

Аутотренинг

Аутогенная тренировка (АТ), или кратко – *аутотренинг* представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Основы аутотренинга заложены в работах немецкого врача И. Шульца, который, исследуя влияние гимнастики йогов на организм человека, обнаружил, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) влечёт за собой устранение эмоциональной напряжённости, улучшение функционального состояния ЦНС и работы внутренних органов. Американский физиолог Э. Джейкобсон установил, что каждому виду эмоционального возбуждения соответствует напряжение той или иной мышечной группы, что хорошо иллюстрируется известными выражениями типа «окаменевшее лицо», «сдавленный голос» и т.д. Справедливо и обратное: если человек придаёт своему лицу и позе выражение, свойственное тому или иному эмоциональному состоянию, то это состояние через некоторое время и наступает. Исследованиями И. Шульца установлено, что если глубокая мышечная релаксация сопровождается ощущениями тяжести и тепла (возникающими как следствие расслабления мышц и расширения кровеносных сосудов), то это справедливо и в другую сторону. Таким образом, возникла идея метода достижения состояния релаксации. А именно, используя словесные формулы, направленные на возникновение ощущений тепла и тяжести, можно сознательно добиться снижения мышечного тонуса и затем, на этом фоне, путём самовнушения, направленно воздействовать на различные функции организма. Словесные формулы, используемые в аутотренинге, описывают характер ощущений, подлежащих воспроизведению, и область тела, где их воспроизведение желательно. Наряду с этим была обнаружена большая роль чувственных образов, мысленных представлений, их глубокая связь с физиологическими функциями.

Аутотренинг полезен в тех видах деятельности, которые вызывают у человека повышение эмоциональной напряженности, в том числе в педагогической работе, так как в общении педагога с детьми и с их родителями нередко возникают ситуации, которые называют трудными, и которые требуют эмоционально – волевой саморегуляции. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменять настроение и самочувствие, положительно сказывается на его работоспособности и состоянии здоровья. Те люди, кто систематически занимается аутотренингом, получают возможность рационально распределять и экономно использовать свои силы в повседневной жизни, а в нужные моменты предельно их мобилизовать.

Аутотренинг основан на сознательном применении человеком разнообразных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации или, напротив, тонизирования. Соответствующие средства воздействия включают специальные упражнения, предназначенные для изменения тонуса скелетных мышц и мышц внутренних органов. Активную роль при этом играют словесное самовнушение, представления и чувственные образы, вызываемые волевым путем. Все эти средства психологического воздействия человека на собственный организм в аутотренинге используются комплексно, в определенной последовательности: релаксация, представление, самовнушение. Практическая отработка техники аутотренинга проводится в той же последовательности.

Аутотренинг включает упражнения, направленные на управление вниманием, произвольное оперирование чувственными образами, словесные самоинструкции, волевое регулирование тонуса мышц, управление ритмикой дыхания. Система *управления вниманием* предполагает выработку способности концентрироваться и длительно удерживать внимание, на каком – либо предмете, объекте, событии, факте.

От сравнительно простых и привычных представлений в аутотренинге постепенно переходят к более сложным. Например, к представлениям силы тяжести, тепла, распространяющегося от одной части тела к другой, картин природы и т.д. При помощи специальных слов и выражений, произносимых с разной громкостью, в плане внешней речи и речи про себя отрабатываются навыки *словесного самовнушения*. Такое самовнушение, если оно используется человеком умело, ускоряет наступление у него нужного психологического или физиологического состояния. Словесные самовнушения в аутотренинге сочетаются с определенной ритмикой дыхания. Все эти упражнения отрабатываются в трех основных положениях: лежа, сидя и стоя.

Упражнения, связанные с произвольной *регуляцией мышечного тонуса*, также отрабатываются в определенной системе и последовательности. Сначала учатся расслаблять и напрягать мышцы. Легче всего поддаются контролю мышцы рук и ног, затем переходят к мышцам, которые труднее произвольно управлять (мышцы шеи, головы, спины, живота), и, наконец, обращаются к специальным упражнениям, направленным на регуляцию тонуса мышц внутренних органов.

Особенно сложными и важными упражнениями, входящими в аутотренинг, являются те, которые направлены на *регулирование состояния кровеносных сосудов головы и тела человека*, их расширение с целью достижения состояния релаксации и успокоения или сужение с целью

повышения тонуса и активизации организма. В этих упражнениях используется естественное тепло ладони руки человека и образные представления тепла или холода волевым путем.

Описанная система аутогенной тренировки полезна педагогам, имеющим большую нагрузку и сталкивающимся в жизни с индивидуальными проблемами, касающимися их психофизиологического состояния, работоспособности и здоровья. Учитель или воспитатель, занимающийся аутогенной тренировкой, может больше дать своим ученикам и воспитанникам, чем тот, кто ею не занимается. Аутогенная тренировка, улучшает состояние здоровья педагога, повышая его работоспособность, тем самым увеличивает и его педагогическую отдачу. При желании каждый учитель и воспитатель могут овладеть методами аутогенной тренировки и научиться пользоваться ими самостоятельно, в отличие от психокоррекционной практики, которая требует совместной групповой работы и участия в ней профессионально подготовленных психологов.

Педагогические настрои, которые могут помочь учителю лучше выполнять свою профессиональную деятельность.

Настрой на дорогу. Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием я пройду каждый свой шаг, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути.

Толчая в транспорте не будет раздражать меня. Я защищен от нее прочной оболочкой спокойствия и доброжелательности. Я приду на работу в школу свежим и бодрым.

Настрой на приход в школу. Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, я мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого сейчас встречу. Мое лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по школе, которых, как и меня, объединяет любовь к детям и истине.

Настрой на урок. Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс и всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого в отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должен на нем сегодня сделать. Проверка домашних заданий, опрос, объяснение нового материала, контрольные вопросы, задание на дом — все это я свободно держу в голове. Я

готов к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторый резерв времени. Во время урока я буду обязательно выкраивать несколько секунд времени для передышки и расслабления от делового напряжения. Я внутренне собран и освещен улыбкой.

Настрой на серьезный разговор. Сейчас мне предстоит трудный и важный разговор. От его исхода зависит судьба дела, которому я служу. Я сосредоточиваюсь, собираюсь с мыслями, активизирую все свои внутренние возможности и весь свой профессиональный опыт.

Я готов к неожиданным вопросам и знаю, как надо на них отвечать.

Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу перед собой. Я готов пустить их в ход, и знаю, как и когда это нужно сделать. Я верю в свои силы и возможности. Я знаю, я верю, я все преодолею.

Настрой на сон. Сегодня я прожил большой и интересный день, Перед отходом ко сну я постараюсь прокрутить его события в обратном порядке. Психологи говорят, что это полезно для развития самосознания. Я сделал почти все, что было намечено. Мое тело приятно расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого не держу обиды. Я простил всех. Я буду спать до утра. Я люблю всех. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг.

Древние не зря говорили, что самым сильным человеком надо признать того, кто умеет управлять собой. Аутогенная тренировка есть тот самый ключ, который поможет каждому человеку открыть в самом себе резервы этой силы.

Перед тем как перейти к выполнению аутотренинга, необходимо освоить подготовительные упражнения для выработки навыков концентрации внимания, визуализации и регуляции мышечного тонуса.

Подготовительные упражнения

Структура всех известных и вариантов аутотренинга включает в себя 4 базовых элемента: концентрацию внимания, мышечную релаксацию, самовнушение и выход из аутотренинга.

Упражнения направлены на формирование навыков, лежащих в основе любых техник управления психофизиологическим состоянием. Деление упражнений на блоки довольно условно, имеется в виду скорее конечная цель, чем используемые для этого средства. Сами же средства обычно тесно взаимосвязаны. Например, регуляция тонуса мышц обычно достигается с помощью визуализации и самовнушения, а самовнушение происходит на фоне общей релаксации и обычно сопровождается визуализацией.

Предлагаемые упражнения могут выполняться, за редким исключением, как в группе, так и индивидуально. При этом важно иметь в виду следующие детали:

1. При групповой работе обычно достигается более выраженный эффект. Ведущий должен периодически подчеркивать ее значение и поддерживать веру участников в свои силы.

2. После выполнения каждого упражнения участники рассказывают о своих ощущениях. Эта процедура одинаково важна как для самих участников, так и для ведущего, она позволяет ему объективно контролировать индивидуальный процесс и вносить нужные коррективы.

Упражнения на концентрацию внимания

Основная цель – повышение чувствительности к кинестетическому восприятию, развитие способности к произвольной концентрации на слабых раздражителях. Эти навыки необходимы для дифференцированной самодиагностики, которая является исходной точкой на пути к достижению оптимального состояния.

Упражнения на концентрацию внимания необходимо делать на свежую голову, желательно через 2-3 часа после приема пищи. При любом дискомфорте – головная боль, ухудшение эмоционального состояния – выполнение упражнений прекратить.

Упражнение

1. На белом листе бумаги нарисовать тушью кружок диаметром 1-1,5 см и повесить на стену. Сесть напротив, на расстоянии 1,5 м, и постараться сконцентрировать на нем внимание. При усталости – моргнуть несколько раз и продолжить концентрацию.

2. Наблюдая кружок, одновременно нужно следить, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны. Попробовать мысленно «ощупать» кружок, почувствовать его границы, насыщенность цвета.

Продолжительность выполнения упражнения постепенно нарастает от 1 до 5 минут. Проанализировать динамику ощущений.

Упражнения на регуляцию мышечного тонуса

Выработка навыков расслабления является совершенно необходимым этапом во всех без исключения методиках саморегуляции состояния.

Особое внимание следует обратить на мышцы лица и кистей рук, поскольку именно эти части тела наиболее богато иннервированы (представлены) в коре больших полушарий головного мозга и, добившись их расслабления, можно значительно приблизиться к понижению общего мышечного тонуса.

Упражнение 1

Суть этого упражнения – в чередовании напряжения и расслабления различных мышечных групп, с тем чтобы по контрасту с напряжением ощутить и запомнить состояние расслабления (создать его внутреннюю модель).

Например, для мышц предплечья: кисть медленно сжимается в кулак, затем, после достижения максимального усилия, следует резкое расслабление. Необходимо уловить разницу в ощущениях. Подобные упражнения следует проделать для мышц лица, шеи, стопы, бедра, груди и т.д.

Упражнение 2

Закрывать глаза, на внутреннем экране просмотреть тело, найти максимально нагруженную мышечную группу. Например, мышцы плеча, бедра или икры.

Сконцентрировав на ней внимание, попытаться расширить зону расслабления на соседние объемы. Используя визуализацию, можно представить себе, как горячая и тяжелая жидкость приятного цвета, вытекает из очага расслабления, медленно заполняет все тело.

Упражнение 3

Прикрыть глаза. Внимание на левой кисти. Представить, как она погружается в горячую воду, постепенно краснеет, становится тяжелее. «Лучик внимания» переходит на запястье, медленно движется к локтю. Мышцы предплечья, а затем плеча расслабляются, становятся «ватными», тяжелыми, горячими.

Методика выполнения аутотренинга

Перед занятием сесть в кресло и, приняв удобную позу, закрыть глаза. Мысленно осмотреть тело, устранить неудобства, причиняемые одеждой или обувью. Затем сделать несколько дыхательных циклов с коротким вдохом и как можно более длинным выдохом, постепенно снижая длину вдоха. Медленно, вживаясь в произносимый текст, повторить про себя:

«Мне удобно и хорошо. Я совершенно спокоен. Все тело постепенно расслабляется. Расслабляются мышцы правой (левой) руки. Расслабляются мышцы предплечья и плеча. Рука наливается приятной тяжестью. Рука большая, тяжелая, теплая, полностью расслабленная. Волна тепла проходит по руке. Тепло пульсирует в кончиках пальцев.

Расслаблены мышцы правой (левой) ноги. Мышцы бедра полностью расслаблены. Мышцы голени полностью расслаблены. Стопа расслаблена. Нога тяжелая, большая, неподвижная, полностью расслаблена, приятное тепло проходит по ноге.

Плечи опущены. Мышцы спины расслаблены. Расслаблены мышцы живота. Приятное тепло во всем теле. Расслабляются мышцы лица. Мышцы лица расслаблены. Веки опущены. Расслаблены мышцы рта. Нижняя челюсть слегка опущена. Расслаблены мышцы щек. Приятная прохлада овеивает лоб. Все тело полностью расслаблено. Я отдыхаю. Я чувствую себя легко и свободно.

Сердце бьется спокойно и ровно. Я совершенно спокоен. Все мое тело отдыхает, мне легко, спокойно и свободно».

После проговаривания словесных формул необходимо в течение 1,5-2 мин прочувствовать состояние покоя и отдыха, после чего перейти к последней фазе - выходу из аутотренинга.

Повторить про себя «Я хорошо отдохнул. Мой организм полон сил. Все мои органы работают прекрасно. Мышцы стали легкими и упругими. Моя голова отдохнувшая и ясная. Прекрасное настроение. Во всем теле бодрость и свежесть. Я полон сил и энергии. Я все могу. Я готов действовать. Открывая глаза. Встаю». Затем сделать медленный, глубокий вдох и быстрый выдох. Повторить дыхательный цикл три раза.

В течение 5-6 занятий вполне достаточно добиться расслабления мышц правой и левой руки, а затем приступить к выходу из аутотренинга. На последующих занятиях постепенно присоединить формулы для ног и туловища и только после успешного выполнения этой части переходить к полному набору формул. Приведенные словесные формулы являются одним из множества вариантов вербального самовнушения.

Обычно после некоторой практики занимающиеся начинают использовать собственные тексты, более соответствующие их индивидуальным особенностям. При их составлении должны быть учтены следующие моменты: 1) тексты должны носить совершенно определенный, директивный характер; 2) не должна употребляться частица «НЕ», например, вместо утверждения «рука не напряжена», нужно говорить «рука расслаблена»; 3) утверждения не должны вызывать неприятных ассоциаций, возникающие внутренние образы должны быть достаточно комфортными. Произнося текст, не следует торопиться, но пауза между словами и соответствующей им физиологической реакцией должна быть минимальной.

Наряду с формулами, содержащими внушение ощущений тепла и тяжести, следует возможно шире использовать визуализацию различных образных представлений. Например, для облегчения релаксации можно представить себе медленный поток воды, который движется по всему телу сверху вниз, очищая организм от мышечного напряжения. Вода стекает по шее, плечам, по груди, рукам, животу, спине, бедрам, коленям, икроножным мышцам, ступням, медленно вытекает из больших пальцев ног. Можно представить себя в виде ледяной статуи, медленно тающей под лучами весеннего солнца, одновременно ощущая расслабление «растаявших» участков тела или глыбой соли, растворяющейся в набегающих морских волнах и т. д.

После успешного овладения техникой расслабления, которое составит 15-20 занятий, можно на фоне общей релаксации приступить к целенаправленным

сюжетным представлениям, связанным с конкретными проблемными ситуациями, доставляющими беспокойство. Например, воссоздав на «внутреннем экране» возможную конфликтную ситуацию в отношениях с близкими или товарищами по работе, можно оптимальным образом разрешить ее, одновременно программируя свое поведение на будущее. Созданная в результате такого мысленного эксперимента психологическая установка будет работать при возникновении подобной ситуации в действительности, приближая реальное поведение к желаемому. Сюжеты представлений могут быть самыми разнообразными в зависимости от целей и задач занимающихся. Это создает большие возможности для коррекции психических и социальных черт личности, гармонизации ее отношений с окружающей средой