет множество застойных очагов стрессового возбуждения. В норме нервная система должна избавляться от них во время глубокого торможения в определенные фазы ночного сна, но если саморегуляция нервной системы нарушена, этого не происходит. Здесь и может помочь релаксация — с ее помощью человек погружается в состояние контролируемого торможения, благодаря чему за 20–30 минут может отдохнуть, как за 2–3 часа сна.

Активность головного мозга и центральной нервной системы можно измерить с помощью электроэнцефалограммы, которая у человека в состоянии глубокой релаксации показывает ту же картину, что и у человека в глубокой фазе сна; это говорит о том, что во время релаксации головной мозг максимально отдыхает.

1.2. Влияние на психическое состояние

Изменения в когнитивной сфере

Во время релаксационного расслабления на когнитивном уровне проявляются следующие позитивные изменения:

- **повышается способность к концентрации внимания**, что благотворно влияет на процесс восприятия и переработки информации, — именно поэтому расслабленный человек воспринимает себя бодрым и отдохнувшим;
- **снижается порог чувствительности** к различным раздражителям; это выражается в спокойствии моторики и снижении импульсивности поведения. Двигательное спокойствие ощу-

щается как приятная тяжесть в конечностях и во всем теле. Эти ощущения остаются после окончания занятий еще на некоторое время, длительность которого зависит от регулярности проведения расслабляющих упражнений.

Изменения в эмоциональной сфере

В результате расслабления сильные эмоциональные реакции, такие как чрезмерная бурная радость (не соответствующая актуальной ситуации), раздражение или ярость, тревога или страх, а также неуверенность в себе, мешающие ребенку переключиться на другой вид деятельности, успокоиться и конструктивно решить те или иные проблемы, возникшие в его жизни, проявляются реже и менее выражены, а могут и вовсе исчезнуть. Ребенок или подросток по мере посещения релаксационных занятий становится более спокойным, уравновешенным, не таким раздражительным, как раньше. У него начинают преобладать оптимизм, радость (соразмерная ситуации), удовольствие, бодрость, активность, интерес к жизни. Такой эффект связан с общим снижением уровня психического возбуждения вследствие снижения уровня физиологических реакций — расслабленный человек чувствует себя уравновешенным.

У детей может наблюдаться не только снижение психоэмоциональной возбудимости, но и повышение устойчивости к фрустрации. Формируется и развивается определенная психоэмоциональная устойчивость к неизбежным в жизни разочарованиям и неудачам. Ребенок приобретает новый опыт и осваивает методы преодоления стресса.

1.3. Противопоказания и побочные эффекты релаксационных техник и методов

При применении релаксационных техник у психически здоровых людей могут наблюдаться следующие побочные эффекты:

- появление чувства страха;
- возрастание напряжения мышц;
- возникновение чрезмерной слабости (резкое понижение давления, головокружение);
- учащение сердцебиения.

Такие побочные эффекты возникают достаточно редко и проявляются обычно в связи с наличием в прошлом психотравмирующей ситуации. При возникновении подобных реакций тренеру необходимо как можно скорее и мягче вывести человека из состояния релаксации: подойти, прикоснуться к плечам, рукам, погладить по ним; ребенка в возрасте до 7–8 лет необходимо обнять за плечи, подойдя со спины, прижать к себе и посидеть с ним так некоторое время, пока он не придет в себя. Конечно, данному участнику, независимо от возраста, следует прекратить занятие, стараясь не привлекать внимание остальных участников группы.

По окончании занятия необходимо выяснить, что именно вызвало такую реакцию. К примеру, это может быть негативная бытовая ситуация, неприятный случай, воспоминание из прошлого или конфликт. Бывает так, что перед посещением тренинга родители общаются ведущему не всю информацию о ребенке — о его страхах, пережитых им травмах и т.п. Эта информация может показаться родителям незначительной или не актуальной, а может просто забыться. Из-за такого недостатка информации какое-то слово тренера во время релаксации или пример из жизни могут спровоцировать посттравматическую реакцию. Часто совершенно неожиданным образом проявляются во время занятий, к примеру, страхи воды или высоты, если тренер использует связанные с ними сюжеты в упражнениях.

Что касается снижения давления или появления головокружения во время занятия релаксационными техниками, то, как правило, данное состояние может быть замечено участником тренинга только по окончании занятия. В данном случае необходимо: перевести участника в хорошо проветриваемое помещение; дать попить воды комнатной температуры; предоставить возможность посидеть или полежать дополнительное время; и только потом, когда участник почувствует себя лучше, можно предложить сделать несколько релаксационных упражнений по методу Якобсона или провести вывод из аутотренинга.

Перед проведением расслабляющих упражнений или занятий нужно обсудить с родителями текущее состояние детей, обратив особое внимание на следующие заболевания:

- бронхиальная астма (новичкам следует избегать занятий при проявлении заболевания в острой форме);

- заболевания желудочно-кишечного тракта (особенно острая форма);
- заболевания сердечно-сосудистой системы (например, порок сердца);
- заболевания, сопровождающиеся приступами (такие, как эпилепсия).

Так как у детей, имеющих данные заболевания, занятия могут спровоцировать очередной острый приступ болезни, рекомендовано отказаться от использования релаксационных техник до момента стабилизации состояния ребенка и достижения длительной ремиссии.

При наличии психических (особенно органических) нарушений также имеются противопоказания к использованию расслабляющих методик. Участие детей с данными заболеваниями в релаксационных тренингах является невозможным и крайне опасным как для самого ребенка, так и для окружающих детей. Очень часто у детей, страдающих психическими заболеваниями, во время занятий внезапно проявляются немотивированные вспышки агрессии, направленные как на себя, так и на окружающих, ярко выраженные приступы страха, истерические приступы, сопровождающиеся громкими криками и слезами, которые могут напугать других детей и травмировать их. В частности, у детей, больных эпилепсией, часто случаются приступы прямо во время занятия, что, конечно же, вызывает испуг, шок у окружающих детей.

С другой стороны, есть некоторые часто встречающиеся варианты нарушений здоровья в детском возрасте, при которых не противопоказаны, а даже рекомендуются занятия релаксационными техниками, но работа с такими детьми требует особого внимания и осторожности со стороны тренера, врача, родителей. Такие нарушения делятся на два типа.

1. Депрессивные нарушения. В этих случаях релаксационные техники можно использовать только в состоянии ремиссии, при хорошем самочувствии ребенка и только с разрешения лечащего врача во избежание ухудшения состояния ребенка (обострения болезни, приступов немотивированного страха и пр.).

2. Нарушения, связанные с повышенной психофизической активностью, подвижностью (сопровождающиеся нарушениями внима-

ния, гиперактивностью и импульсивностью). В этом случае действие релаксационных методов зависит от причин, вызывающих нарушения. К примеру, если у ребенка эти нарушения дополнительно стимулируются ЦНС, то применять расслабляющие техники можно (обязательно предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом), но делать это необходимо с большой осторожностью. Особенно это касается детей, использующих по назначению врача дополнительную медикаментозную нейростимуляцию (например, принимающих Риталин). Исключения составляют случаи, когда врачом назначено одновременно и медикаментозное, и терапевтическое лечение.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психически здоровым детям и имеющим только проблемы психологического характера психосоматическим больным, не находящимся в острой фазе заболевания, полезно заниматься релаксационными техниками.

Тем не менее ведущий должен обратить особое внимание на запрос и причины обращения к данным видам вспомогательной терапии, а также подробно ознакомиться с основными этапами жизни каждого будущего участника тренинга, чтобы предотвратить возможные негативные последствия занятий. А в некоторых случаях (сердечно-сосудистые заболевания, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, тяжелые формы хронических заболеваний, послеоперационные состояния) попросить у лечащего врача выписку из истории болезни и справку о разрешении посещать релаксационный тренинг.

Не стоит забывать, что релаксационный тренинг сам по себе не может улучшить состояние больного и не может заменить традиционное медицинское лечение, особенно если заболевание находится в острой форме и ребенок должен принимать медикаменты. Но систематические занятия релаксационными техниками способствуют улучшению общего состояния больного, помогают быстрее восстановиться после проведенного курса лечения и затем постепенно отказаться от приема медикаментов под контролем лечащего врача, быстрее вернуться к нормальной активной жизни.

Глава 2

АУТОТРЕНИНГ

Мы на многое не отваживаемся не потому, что оно трудно; оно трудно именно потому, что мы на него не отваживаемся.

Сенека Луций Анней

Аутотренинг популярен и нередко является важной частью коррекционной или психотерапевтической работы. Считается, что дети в довольно раннем возрасте могут освоить этот метод расслабления и принять его осознанно. Кроме того, аутотренинг считается лучшим методом коррекционной работы с детьми и подростками с дисгармоничным развитием личности, с проблемами в поведении (тревожных, конфликтных, вспыльчивых, эмоционально неустойчивых, имеющих страхи, фобии и пр.). Причина такой популярности на Западе, например, заключается в том, что в настоящее время и у взрослых, и у детей в больших городах часто возникают эмоциональные перегрузки. Психосоматические симптомы проявляются во все более раннем возрасте. Это вызвано ускорением темпа жизни, а также сокращением количества возможностей для полноценного отдыха. Некоторые дети и взрослые, обладающие слабой нервной системой, невротизируются из-за того, что их психофизиология «не успевает» за общим ритмом жизни в социуме.

Детский аутотренинг имеет свои особенности, использует другие принципы работы, которые я опишу немного позже. Прежде всего хотелось бы рассказать о том, что такое аутотренинг и как он работает.

2.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс

Аутотренинг — это психотерапевтический метод, основанный на максимальном психическом и мышечном расслаблении, сочетающемся с самовнушением.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru