



Сборник техник, упражнений, видео упражнений и других ресурсов для педагогов-психологов

Материал подготовлен в рамках совместного плана Министерства образования и науки Республики Казахстан, Республиканского научно-практического центра психического здоровья МЗ РК и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ)

Содержание

ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ ДЫХАНИЕМ	2
Диафрагматическое или абдоминальное дыхание	2
Приемы, связанные с управлением дыханием.....	2
«Брюшное дыхание» (кинезиология)	2
ТЕХНИКИ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ (телесные техники)	3
Релаксация по методу Джекобсона	3
«Вращение шей» (кинезиология)	4
«Крюки Деннисона» (кинезиология).....	4
«Кнопки мозга» (кинезиология).....	5
Упражнение 1. Снятие мышечных зажимов	5
Упражнение 2. Освобождает горловые зажимы и стимулирует спонтанное углубление дыхания	5
«Позитивные точки» (кинезиология)	6
«Крюки Кука» (кинезиология).....	6
Упражнения аутогенной тренировки.....	6
Упражнение «Разгладим море».....	7
Упражнение «Мусорное ведро».....	7
СПОСОБЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ СЛОВА	8
Самоприказ	8
Самопрограммирование	8
Самоодобрение.....	8
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (видео упражнения, аудиокниги, музыки для релаксации)	9

ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ ДЫХАНИЕМ

Диафрагматическое или абдоминальное дыхание

Данный вид дыхания также известен как брюшное или глубокое дыхание.

Что такое **техника диафрагматического дыхания**?

При таком дыхании активируются мышцы диафрагмы, и воздух также поступает не только в верхнюю, но и нижнюю часть лёгких. При этом вы видите, как поднимается ваш живот, отсюда и название.

Многим брюшное дыхание кажется странным и неестественным. Возможно потому, что сейчас в моде плоский живот, и поэтому многие люди, особенно женщины, сдерживают брюшные мышцы, препятствуя, таким образом, глубокому дыханию. Мы с детства привыкли слышать от мам и бабушек — «втяти живот». Кроме того, причиной сокращения мышц брюшной полости (так называемый нервный тик в животе) может стать постоянное напряжение и стресс. Поэтому в настоящее время всё больше людей используют клавикулярное или ключичное дыхание, что, в свою очередь, ещё больше увеличивает тревожность и напряжение.

Плюсы диафрагматического или абдоминального дыхания: эта дыхательная техника полностью обеспечивает наш организм кислородом, позволяя ему полноценно функционировать. При этом частота сердечных сокращений снижается, как и артериальное давление.

Минусы диафрагматического или абдоминального дыхания: у этого вида дыхания нет никаких минусов, кроме одного – этой технике нужно обучиться, поскольку не все владеют ею автоматически.

Приемы, связанные с управлением дыханием

Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения и усталости.

Способ 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2. В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться,

глубоко выдохните;

задержите дыхание так долго, как сможете;

сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

«Брюшное дыхание» (кинезиология)

Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения и усталости; для мобилизации ресурсов.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет ЦНС, повышает уровень энергии, обогащая кровь кислородом, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться.

Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, что вы пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.

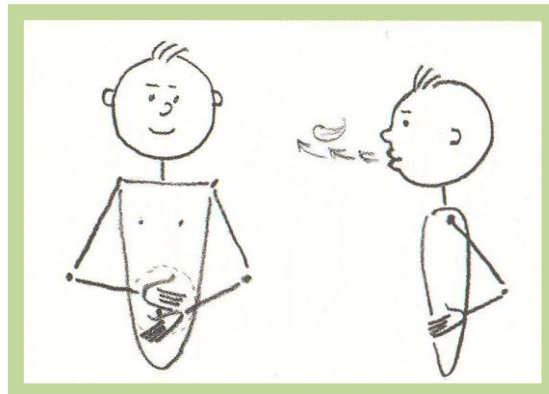
Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками живот округлился.

Задержите дыхание на 3 секунды.

Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается.

Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

Повторите упражнение не более трёх раз. Обратите внимание, что дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.



ТЕХНИКИ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ (телесные техники)

Релаксация по методу Джекобсона

Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения и усталости.

Техника основана на чередовании напряжения и расслабления мышц тела по 15 секунд. Именно это чередование позволяет снять мышечные зажимы, ускорить обменные процессы и переключиться на приятные ощущения в теле. По времени она занимает 15 минут, и ее можно выполнять в транспорте, например, по пути с работы домой. Сядьте удобно, сделайте глубокий вдох и выдох и переходите к упражнениям они просты и эффективны. Каждое напряжение мышц длится 15 секунд (можете считать), затем следует расслабление.

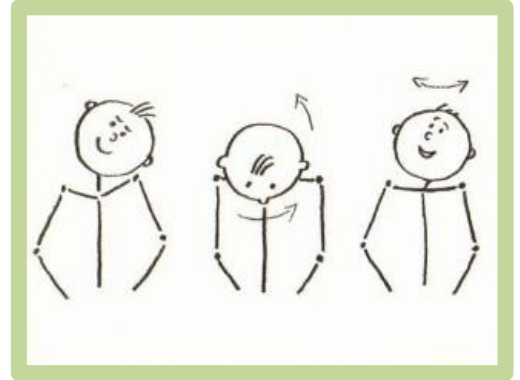
1. Сожмите зубы и растяните губы в улыбке, нагнетая напряжение губ в течении 15 секунд, затем расслабьте губы.
2. Зажмурьте глаза, сильнее, еще сильнее, через 15 секунд расслабьте.
3. Поднимите вверх брови, напрягите мышцы лба, затем расслабьте.
4. Нахмурьтесь, как можно сильнее, расслабьтесь.
5. Поднимите плечи вверх, тяните к ушам, сильнее, расслабьте.
6. Напрягите ладони (руки прямые вниз) и потяните их вверх тыльную сторону кистей рук.
7. Сожмите кулаки, сильнее, сильнее, расслабьте.
8. Напрягите ягодицы, как можно сильнее, расслабьте.
9. Сожмите и напрягите бедра, расслабьте.
10. Потяните стопы на себя, расслабьте.
11. Подогните пальцы стоп от себя, напрягите, расслабьте.
12. Сведите лопатки вместе, плечи уходят назад, напрягите, расслабьте.
13. Потяните голову вверх и опустите голову назад, приятно напрягая заднюю поверхность шеи.
14. Опустите голову вперед на грудь, растягивая заднюю поверхность шеи, расслабьте.
15. Наполните легкие воздухом, продолжая вдыхать воздух в течении 15 секунд, выдохните.
16. Втяните живот, напрягая мышцы живота, прижимая к позвоночнику, дыхание поверхностное, затем расслабьте.
17. Сдвиньтесь на край стула, поднимите ноги под углом 90 градусов к телу, напрягите ноги, держите 15 секунд, затем расслабьте.

«Вращение шеи» (кинесиология)

Применение: для снятия напряжения и усталости.

Данное упражнение способствует расслаблению ЦНС (центральная нервная система) и снятию зажимов в области шеи, плеч, спины.

1. Встаньте прямо, голова – по срединной линии.
2. Приподнимите одно плечо к уху. Положите на него голову.
3. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко, таким образом, что вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткрыт. Представьте, что голова – тяжелый шар.
4. Медленно начинайте поворачивать голову направо и налево. Максимальный поворот головы не дальше плеча.
5. Сделайте 4–5 проходов от плеча к плечу. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше подержите голову в этой позиции и спокойно и глубоко подышите.
6. Вернитесь в исходную позицию. Чуть откиньте голову назад до легкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот.
7. Начинайте медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений назад меньше, чем амплитуда движений спереди.



«Крюки Деннисона» (кинесиология)

Применение: для мобилизации ресурсов; управления эмоциями.

Данное упражнение улучшает координацию, делает дыхание более спокойным и глубоким, улучшает социальную адаптацию, повышает возможность выбора реакций и действий за счёт рациональной обработки эмоциональных проблем, помогает развитию «я – концепции».

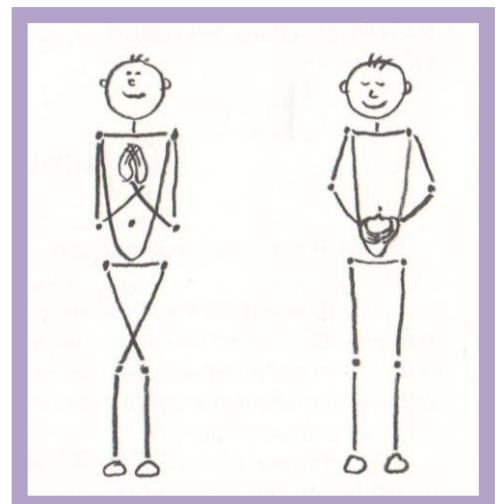
Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1.

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки вперёд на уровне груди ладонками наружу. Скрестите их, образуя замок ладонками.
3. Сгибая локти, выверните этот замок из ладонек вовнутрь и прижмите к груди.
4. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Голова при этом не задирается. Двигаются только глаза. Дыхание и тело расслаблены.
5. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, то лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

1. Поставьте ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Разомкните замок из ладонек и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Кончики пальцев смотрят вниз чуть ниже пупка. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе. Пойдите так еще нужное вам время.



«Кнопки мозга» (кинесиология)

Применение: для мобилизации ресурсов; переключения внимания.

Данное упражнение помогает проснуться и настроиться на работу. Приводит в готовность вестибулярный аппарат, активизирует деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации. Упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом к головному мозгу, за счет чего происходит лучшее восприятие информации. Балансируется работа левой и правой половины тела, улучшается одновременная работа глаз, снижается визуальное напряжение, повышается уровень энергии.

Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонь на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Слева и справа от грудины под ключицами между первым и вторым ребром находятся кнопки мозга.
4. Массируйте кнопки мозга с одной стороны большим, а с другой стороны средним и указательным пальцами. Для детей возможна активизация зоны кнопок поглаживанием ладонь. Рука на пупке остается неподвижной.
5. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Вариант: возможно выполнение упражнения сидя.



Упражнение 1. Снятие мышечных зажимов

Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения и усталости.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- ▶ дышите глубоко и медленно;
- ▶ 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);
- ▶ постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- ▶ прочувствуйте это напряжение;
- ▶ резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- ▶ сделайте так несколько раз.

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

Упражнение 2. Освобождает горловые зажимы и стимулирует спонтанное углубление дыхания

Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения и усталости.

Это же упражнение подталкивает к плачу (а возможно, и к крику). В позиции сидя следует расслабиться (насколько это возможно), а затем выдохнуть стон (один стон на один выдох, который делается как можно дольше). Затем нужно постараться сделать стон и на вдохе. После трех полных циклов стон следует заменить на звук «У-у-у». Когда выход достигает живота,

обычно начинается плач, при этом клиент не чувствует никакой грусти. Плач является главным средством исправления дыхания и освобождения напряжения, особенно у детей.

«Позитивные точки» (кинесиология)

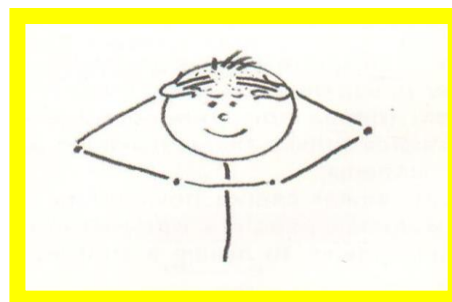
Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения и усталости; для управления эмоциями.

Упражнение помогает сбалансировать стрессовую ситуацию, ослабить эмоциональный накал, найти варианты решения проблемной ситуации. Упражнение хорошо применять перед контрольными работами и публичными выступлениями. Упражнение помогает также лучшему усвоению информации, позитивно воздействует на долговременную память.

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальное расположение точек – по середине зрачка.

2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.



«Крюки Кука» (кинесиология)

Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения и усталости; для управления эмоциями.

Данное улучшает координацию, делает дыхание более спокойным и глубоким, улучшает социальную адаптацию, повышает возможность выбора реакций и действий за счёт рациональной обработки эмоциональных проблем, придаёт чувство уверенности.

Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1.

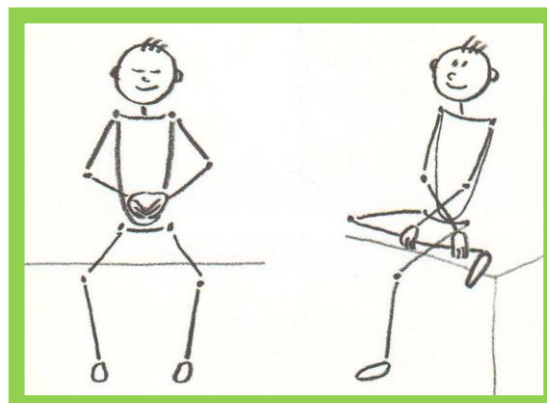
1. Сядьте удобнее, положите правую стопу на левое колено.

2. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.

3. Прижмите язык к твёрдому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслаблены.

Часть 2

Опустите ногу на пол и поставьте ноги чуть пошире. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук, опустите руки вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.



Упражнения аутогенной тренировки

Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения и усталости; для управления состоянием.

1. Упражнение «Тяжесть».

Цель – добиться максимального расслабления, для этого необходимо научиться вызывать ощущение мышечной тяжести вначале в правой (левше – в левой), затем в левой (левше – в

правой) руке. Впоследствии это ощущение распространяется на все тело. Для достижения должного эффекта нужно представление тяжести определенных мышц дополнять словами, например: «Моя правая (левая) рука или (нога) тяжелая. Обе руки (ноги) тяжелые».

2. Упражнение «Тепло».

Его цель – освоить навыки управления тонусом (расширением и сужением) капилляров кожи. При выполнении этого упражнения вначале начинает казаться, что руки потептели. Это происходит в результате вызванного расслабления мышц и целенаправленного самовнушения ощущения тепла в конечностях. Как и в первом упражнении, для усиления эффекта применяются фразы: «Моя правая (левая) рука (нога) теплая. Обе руки (ноги) теплые».

3. Упражнение «Сердце».

Его цель – научиться регулировать ритм сердцебиений. Произносится фраза: «Сердце бьется спокойно и ровно». Однако делать это упражнение необходимо осторожно, особенно если когда-либо наблюдались неприятные ощущения в области сердца. В этом случае желательно проконсультироваться у врача, знающего методика аутогенной тренировки.

4. Упражнение «Дыхание».

Оно направлено на регуляцию и нормализацию ритма дыхания. Примерное самовнушение: «Мое дыхание ровное и спокойное. Мне дышится легко и спокойно. Дыхание равномерное».

5. Упражнение «Тепло в области солнечного сплетения».

Цель – научиться вызывать ощущение тепла в брюшной полости. Рекомендуемая словесная формула: «Мой живот согрет приятным, глубинным теплом. Солнечное сплетение излучает тепло».

6. Упражнение «Прохлада в области лба и висков».

Цель – вызвать ощущение прохлады в указанной области. Это упражнение снимает в некоторых случаях головные боли. При систематическом его выполнении возникает ощущение легкого дуновения, прохладного ветерка в области лба и висков. Для усиления эффекта применяют словесную формулу: «Мой лоб приятно прохладен. Я чувствую приятную прохладу в области лба».

7. Упражнение «Полное дыхание».

Дышите через нос так, чтобы заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку. Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку. Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и вытягивая живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, втягивая живот.

Упражнение «Разгладим море».

Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения и усталости.

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза. Посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуальной рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Упражнение «Мусорное ведро».

Применение: при СЭВ; при стрессе; для снятия напряжения.

Представьте мусорное ведро. Что оно для вас символизирует мусорное ведро. У вас есть возможность выбросить что-то из своей жизни за полной ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Представьте себе как будто что-то падает с руки в мусорное ведро.

СПОСОБЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ СЛОВА

Самоприказ

Применение: при СЭВ; для саморегуляции.

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.

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»).

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз.

Если возможно, повторите его вслух.

Самопрограммирование

Применение: при СЭВ; при стрессе.

В некоторых жизненных ситуациях человеку необходимо «посмотреть назад», т.е. освежить в памяти прошлые успехи в таких же ситуациях. Это способно стать показателем того, что в нём есть скрытые волевые, интеллектуальные, духовные и даже физические резервы, а также указать на возможности и придать уверенности в себе.

Настраивать же себя на успех можно при помощи самопрограммирования. Осуществляется оно так:

- Человек должен вспомнить ситуацию, в которой уже успешно справлялся с подобными проблемами
- Затем нужно использовать аффирмацию. Чтобы усилить эффект, можно придать ей текущее время, например: «Сейчас я смогу это сделать», «Сегодня я буду максимально уверен в себе», «Сейчас я буду настойчив, как никогда раньше» и т.д.
- После этого следует повторить полученную аффирмацию несколько раз (мысленно, перед зеркалом или просто вслух, если позволяет обстановка).

Самоодобрение

Применение: при СЭВ; при стрессе.

Довольно часто люди не могут получить положительной оценки себя и своих действий со стороны, что очень болезненно переносится в ситуациях с нервно-психическими нагрузками. Дефицит положительной оценки может стать причиной раздражительности, нервозности и даже агрессивности. По этой причине человек должен поощрять себя сам.

Для самоодобрения или самопоощрения следует просто проговаривать про себя определённые слова, такие как: «Я – супер!», «Молодец!», «Красавчик!», «Умница!», «Получилось» и т.п.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (видео упражнения, аудиокниги, музыки для релаксации)

1. Презентация «Профилактика синдрома эмоционального выгорания» на русском языке
https://mentalcenter.kz/ppt/ru/sef_ru.pdf
2. **Видеоуроки по кинесиологии** («Кнопки мозга», «Крюки Кука», «Крюки Деннисона» и т.д)
<https://www.youtube.com/watch?v=FlbGrCgInl4&feature=youtu.be>
3. **Как избавиться от любой тревоги самостоятельно: обзор лучших психотерапевтических методов.** Упражнения: замечать и ценить свои сильные стороны и успехи; загадывание желаний (дает ключ и доступ к нашим потребностям); замена негативных ожиданий от будущего позитивными; замена негативных глубинных убеждений на позитивные
<https://youtu.be/DM2yoI9bQhI>
4. **Аутогенная тренировка.** Аутогенная тренировка – это метод самовнушения, предложенный немецким ученым И.Г. Шульцем. Аутотренинг способствует развитию навыка глубокого мышечного расслабления; нейтрализации негативной реакции организма на стресс; улучшению концентрации внимания и повышению работоспособности; нормализация сна; улучшению настроения.
<https://youtu.be/YtrpF7F98gc>
5. **Мышечная релаксация Джейкобсона.** Метод глубокой мышечной релаксации подходит для быстрого снятия тревожности, страха, стресса, идеален при панической атаке, подходит при всех тревожных расстройствах.
<https://youtu.be/zl24-hACr2A>
6. **Музыки для релаксации и психологической разгрузки**
<https://youtu.be/AtdejCntC4Y>
7. **Образовательная кинесиология как метод развития способностей и преодоления учебного стресса у детей.** Салова Светлана Анатольевна, методист ГБОУ ЦПМСС «Лекотека» г. Москвы.
<http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/4512-2014-01-25-18-51-41.html>