**«Тренинг Анти-стресс»**

Сегодняшнее, практическое занятие мы начнем с того, что попытаемся создать каждому из вас стрессовую ситуацию. После чего рассмотрим психофизиологические техники, как же избежать диструктивного стресса в важные моменты нашей жизни.

Один из самых сильных источников стресса, это страх! Как вы думаете? Какой самый большой страх в жизни человека? По статистике, самый большой страх – это страх смерти! На втором месте, как это не удивительно, страх публичных выступлений. Подвергать вас опасности, я не имею права и желания, а вот с публичными выступлениями все проще, и поэтому я вас попрошу, за короткий промежуток времени придумать небольшую речь: «О себе»! Продолжительностью чистых 1-2 минуты, без пауз и заминок! Обратите внимание на ваши ощущения во время вашего выступления.

Что вы чувствовали? Каковы основные физиологические проявления стресса?

1. Учащение дыхания
2. Мышечное напряжение
3. Напряжение всего организма

Как же нам с вами предотвратить пагубное влияние стресса на организм?

Самое главное, что нужно освоить - научиться «успокаивать» свое тело. Тем самым уменьшая негативные реакции, например такие, как усиленное сердцебиение, дрожь и напряжение. Дело в том, что мозг постоянно сканирует состояние организма, и если он не фиксирует никакого напряжения, например не отмечает неправильного сердцебиения и пр., то уменьшается количество поводов для эмоционального беспокойства.

И первое на что нужно обратить внимание это дыхание. В целом дыхание обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Изменяя произвольно режим дыхания, мы меняем режим своей психической деятельности — переводим ее в другой формат функционирования! Для этого необходимо дышать, используя определенные правила.

Итак:

Данная техника является экстренным средством, дает быстрый эффект.

1. При первом выполнении сядем, примем наиболее удобную позу.

2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении, для того чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).

3. Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем

живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразное движение). Вдох длится не менее 2 секунд.

4. Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, т. е. делаем паузу.

5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд, не менее (выдох обязательно должен быть длиннее вдоха).

6. Затем снова глубокий вдох, без паузы, т. е. повтор цикла.

Повторяем 2–3 подобных цикла (предел — до пяти за один подход).

Не стремитесь выполнить технику в совершенстве с первого раза.

Дело в том, что она принесет вам пользу, даже если ее выполнение не

будет идеальным!

Необходимо помнить, что в некоторых случаях при выполнении

техники может возникнуть легкое головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. Если при выполнении техники будет возникать ощущение головокружения, то необходимо, сократить количество циклов, выполняемых за один подход.

**Рекомендации к применению:** выполнять технику необходимо в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы (например, после длительной работы на компьютере), в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьетесь сохранения своего внутреннего равновесия. А это является решающим шагом в преодолении сложных жизненных задач.

***Далее я покажу вам психофизиологическую технику для снятия мышечного напряжения.***

Значительная часть мышечного напряжения является приобретенной, и при условии регулярного выполнения определенных упражнений от него можно избавиться. Релаксация — это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем.

В настоящее время существует великое множество техник релаксации.

Тем не менее в качестве основной техники релаксации в современной

психотерапии используется тренинг прогрессирующей мышечной

релаксации. Особенным его делают простота в обучении и применении, а главное — это упражнение основано на физиологических механизмах и потому оказывает свое воздействие независимо от силы самовнушения и веры в данное упражнение. Единственный случай, когда прогрессирующая мышечная релаксация не дает своего эффекта, — если оно не было доделано до конца и нагрузка не была доведена до необходимой.

1. Перед выполнением упражнения необходимо несколько секунд

потратить на растяжки мышц и сухожилий, а также разминку суставов.

1. Начнем с мышц рук и плечевого пояса.

Крепко сожмите руки в кулак. Мысленно отсчитайте десять секунд — спокойно и не торопясь. При этом удерживайте максимальное напряжение мышц на протяжении всех десяти секунд.

Смысл этой тактики состоит в удержании мышечного напряжения на постоянно высоком уровне. Дело в том, что пока вы напрягаетесь, мышцы начинают постепенно уставать и «растрачивать» тот заряд энергии, который был в них выброшен эмоциональным «взрывом». Теперь задействуем мышцы предплечья. Чтобы качественно напрячь мышцы предплечий, согни

те руки в лучезапястном суставе, максимально приближая кулаки

к внутренним частям предплечий.

Следующий этап: напряжение мышц плеч. Делайте то же, что на предыдущих этапах, и плюс к этому разведите руки в стороны, со

гните их в области локтя и напрягите соответствующие мышцы как

только можете. Внешне вы должны напоминать сейчас атлета, де

монстрирующего свои бицепсы. Прочувствуйте напряжение ваших

плеч. Не забываем считать до десяти.

Двигаемся дальше: напряжение мышц спины. Чтобы достичь на

пряжения в указанной области и в тоже время сделать это безопасно

для вашей спины и позвоночника, необходимо, вопервых, макси

мально свести лопатки вместе, а вовторых, из этого положения опу

стить их вниз. И тогда вы сможете ощутить, как ваш позвоночник

принял положение так называемого позвоночного столба.

Итак, напрягаем спину вместе с напряжением мышц кисти, предплечья, плеча, т. е. со всем тем, что делали

ранее. Мысленно считаем от одного до десяти. Переходим к самому сложному этапу работы: к лицевой мускулатуре. Лицо — это главный выразитель всех наших эмоций: от радости до агрессии.

Схематично лицо можно разделить на три части. Верхняя часть

включает в себя лоб и брови. Средняя — глаза и нос. А нижняя часть

состоит из челюстей, губ и скул. Попробуем напрячь все три группы мышц по очереди.

Для того чтобы напрячь лоб, можно либо поднять брови как можно выше либо с усилием свести их вместе. Лучше использовать поднятие и сведение бровей поочередно. Сосредоточьтесь на ощущении напряженных мышц лба и попытайтесь запомнить это ощущение. Теперь переходим к напряжению средней зоны, а именно мышц, окружающих глаза и нос. Вопервых, сильно зажмурьтесь, как будто вам в глаза попало мыло. Для того чтобы полноценно напрячь мышцы носа, нос должен наморщиться как будто от отвращения, как от самого неприятного запаха. Одновременно постарайтесь сознательно напрячь крылья носа.

Нижняя треть будет эффективно вовлечена в напряжение, если

вы сожмете челюсти и в максимально возможной улыбке растяните углы рта «от уха до уха». Теперь, надо соединить все эти три части воедино. Это непросто. Более того, есть некоторые нюансы, так, например, невозможно одновременно поднимать брови и жмуриться. Поэтому просто вспомните напряжение, которое возникает в области лба, когда вы поднимаете брови, и мысленно помогайте себе, когда вы будете жмуриться. Либо используйте в комплексе только сведенные вместе брови.

В итоге вы должны выглядеть следующим образом: нахмуренные брови, зажмуренные глаза, разведенные в стороны ноздри наморщенного носа, сжатые челюсти, желваки вместо щек и, конечно, улыбка «до ушей».

Обязательно запомните возникающее напряжение, ибо главное — не эстетика и даже не правильность выполнения этого задания, а интенсивность напряжения всех мышц вашего лица. Они, в чем мы имели возможность убедиться, хоть и не велики, но зато очень чувствительны к текущим эмоциям. Не забывайте мысленно считать до десяти, но концентрируйтесь не на счете, а на напряжении. Переходим к следующей анатомической области — это мышцы брюшного пресса. Для того чтобы напрячь мышцы пресса, представьте себе, будто бы вас хотят ударить в живот. Одновременно создайте напряжение и в ногах. Делайте это упражнение 2–3 раза, считая про себя до десяти. Теперь выполните это упражнение, сочетая его со всем тем, что вы делали прежде.

Теперь вы готовы к тому, чтобы напрячься целиком. Вспомните то ощущение напряжения, которое вы вызывали прежде в верхней части вашего тела. Повторите все от начала до конца быстро, но не торопясь, стараясь ничего не упустить. А теперь напрягите все тело целиком и с максимальным усилием. Сосчитайте до десяти и откиньтесь на спинку стула, внимательно исследуя свои ощущения. Значительная часть вашего тела расслабится, однако, скорее всего вы сможете найти и участки, где напряжение, хотя бы в минимальной степени, сохранилось. Если этих участков больше чем три зоны, необходимо повторить весь комплекс заново, в той же последовательности. Затем вновь прочувствуйте текущее состояние своих мышц, плавно и не торопясь, вдаваясь во все, даже минимальные ощущения по пути от стоп до затылка. Если зон напряжения, пусть и минимального, осталось три или менее, цикл можно уже не повторять, а давать нагрузку только непосредственно нате мышцы, которые еще сохраняют напряжение.

Помните самое главное – интенсинвость.

***Ну, всё хватит, расслабляться переходим к техникам, которые дадут тонус нашему с вами организму.***

Данная техника основана, прежде всего, на дыхании, как я же говорил, определенные техники дыхания весьма эффективны в саморегуляции психоэмоционального состояния. Произвольно изменяя параметры дыхания, его ритм, глубину, мы формируем функциональное состояние нервной системы. Техники дыхания могут служить цели не только расслабления, но и активизации.

Для того чтобы активировать психический тонус, необходимо

дышать следующим образом:

• глубокий вдох (продолжительность не менее 3 секунд);

• резкий форсированный выдох с затруднением (за счет напря

жения мышц языка и гортани) через нос.

Для достижения эффекта за один подход необходимо повторять

технику не менее 5–6 раз.

Рекомендации к выполнению: состояние утомления, слабости,

сонливости и т. п.

Благодаря выполнению достигается достаточно быстрое повышение общего тонуса организма.

А наше занятие подходит к концу, и пришло время рассказать, что станет логичным завершением, нашего курса. А им станет придуманный вами социальный проект, в котором вы должны будете проявить все знания полученные в ходе наших занятий.

**Игры**