



ТЕХНИЧЕСКАЯ
АКАДЕМИЯ
РОСАТОМ

Программа «Первая линия» для линейных руководителей

Памятка

**«Повышение
стрессоустойчивости»**

2022

Содержание

1. Условия и организация труда	3
Тайм-менеджмент	3
Кинезиологические упражнения	9
Производственная гимнастика	14
Профилактика зрительного утомления	17
2. Субъективная оценка профессиональной ситуации	20
Самомониторинг	20
Техники изменения нежелательных мыслей	22
3. Деловое взаимодействие с коллегами	24
Ассертивное поведение	24
Стратегии поведения в конфликтной ситуации	27
4. Переживание острого стресса	31
Методы дыхательной гимнастики	31
Техника переключения внимания с мышления на восприятие, или «торможение мыслей»	34
Нервно-мышечная релаксация	36
Метод музыкотерапии	41
Самомассаж	42
5. Переживание хронического стресса	48
Сенсорная репродукция образов	48
Аутогенная тренировка	53
Выпускные клапаны агрессии	58
Активирующая техника при астении	59
Дневник работы с тревогой	60

1. Условия и организация труда

Тайм-менеджмент

Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования.

Основные принципы тайм-менеджмента

Принцип 1. Планирование времени.

Планирование рабочего времени – это самое главное правило тайм-менеджмента. Управление временем следует осуществлять в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективе (то есть, ставить себе цели на день, на неделю, на месяц, на год). Начинать планирование рабочего времени лучше всего с краткосрочных периодов: с вечера составлять себе план действий на следующий день, затем с утра действовать согласно намеченному плану, вечером анализировать его выполнение и планировать следующий день.

Принцип 2. Борьба с поглотителями времени.

Поглотители времени – это обстоятельства (люди, задачи, особенности внешней среды и т.п.), приводящие к неэффективной трате времени. К поглотителям времени относятся социальные сети, интернет, компьютерные игры, телевизор, разговоры по телефону, курение и т.д.

Принцип 3. Расстановка приоритетов.

Лучше всего разделять все задачи, стоящие перед вами, по двум принципам: срочность и важность. Затем, планируя свой рабочий день, в первую очередь вписывать в план важные и срочные дела, затем срочные и не очень важные, затем важные и не очень срочные и так далее, по мере убывания срочности и важности.

Принцип 4. Правило Парето 20/80.

Закон Парето гласит, что 20% процентов действий приносят 80% результата, и, наоборот, 80% затраченных усилий приносят лишь 20% результата. Необходимо уметь отфильтровывать ненужные и малоэффективные задачи и действия, которых, согласно правилу Парето, 80%, и концентрировать свое

внимание на тех 20%, которые способны обеспечить максимально эффективный результат.

Принцип 5. От сложного к простому.

При планировании рабочего времени наиболее сложные задачи необходимо ставить на начало дня, а затем двигаться к концу дня по мере убывания сложности. Утром у человека больше сил, и он быстрее и легче справится со сложными задачами, в то время как если, наоборот, оставить их «на закуску», то, скорее всего, они вообще не будут выполнены и перенесутся на следующий день.

Принцип 6. Не делать много дел одновременно.

Параллельное выполнение нескольких дел существенно снизит качество их выполнения и увеличит общее время вашей работы в сравнении с выполнением всех заданий по очереди.

Принцип 7. Начните планировать рабочий день с обеда и отдыха.

Без полноценного отдыха, обеда по расписанию, перерывов в работе, эффективность труда существенно упадет. Выделенное время для отдыха категорически нельзя тратить на поглотители времени (социальные сети и т.д.).

Принцип 8. Соблюдайте чистоту на рабочем месте.

В Японии разработана целая система Кайдзен или 5С:

1. Сортируйте: избавьтесь от ненужного.
2. Соблюдайте порядок: определите для каждой вещи свое место.
3. Содержите рабочее место в чистоте.
4. Стандартизируйте процедуры поддержания чистоты и порядка.
5. Совершенствуйте порядок, стимулируйте его поддержание.

Принцип 9. Сложную задачу разбивайте на простые.

Любая сложная и самая невыполнимая задача решается путем деления ее на мелкие подзадачи, каждую из которых по отдельности выполнить намного проще.

Принцип 10. Мотивируйте себя.

Если у вас нет мотивации, все остальные методы тайм-менеджмента будут работать гораздо менее эффективно, чем при ее наличии.

Метод «Борьба с поглотителями времени»

Цель метода: определение поглотителей времени и их преодоление.

Содержание метода: ознакомьтесь с примерным перечнем поглотителей времени:

1. Нечеткая постановка целей.
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Привычка браться за все дела одновременно.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.
6. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
7. Отрывающие от дел телефонные звонки.
8. незапланированные посетители.
9. Неспособность сказать «нет».
10. Неполная, запоздалая информация.
11. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
12. Личные встречи по вопросам, которые можно решить по телефону.
13. Излишняя коммуникабельность.
14. Спешка, нетерпение.
15. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.
16. Неэффективные совещания.
17. Другое.

Определите Ваши основные поглотители времени и заполните таблицу:

№	Ваш поглотитель времени	Сколько времени отнял за последнюю неделю	Возможные причины потерь времени	Меры по его устранению
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

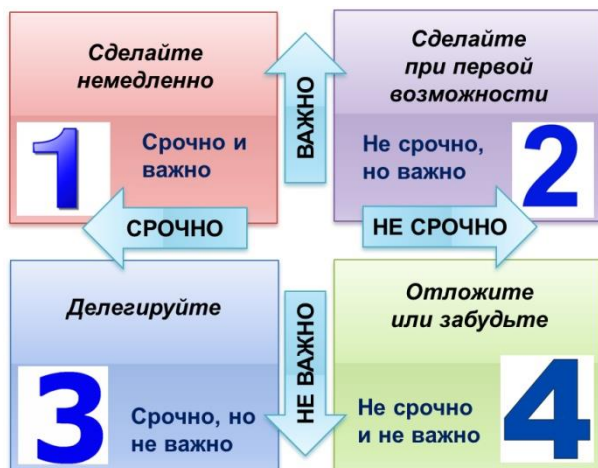
Метод «Матрица Эйзенхауэра»

Цель метода: планирование деятельности.

Содержание метода: разработчиком метода является 34-й президент США Дуайт Дэвид Эйзенхауэр. Как несложно догадаться, этот человек был очень занят и должен был выполнять множество всевозможных дел, связанных со своей деятельностью. По этой причине он занимался оптимизацией своего рабочего графика и списка выполняемых задач. Итогом его изысканий и стал рассматриваемый нами метод.

Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадранта, основанием которых служат две оси – это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали). В итоге получается, что каждый квадрант отличается своими качественными показателями.

В каждый из квадрантов записываются все задачи и дела, благодаря чему образуется предельно ясная и объективная картина того, чем следует заняться в первую очередь, чем – во вторую, а чем вообще заниматься не стоит.



Метод «Провокационные вопросы»

Цель метода: самомотивирование на выполнение составленного плана.

Содержание метода:

Если при исполнении плана вы столкнулись с трудностями, преодолеть их вам помогут следующие инструменты тайм-менеджмента, сформулированные в форме ответов на «провокационные» вопросы:

1. Как чего-то добиться в этой жизни?

Каждое выполняемое сегодня дело, каждая решаемая сегодня задача должна вносить свой вклад в достижение большой и масштабной цели.

При выполнении любого дела все время спрашивайте себя: «Чем я на самом деле сейчас занимаюсь? Приближает ли меня выполнение этой задачи к чему-то действительно важному, или я трачу время на пустяки?».

2. Как съесть слона?

Разрезать его на маленькие кусочки. Любая большая цель достижима через решение малых задач. Чем сложнее и неприятнее дело, тем меньше должны быть «кусочки». Если задача оказалась слишком трудна, попробуйте разделить ее хотя бы на две подзадачи.

3. Как убить десять зайцев одновременно?

Собрать их всех в одном месте. Сделайте так, чтобы выполнение одной задачи работало сразу на достижение нескольких целей.

4. Как не устать при решении поставленных задач?

Учитывайте собственные биоритмы, работайте ритмично, планируйте перерывы, группируйте вместе схожие виды работ, чередуйте виды деятельности.

5. Как не забыть важные задачи?

Используйте принцип материализации информации, фиксируя ее на любых удобных носителях (органайзер, стенды, рисунки, схемы, записки, электронная почта, другие люди и т. п.), дающих возможность максимально полного и удобного обзора важной информации.

6. Как не потерять интерес (мотивацию)?

Создайте систему самомотивации, включающую в себя различные способы «не пасть духом», например:

1) придумайте и используйте индивидуальные ритуалы настройки на работу;

2) активизируйте и визуализируйте образ эффективной работы и образ успешного результата;

3) превращайте работу в совместную, создавайте взаимоотношения, берите на себя ответственность и сотрудничайте;

4) ежедневно добивайтесь маленьких побед, окончательно завершая хотя бы маленькие дела;

5) придумайте систему прямых самонаграждений «за достижения и выдающиеся заслуги».

7. Как делать так, чтобы ничего не делать?

Проявляйте творчество и изобретательность в достижении своих задач: используйте необычные ресурсы, новые способы работы.

Кинезиологические упражнения

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

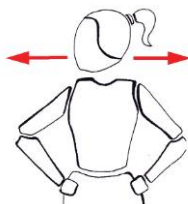
Упражнение 1. Расширение периферического поля зрения

Исходная поза: упражнение выполняется сидя, с прямой спиной.

Инструкция: Сначала поверните голову в правую сторону, затем в левую сторону, корпус остается неподвижным. Старайтесь уголками глаз увидеть максимально дальнюю точку.

Далее поверните голову и плечи вправо, затем влево и опять старайтесь уголками глаз увидеть максимально дальнюю точку.

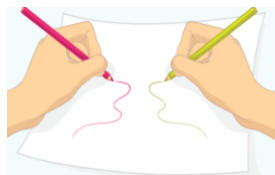
Далее поверните голову, плечи и верхнюю часть туловища в правую сторону, затем в левую сторону, нижняя часть туловища остается неподвижной. Старайтесь уголками глаз увидеть максимально дальнюю точку из этой позиции.



Упражнение 2. Зеркальное рисование

Инструкция: Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу.

Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.



Упражнение 3. Техника

«ухо-нос»

Инструкция: Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, т.е. левое.

Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



Упражнение 4. Колечко



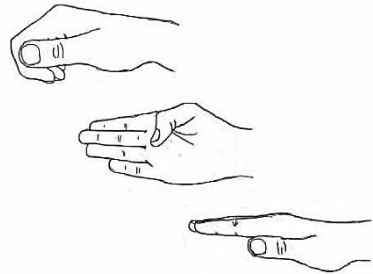
Инструкция: Поочерёдно и очень быстро перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец.

Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

Упражнение 5. Кулак-Ребро-Ладонь

Упражнение развивает межполушарные связи, улучшает память, концентрирует внимание.

Инструкция: Человеку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлённая ладонь на плоскости стола. Проба выполняется сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе.



При усвоении программы или при затруднениях в выполнении предлагается помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение 6. Ленивые восьмерки или горизонтальная бесконечность

Упражнение помогает обеспечить активацию мозговой активности, стимулирует работу глазных мышц (за счет их растяжения улучшается кровоснабжение).



Инструкция: Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, носки стоп расположены строго прямо. Слегка согните колени. Вытяните правую руку вперед, держите ее прямо, без

усилий сожмите ладонь в кулак, большой палец руки поднимите вверх.

Начертите в воздухе правой рукой на уровне глаз знак бесконечности, начиная с срединной линии вверх и влево, соблюдая большую амплитуду движения. При этом можно помогать себе согнутыми коленями. Во время движения рукой необходимо следить глазами за движением руки не поворачивая головы. Повторив упражнение 10 раз, смените руку. В завершении изобразите символ двумя руками, соединив ладони перед собой.

Упражнение 7. Перекрестные шаги

Данное упражнение способствует развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков усвоения новой информации, саморегуляции эмоционального состояния.

Инструкция: Для начала мысленно проведите линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины.

1. Локтем левой руки тянитесь к колену правой ноги. Легко касаясь, соедините локоть и колено, при этом тяните не локти, а плечо.

2. Это же движение повторите правой рукой и левой ногой. Выполняйте стоя или сидя.

3. Соедините левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

Повторить 4-8 раз.

Важно! «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



Упражнение 8. Кнопки мозга

Упражнение провоцирует быстрый приток крови, обогащенной кислородом, к мозгу. Благодаря этому, почти мгновенно снимается напряжение и усталость в глазах, улучшается зрение (в том числе, периферическое зрение), снижается артериальное давление, восстанавливаются силы и энергия, лучше воспринимается новая информация, быстрее принимаются правильные решения в сложных ситуациях.

«Кнопки мозга» – это условные точки, которые находятся справа и слева под ключицами. В районе этих точек проходят крупные кровеносные сосуды. Упражнение позволяет воздействовать на данные точки.



Инструкция: Встаньте комфортно, колени расслаблены, ноги стоят параллельно друг другу. Ладонь одной руки положите на пупок. Другую руку разместите под ключицами. Массируйте «кнопки мозга» большим пальцем с одной стороны и указательным или средним пальцем с другой. Если сложно локализовать данную зону как определенную точку, то нужно просто активно гладить всей ладонью эту область. Рука на пупке должна оставаться неподвижной. Поменяйте руки и повторите это упражнение.

Если привыкнете к движениям, и они покажутся Вам слишком легкими, то добавьте к упражнению движения глаз. Переводите взгляд из стороны в сторону и отслеживайте эти движения. При этом голова должна остаться неподвижной.

Упражнение 9. Энергетическая зевота

«Энергетическая зевота» – естественный рефлекс, запускаемый мозгом при недостатке кислорода. Пока человек долго и сладко зевает, клетки мозга наполняются кислородом, а он сам получает возможность немного отдохнуть.

Инструкция: При выполнении упражнения расположите обе ладони между ухом и подбородком так, чтобы средний палец касался мочки, а основание ладони упиралось в подбородок. Помассируйте зоны



соединения нижней и верхней челюстей. Издайте глубокий расслабляющий звук зевоты и продолжайте массажировать эти зоны. Желательно повторить такое упражнение от 3 до 6 раз.

Упражнение 10. Думающий колпак

Данное упражнение стимулирует более чем 400 акупунктурных точек в ушах, способствующих воздействию на разные функции мозга и тела. Упражнение активизирует мыслительные процессы; поддерживает концентрацию внимания.

Инструкция: Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы впереди. Большим и указательным пальцами мягко оттягивайте и прижимайте уши, массируя раковины ушей. Массируйте уши сверху вниз (до мочек ушей), чуть разворачивая их в сторону затылка. Помассируйте мочки ушей. Держите голову прямо, чтобы подбородок было удобно. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 11. Позитивные точки

Упражнение способствует эмоциональной релаксации, повышению концентрации и распределению внимания. Создает условия для осуществления успешного планирования, целеполагания, процесса выбора, принятию решения в стрессовой ситуации.

Инструкция: Положите средний и указательный палец обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.



Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла и пульсации. При этом, можно представлять себе позитивное решение проблемной ситуации. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Производственная гимнастика

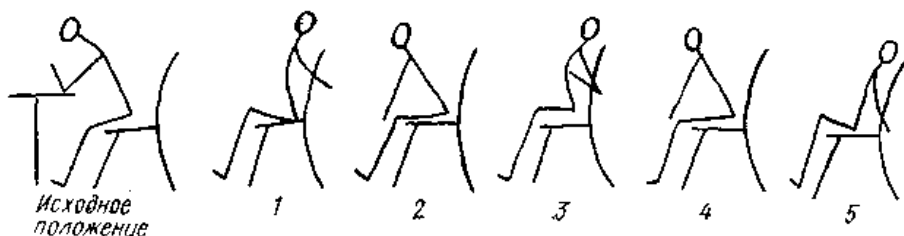
Производственная гимнастика – это использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Упражнение 1. Комплексное позотоническое упражнение

Средство профилактики стрессовых состояний, монотонии, общего утомления, способствует поддержанию эффективности деятельности, активному функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инструкция: Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

- прогнуться, руки вытянуть назад (вдох);
- наклон вперед, коснуться руками пола (выдох);
- отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох);
- наклон вперед, коснуться руками пола (выдох);
- прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

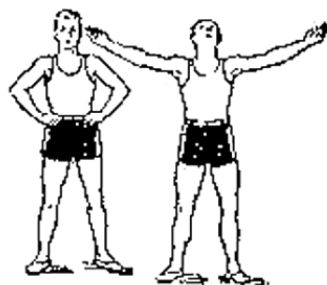


Упражнение 2. Ха-дыхание

Упражнение обладает тонизирующим эффектом.

Исходная поза: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Инструкция: Одновременно с глубоким вдохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. 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.

Упражнение 3. Физкультурная минутка

Инструкция:

1. На счет 1–2 встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3–4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 – исходное положение, 3–4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу. 3–4 – то же другой ногой. Повторить. Темп средний.



Упражнение 4. Физкультурная пауза

Повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Инструкция:

Ходьба на месте 20–30 с. Темп средний.

1. Исходное положение – основная стойка. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2 – руки в стороны, ладони кверху. 3 – встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 – исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – ноги врозь, немного шире плеч. 1–2 – наклон назад, руки за спину. 3–4 – исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – ноги на ширине плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 2 – туловище в исходное положение, руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 – исходное положение. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. Исходное положение – руки к плечам. 1 – выпад вправо, руки в стороны. 2 – исходное положение. 3 – присесть, руки вверх. 4 – исходное положение. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 5 раз. Темп средний.



Профилактика зрительного утомления

Производственная гимнастика – это использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Упражнение 1. Ритмичное движение глаз

Инструкция:

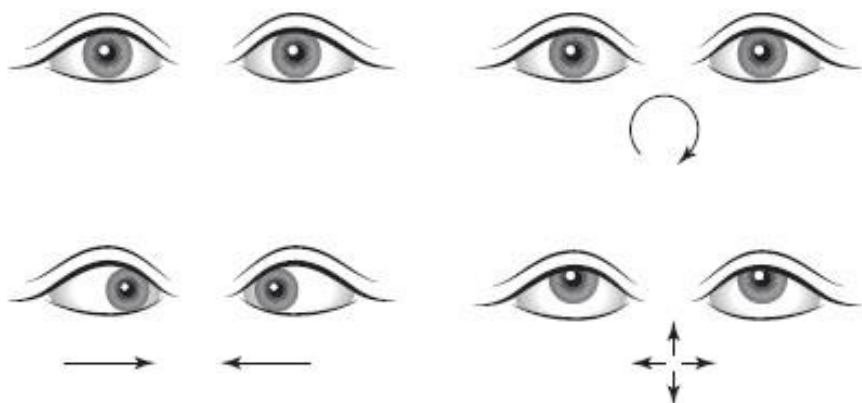
Делать их надо сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном движении глаз.

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1–4 вверх; на счет 1–6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали и в одну, и в другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.



Упражнение 2. Пальминг

Пальминг – термин, придуманный Уильямом Бейтсом, обозначающий упражнение для глаз, которое заключается в том, чтобы глаза закрыть и на несколько минут плотно прикрыть их ладонями. В результате глаза расслабятся, а расслабление даст хорошее зрение.

Инструкция:

Глаза закрываются веками и прикрываются ладонями, чтобы свет не проникал в глаза, но и никакого давления на них не было. Ладони спокойно лежат на скулах, а пальцы находятся на лбу. Пальминг обычно выполняется в положении сидя. Локти опираются на стол.



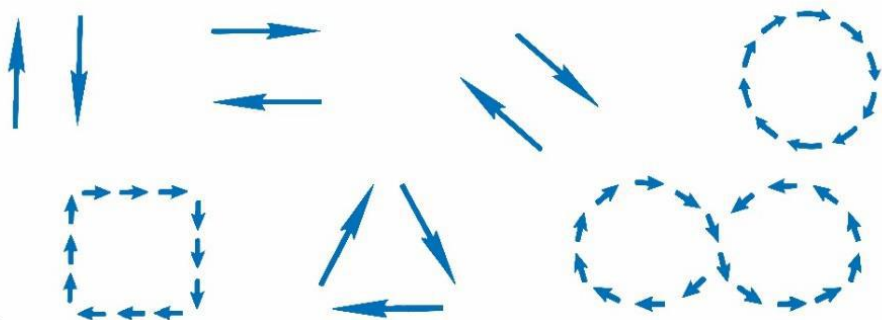
Во время пальминга вы должны ощущать полный комфорт, тепло и уют. По возможности выбирайте время и место выполнения этого упражнения так, чтобы никто вас не мог потревожить. Старайтесь полностью расслабиться, избавиться от напряжения мышц лица, шеи, плеч и других частей тела. Старайтесь думать о приятном. Если же неприятные мысли вторгаются и сознание, отстраняйте их, обещая себе разобраться с ними позже.

Оставайтесь с закрытыми глазами несколько минут (4 минуты — минимум).

Упражнение 3. Стрелки

Инструкция:

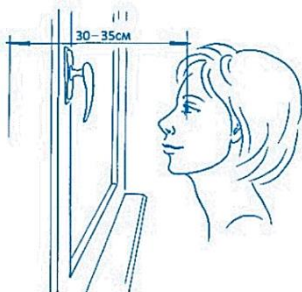
Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, вправо-влево и обратно. Описывайте глазами различные геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник (по часовой стрелке и обратно). Повторить 8-10 раз.



Упражнение 4. Метка на стекле

Инструкция:

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии зрения, проходящей через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект.



Смотрите обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переводите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего, поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня выполняйте упражнение по 5 минут, в остальные – 7 минут.

Упражнение выполнять двумя глазами и одним глазом 2-3 раза в день.

Упражнение 5. Разминка шейно-воротниковой области



При сидячей работе рекомендуется хотя бы раз в час вставать, разминать шею, делать простейший самомассаж, предупреждая застой крови в этой области.

2. Субъективная оценка профессиональной ситуации

Самомониторинг

Самомониторинг – это метод наблюдения и регистрации собственного поведения с целью его изменения и приспособления к требованиям социальных ситуаций.

Техника 1. Отрезание

Как только вы почувствовали, что в ваше сознание закралась негативная мысль, просто отрежьте её. Буквально! Представьте, как вы отрезаете её ножом или отрубаете топором.

Не надо её анализировать, не надо с ней спорить, не надо защищаться от неё – просто мысленно отрежьте её от себя и на её место поставьте что-то другое – красивое и приятное.

Ключевой принцип здесь в том, что вы должны сделать это немедленно, в то самое мгновение, как только почувствовали зарождение этой мысли в вашей голове.

Техника 2. Этикетка

Эта техника отличается от первой, и заключается она вот в том, что вместо того, чтобы избавиться или отрезать эту мысль, мы от нее просто отстраняемся и наблюдаем со стороны.

Смотрим на неё, оцениваем, как аудитория оценивает выступление, не позволяя при этом завладеть собой. Как будто эта мысль появилась в голове у кого-то другого, и вы её оцениваете.

Анализируйте при этом свои мысли:

- Что я думаю по этому поводу?
- Что я чувствую?
- Что бы я посоветовал человеку с такой мыслью?

Техника 3. Преувеличение

Как только вы обнаружили у себя негативную мысль, вы должны раздуть её до абсурда. Здесь ключевой момент – сделать её смешной, поиграть с ней.

Например: вы продавец, который не может пойти к потенциальному клиенту из-за страха отказа. Вы должны сказать: «Действительно, я не могу продать ничего. Я боюсь. Почему? А вдруг я приду к этому человеку, открою дверь, а оттуда появится механический кулак и врежет мне, или какой-нибудь робот выйдет и треснет меня со всей силы, а потом прибежит толпа людей с водой и начнут меня поливать, при этом насмехаясь надо мной. И потом мне будет больно, стыдно, я буду весь мокрый и избитый... потом они натравят на меня овчарок... и вот я весь мокрый, весь искусанный..., но мало того, я вернусь в свой офис, а все сотрудники вывешат вывески со словами «Ты идиот, зачем ты вернулся?», будут надо мной хохотать».

Это абсурдно, но именно эта абсурдность помогает лишить негативную мысль силы.

Техника 4. Противостояние

Все, что говорит негативная мысль, необходимо превратить в полную её противоположность.

Как только вам в голову пришла мысль «Мне не удастся совершить продажу», вы должны на её место поставить полностью противоречащую ей мысль, то есть «Мне обязательно удастся совершить продажу!».

Как только пришла мысль, «Я ни на что не гожусь, я ни на что не способен», вы говорите себе: «Я способен на все, я справлюсь со стоящей передо мной задачей», и так далее.

Это очень эффективная техника, потому что абсолютно невозможно одновременно думать о негативном и позитивном, сознание способно одновременно думать о чём-то одном. Потому, если вы выбросите из него негативную мысль и поставите позитивную, вы лишаете негативную мысль силы.

Техники изменения нежелательных мыслей

Техника 1. Работа с автоматическими мыслями

Автоматические мысли – это совокупность спонтанных мыслей, возникающих как ваша оценка различных жизненных ситуаций. Такие оценочные мысли свойственны всем людям. Они воспринимаются как истина, не требующая доказательств.

Автоматические мысли мгновенно формируют оценку ситуации, привычным для каждого человека способом. Такая оценка может быть как реалистичной, так и искажённой, и повлечь за собой как позитивные, так и негативные последствия.

Для отслеживания автоматических мыслей необходимо вести дневник:

Дата	Ситуация (кратко опишите ситуацию)	Ваши эмоции (оцените по шкале 0-100%)	Автоматические мысли (сформулируйте мысль и оцените свою убежденность в этой мысли по шкале 0-100%)	Другие факты о ситуации (сформулируйте и оцените свою убежденность в ней по шкале 0-100%)
	Выступление перед большой аудиторией	Тревога 100 Страх Раздражение Грусть Отчаяние Злость	Там будут умные люди. 100 Наверняка я скажу какую-то глупость и все поймут, что я некомпетентна. 100	Я разбираюсь в том, что я делаю. Конечно, я не могу и не должна знать всё. Но, скорее всего, я предъявляю к себе слишком высокие требования. Подготовлюсь получше, чтобы чувствовать себя спокойнее.

Техника 2. Оспаривание тревожных мыслей

Полезно определить, насколько рациональными вы считаете свои волнения. Конечно, одного решения, что они иррациональны, недостаточно, чтобы их прекратить. Но вам уже не нужно будет так безотлагательно на них реагировать.

С целью оспаривания тревожных мыслей необходимо вести дневник:

<i>Переживание (пример): «Я никогда не закончу этот проект»</i>	
Вопрос	Ответ
Насколько я верю в эту мысль?	
Какие есть доводы в пользу этой мысли?	
Какие есть доводы, опровергающие эту мысль?	
Что я могу предпринять по этому поводу уже сегодня?	
Какие преимущества и недостатки могут быть в том, чтобы сделать все это сегодня?	
Каковы преимущества выполнения того, чего мне делать не хочется, но что все-таки нужно сделать?	
Итак, каким будет мой следующий шаг?	

3. Деловое взаимодействие с коллегами

Ассертивное поведение

Ассертивность – это способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Ассертивное поведение – это настойчивое, уверенное поведение. Ассертивное поведение предполагает, что человек знает, что хочет и чего не хочет в данной конкретной ситуации и может уверенно и четко сформулировать это – без страха, напряжения, иронии, сарказма и других форм нападения на другого человека.

Техника 1. Влияние на поведение другого человека

С целью оказания влияния на поведение другого человека используйте следующие рекомендации:

ЧТО ГОВОРИТЬ	КАК
1. Опишите поведение другого человека, которое Вы хотите изменить: • Будьте конкретны, приводите примеры поведения (<i>Вы сказали, сделали X</i>). • Избегайте ярлыков (<i>плохо, неуместно, некорректно и др.</i>)	• Смотрите собеседнику в глаза • Демонстрируйте уверенные: – Позу – Жесты – Тон голоса – Выражение лица
2. Опишите, какой эффект это поведение оказывает на Вас и возможно – на других людей или бизнес: • Начинайте с «Я чувствую...»	• Сохраняйте адекватную дистанцию между Вами и собеседником

• Избегайте начинать с «Вы...»	
3. Опишите желаемый вид поведения другого человека: • Приводите конкретные примеры желаемого поведения (<i>Я хочу..., Я прошу Вас делать X , говорить Y ..</i>) • Избегайте ярлыков и обобщений (<i>Мягче, более уважительно, корректно, своевременно и т.п.</i>)	
4. В случае отказа опишите позитивные последствия (согласия с Вашей просьбой) и негативные последствия (отказа от Вашей просьбы): • Будьте конкретны, информируйте, а не угрожайте. Если последствия имеют вид санкций, апеллируйте к внешним стандартам.	

Техника 2. «Я – высказывание»

С целью конструктивного взаимодействия с коллегами используйте «Я – высказывания».

«Я – высказывание» используется в ситуации, когда требуется четко проявить свою позицию. Если при общении возникают сильные негативные эмоции в связи с действиями оппонента, в случае, когда обычные обсуждения и предложения уже не действуют.

Алгоритм «Я – высказывания»:

1. «Когда я...» (описание ситуации)
2. «Я чувствую...» (описание своего настроения, своих эмоций, чувств)

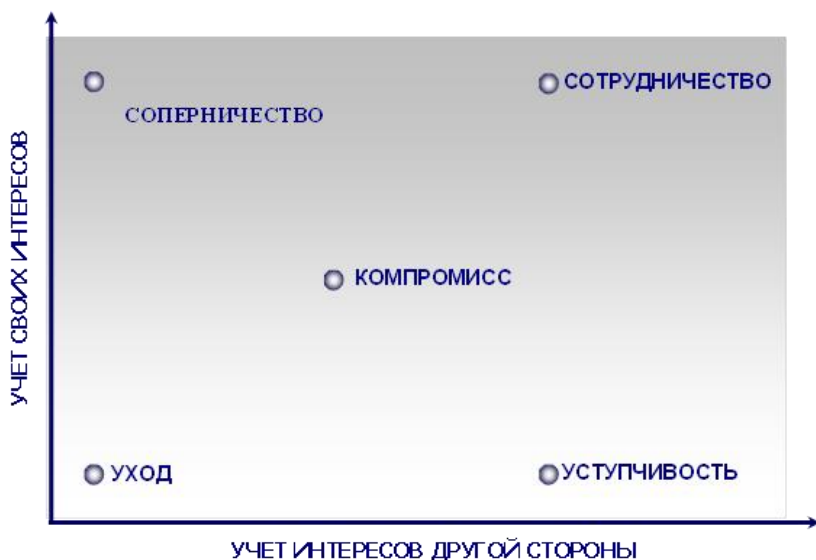
3. «Мне хочется...» (описание сиюминутных желаний)
4. «Я начинаю думать...» или «Мне кажется, что...» (описание мыслей по поводу происходящего)
5. «Поэтому, мне бы хотелось...» или «Поэтому, мне было бы приятно...» (конструктивное предложение по поводу выхода и/или разрешения ситуации)

Пример:

1. «Когда я узнала, что это Вы забрали мой отчет со стола без моего ведома, я была крайне возмущена! Мне кажется, что это не допустимо, забирать документы и не ставить в известность коллегу. Мне хотелось бы, чтобы в дальнейшем, когда потребуется мой отчет, Вы мне говорили об этом заранее».

2. «В ситуации рабочего совещания, на работе мне очень неприятно, даже оскорбительно, когда ты говоришь на повышенных тонах. Я предлагаю, прежде чем обсуждать любую тему подготовить четкие аргументы, предложения и говорить спокойно».

Стратегии поведения в конфликтной ситуации



1. **Соперничество (конкуренция)** – стремление удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других. К соперничеству относятся давление и манипуляции.

Эффективен при обладании достаточной властью.

ВОЗМОЖНОСТИ	ОПАСНОСТИ
Отстаивание важного для себя решения любой ценой Быстрое разрешение ситуации Решение представляется наилучшим	Конфронтация Потеря долгосрочных отношений Потеря авторитета, если решение окажется неверным

2. **Уступчивость (приспособление)** – стремление удовлетворить потребности других в ущерб собственным интересам.

Эффективен, когда исход дела важен для другого человека и не очень существенен для вас.

ВОЗМОЖНОСТИ	ОПАСНОСТИ
Смягчение или разрешение конфликтной ситуации Выигрыш во времени Сохранение отношений	Репутация «слабака» Поощрение подобного отношения в будущем Ощущение проигрыша и неудовлетворения

3. **Уход (избегание)** – стремление избежать конфликта любой ценой, при этом не удовлетворяются ни собственные интересы, ни интересы другой стороны.

Эффективен, когда конфликт не затрагивает ваших прямых интересов.

ВОЗМОЖНОСТИ	ОПАСНОСТИ
Прекращение сложных отношений Выигрыш во времени Возможность разрешения конфликта без вас Привлечение внимания к запущенному кризису, подталкивание оппонента к разумному поведению	Потеря отношений Отсутствие возможности влиять на ситуацию Рост проблемы во время вашего отсутствия Проблема не решается Отношение как к человеку избегающему ответственности или неуравновешенному

4. **Компромисс (торг)** – стремление найти взаимоприемлемое решение, частично удовлетворяющее интересы обеих сторон.

Эффективен, когда делится общий ресурс и/или интересы сторон несовместимы.

ВОЗМОЖНОСТИ	ОПАСНОСТИ
-------------	-----------

Частичное удовлетворение своих интересов Быстрое разрешение конфликтной ситуации Сохранение отношений Ощущение справедливости решения	Отсутствие полного удовлетворения своих интересов Нежелание следовать принятому решению Краткосрочность результатов
--	---

5. **Сотрудничество** – стремление выработать решение, полностью удовлетворяющее интересы обеих сторон.

Эффективен, когда решение проблемы важно для обеих сторон и стороны имеют различные скрытые нужды.

ВОЗМОЖНОСТИ	ОПАСНОСТИ
Обе стороны полностью удовлетворяют свои интересы Обе стороны заинтересованы поддерживать принятое решение Сохранение и развитие отношений	

Техника. Как прийти к Сотрудничеству? – 4 шага к «win win»

1. Рассматривать личность партнера отдельно от проблем, выдерживать уважительную, равную позицию. Атаковать проблему (совместно), а не личность партнера.

2. Анализировать истинные интересы и потребности, стоящие за позициями. Спрашивать и слушать.

3. Совместно придумывать различные (многие) варианты соглашения и искать взаимно выгодные (и моя и твоя проблема должна быть решена, всем должно быть в итоге хорошо). Исходить из принципа, что всегда существует более одного возможного решения.

4. Строить аргументацию и заключать соглашение на основе объективных критериев (законы, прецеденты, рынок и др.).

Техника. Негативный распрос

Стимулирует высказывать критику в ваш адрес. Тем самым вы вынуждаете вашего оппонента быть более ассертивным и не использовать против вас свои манипуляции.

1. Вы ведете себя так, что предмет критики в принципе не может вас расстраивать.

2. Вы уходите от системы «правильно – неправильно», «плохо – хорошо», относитесь к критике нейтрально, как к сигналу: «что-то не так!». Начинаете слушать.

3. Задаете вопросы на прояснение ситуации, до тех пор, пока оппонент сам ни успокоится и скажет, в чем на самом деле состоит проблема.

Например: «Давай посмотрим, что не так. Что тебе не нравится в моих действиях?», «В чем моя одежда не соответствует деловому стилю?», «В чем Вас не устраивает наш сервис? ... В чем еще? ... Какие еще у Вас есть претензии?», «А есть ли что-нибудь, что Вам понравилось?»

Достигаемый эффект: позволяет спокойно выяснять, что вашему оппоненту в вас не нравится, с тем, чтобы снять негативное отношение к вам и улучшить дальнейшее взаимодействие.

4. Переживание острого стресса

Методы дыхательной гимнастики

Методы дыхательной гимнастики – специализированный вид дыхательных упражнений, направленный на оптимизацию функционального состояния, восстановление функциональных резервов организма, влияющий на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, пищеварительный аппарат, тканевой обмен, повышающий функциональные возможности систем организма, определяя в конечном итоге его общий тонус и бодрое состояние.

Тренировка дыхания считается одним из эффективных способов преодоления стресса, поскольку дыхание – единственная вегетативная функция, которая до определенной степени доступна для осознанного управления.

Упражнение 1. Нижнее дыхание

Цель: Осознание процесса дыхания, концентрация на брюшном (нижнем) дыхании. Данное упражнение лучше проводить, лежа на спине. Однако, такая возможность не всегда имеется, поэтому допустимо проводить его сидя, следя за тем, чтобы спина была прямая.

Инструкция: Положите одну руку на грудь, а другую – на живот. Выдохните воздух из легких, следя за тем, чтобы живот втягивался так, как будто вы хотите достать животом позвоночник. Чем глубже втянется живот, тем лучше. Рука, лежащая на животе, при этом должна ощущать движения живота, втягивающегося внутрь, а рука, лежащая на груди, должна следить, чтобы грудь при этом оставалась неподвижной.

Выдохнув весь воздух из легких, сделайте вдох, только следите, чтобы вдох был легким, неслышимым. Рука, которая по-прежнему лежит на груди, контролирует грудную



клетку – при вдохе она должна оставаться в покое. Живот должен помогать вдоху – рука, лежащая на животе, должна ощущать, как живот выпячивается, выпирает наружу. Движение живота должно быть ощутимо, в то время как грудная клетка остается неподвижной на протяжении всего упражнения.

Упражнение 2. Маски релаксации для мышц лица

1. **Маска удивления:** сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднимите брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержите на секунду дыхание и опустите с выдохом брови.



2. **Маска гнева:** сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурьте брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержите дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустите брови.



3. **Маска поцелуя:** стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимайте губы трубочкой. Доведите это усилие до предела. Зафиксируйте усилие, на секунду задержите дыхание, со свободным выдохом расслабьте круговую мышцу рта.



4. **Маска смеха:** стоя или сидя. Попеременно сжимайте и разжимайте зубы, сжимайте постепенно, разжимайте резко, давая нижней челюсти чуть отвалиться. Чередуйте вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц. Можно выполнять упражнение с жевательной резинкой.



5. **Маска недовольства:** стоя, сидя, лежа. С вдохом – энергично, но постепенно сжимайте губы, поджимайте мышцы подбородка и опустите углы рта, с выдохом – расслабьте мышцы лица.



Упражнение 3. Тряпичная кукла

Цель: растягивание позвоночника, достижение чувства расслабленности в плечевом поясе и руках, осознание зажимов в данной области.

Содержание: со вдохом поднимите руки и потянитесь вверх, а с выдохом, согнувшись в пояснице, бросьте руки вниз. После первого выполнения упражнения обратите внимание на то, что если спина и руки расслаблены, то, опустившись вниз, руки по инерции будут совершать колебательные движения (наподобие движения маятника у часов). Сделайте данное упражнение еще раз, наблюдая за движениями рук и стараясь все больше расслаблять их.

Упражнение 4. Расслабление через напряжение

Цель: знакомство с мышечными зажимами и эффектами релаксации.

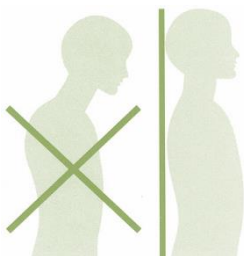
Содержание: встаньте и напрягите правую руку до предела. Удерживайте напряжение 5 секунд. После этого расслабьте руку, сбросьте напряжение. Ощутите, куда пошло напряжение от руки.

Далее проделайте аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение 5. Стена

Цель: осознание важности осанки, выявление мышечных зажимов в области спины.

Содержание: упражнение проводится в просторном помещении. Снимите обувь. Встаньте к стене таким образом, чтобы затылок, плечи, ягодицы и пятки были прижаты к стене. После этого, стараясь сохранить спину прямой, попробуйте свободно передвигаться по комнате. Основная трудность этого упражнения заключается в том, что надо следить за правильностью осанки и не потерять естественность походки. Двигаясь по комнате, вы можете несколько раз проверять свою осанку, подходя к стене, а затем опять продолжать движение.



Упражнение 6. Вешалка

Цель: выпрямление спины, растягивание плечевого пояса.

Инструкция: встаньте, выпрямитесь, расслабьте мышцы спины и плеч.

Как бы приподняв свое тело (плечи, грудь) и откинув его назад и вниз, «наденьте его на позвоночник», как пальто на вешалку.

Спина стала прямой, крепкой, а шея, руки и плечи свободные и легкие.

Повторить это упражнение 2-3 раза.

Техника переключения внимания с мышления на восприятие, или «торможение мыслей»

Если условно выделить два ведущих процесса, которые доминируют в сознании, то этими процессами будут мышление и восприятие. Причем они антагонистичны. Чем больше ресурсов, энергии забирает мышление, тем меньший объем сознания занимает восприятие. Вспомните ситуации, когда вы о чем-то напряженно думали. Сосредоточившись на своих мыслях, постепенно перестаешь замечать посторонние звуки, детали окружения и большую часть ощущений собственного тела.

Отсюда следует один очень важный вывод: заполняя сознание восприятием, мы можем уменьшить объем мышления пропорционально тому, насколько нам удастся сосредоточиться на процессе восприятия.

Вариант № 1

1. Сосредоточьтесь на потоке мыслей, которые проходят в данную минуту, т.е. осознайте их. При этом можно, если позволяет ситуация, закрыть глаза.

2. Мысленно, довольно жестко, скажите «стоп» и остановите поток мыслей. Вместо слова «стоп» можно использовать представление равнозначных по эффекту зрительных символов, например, знак «стоп» или шлагбаум.

Вариант № 2

1. Переместите фокус внимания вовне, т.е. направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения.

2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете, по принципу «Что вижу – о том пою»:

– Я вижу...

- Я слышу...
- Я ощущаю...

Иными словами, просто «отпустите» свое внимание, в режиме свободного полета созерцайте окружающий мир во всем его многообразии красок, форм, звуков, запахов и ощущений.

Вариант № 3

Представляет собой модификацию варианта №2. Отличается от него тем, что вы выбираете один какой-то внешний объект и подробно описываете его. При этом необходимо стремиться к безоценочным высказываниям: мысленно описывая объект, указывайте только то, что действительно у него есть, а не является вашими домыслами.

Например:

Правильно – «Компьютер. Монитор. Экран плоский. Корпус пластмассовый, белого цвета и т. д.».

Неправильно – «Компьютер. Дурацкий монитор! Всего 60 Гц! Разве можно на таком работать? И т. д.».

В примере, обозначенном как «неправильно», присутствует оценка. Все-таки присвоение монитору характеристики «дурацкий» является субъективным мнением. А любое оценочное суждение повышает риск формирования негативных эмоциональных переживаний и развития стресса.

Для повышения толерантности к стресс-факторам достаточно использовать описанную технику и при ее выполнении стремиться к безоценочному констатированию воспринимаемого.

Нервно-мышечная релаксация

Нервно-мышечная релаксация – метод психологической саморегуляции состояния, основанный на использовании в качестве главного приема попеременного напряжения и расслабления различных групп поперечно-полосатых мышц с целью достижения эффекта физиологического и психологического расслабления.

Мышечное расслабление приводит к возникновению ощущений покоя, уменьшению нервного напряжения или болевых ощущений. Для распространения и закрепления эффекта релаксации важна системность занятий. Отсутствие периодичности в сеансах релаксации приводит к кратковременному эффекту.

Текст сеанса нервно-мышечной релаксации

Расположитесь поудобнее, закройте глаза. Обратите внимание на дыхание.

Почувствуйте вдох. Воздух попадает в ваши легкие, наполняя их полностью. При этом живот и грудная клетка расширяются. На выдохе ваш живот и грудная клетка сужаются. Отбросьте все мысли и какое-то время просто наблюдайте за Вашим дыханием. Вдох, Вы чувствуете потоки воздуха, грудная клетка наполняется. И выдох.



Мы будем фокусировать внимание на определенной группе мышц, внимательно следите за инструкцией и вашим состоянием, концентрируясь на моменте расслабления. Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 10 секунд. Помните, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения мышц. Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Начнем с мышц рук и плечевого пояса.

Крепко сожмите руки в кулак. (Вы услышите счет от 1 до 10). Во время этого удерживайте максимальное напряжение мышц на протяжении всех десяти секунд. Смысл 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». (Идет медленный счет) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Теперь задействуем мышцы предплечья. (Это часть руки, между лучезапястным и локтевым суставами). Чтобы качественно напрячь мышцы предплечий, согните руки в лучезапястном суставе, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

Мышцы, которые не удалось напрячь в этой области, надо попытаться сократить волевым усилием. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Следующий этап: напряжение мышц плеч. Делайте то же, что на предыдущих этапах, и плюс к этому разведите руки в стороны, согните их в области локтя и напрягите соответствующие мышцы со всей возможной мощностью.

Вы должны принять позу атлета, демонстрирующего свои бицепсы.

Прочувствуйте напряжение ваших плеч. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Двигаемся дальше: напряжение мышц спины. Чтобы достичь напряжения в указанной области и в тоже время сделать это безопасно для вашей спины и позвоночника, необходимо максимально свести лопатки вместе и из этого положения опустить их вниз. Нам такое положение позвоночника необходимо для безопасного и в то же время сильного напряжения мышц спины.

Итак, напрягаем спину вместе с напряжением мышц кисти, предплечья, плеча, т. е. со всем тем, что делали ранее. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Переходим к **лицевой мускулатуре**. Лицо – это главный выразитель всех наших эмоций: от радости до агрессии. Для того чтобы напрячь мышцы **лба** поднимите брови как можно выше,

либо с усилием сведите их вместе. Сосредоточьтесь на ощущении напряженных мышц лба и попытайтесь запомнить это ощущение. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Теперь переходим к напряжению мышц, окружающих **глаза и нос**. Во-первых, сильно зажмурьтесь, как будто вам в глаза попало мыло. А нос немного наморщите. Одновременно напрягайте крылья носа. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Нижняя треть лица будет эффективно вовлечена в напряжение, если вы сожмете челюсти и в максимально возможной улыбке растяните углы рта «от уха до уха». Теперь, попробуйте напрячь все мышцы лица одновременно.

Обязательно запомните возникающее напряжение, так как главное – это интенсивность напряжения всех мышц вашего лица. Слушайте счет, но концентрируйтесь на напряжении. Итак: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Переходим к **шее**. Постарайтесь почувствовать одновременное напряжение передних и задних групп мышц шеи. Попробуйте удерживать навесу кисть и надавить на нее подбородком. Тогда вы сможете почувствовать напряжение передних мышц шеи. Затем удерживайте ладонью затылок (ближе к темени), а головой постарайтесь продавить сопротивление руки. Тогда вы сможете почувствовать напряжение задних мышц шеи. Запомните работу обеих групп мышц, вам предстоит их напрячь волевым усилием. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Мы продолжаем. Следующая группа мышц, напряжение которой нам предстоит освоить, – это **мышцы брюшного пресса**.

Напрягите мышцы пресса и одновременно создайте напряжение в зоне **промежности**. Сведите ягодичы и втяните промежность в себя. Мы проделаем это упражнение 2 раза. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (2 раза)

Теперь займемся **ногами**.

Начнем со **стоп**. Для того чтобы напрячь мышцы стоп, нужно с усилием согнуть пальцы ног. Примерно таким же образом вы сжимали руки кулаки. Почувствуйте напряжение свода стопы. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Для того чтобы напрячь мышцы **голени**, нужно потянуть стопы на себя (но не разгибая пальцев ног). Сделайте это с усилием. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Далее напрягаем **бедра и ягодицы**. Для этого сядьте ровно на ягодицах. Почувствуйте себя «куклой-неваляшкой»: напрягите их и чуть-чуть покачайтесь из стороны в сторону. Теперь из этого положения вытяните ноги вперед под прямым углом и почувствуйте, как при этом напрягутся мышцы бедра.

Соедините напряжение мышц бедер и ягодиц с напряжением стоп и голеней, как мы делали это только что. Почувствуйте единое напряжение всех мышц нижних конечностей, от пальцев ног до ягодиц. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Теперь сведем **все** отдельные прежде изученные **напряжения вместе**. Соберите пальцы в кулак, согните кисть к внутренней части предплечья, а предплечья в локтях. Разведите руки в стороны и напрягите мышцы обоих плеч. Теперь сведите лопатки и, почувствовав между ними кожную складку, опустите их вниз. Зафиксируйте голову в процессе наклона вперед, создав при этом противодействие. А теперь добавьте к этому соответствующую мимику. (Слушайте счет от 1 до 10 и делайте это упражнение с полной самоотдачей). Помните, вам необходимо добиться максимального напряжения для того, чтобы затем суметь полноценно расслабиться. Приложите максимум усилий, только так можно исчерпать всю энергию, находящуюся в мышцах. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

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. Откиньтесь на спинку стула, слушайте счет, 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. В следующий раз уделите этим группам мышц особое внимание.

Итак: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Выход из состояния релаксации

Теперь постараемся вернуться в окружающий Вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать.



Давайте начнем:

1. Уходит чувство тяжести и расслабленности из ваших рук, ваших ног, из всего вашего тела.
2. Ваше дыхание углубляется, становится чаще.
3. Вы чувствуете, как выдыхаемый воздух холодит Ваши ноздри. Прохлада охватывает все Ваше лицо. Как будто Вас обдувает приятный ветерок.
4. Ваши лоб и виски стали прохладными.
5. Мышцы вашего лица стали легкими и подвижными.
6. Приятный холодок пробежал по шее, плечам, спине.
7. Вы становитесь все бодрее и бодрее.
8. Самочувствие отличное.
9. Вы как сжатая пружина.
10. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясное, У Вас отличное настроение. Ваше тело отдохнуло.

Вы полностью отдохнули!

Вы бодры и готовы продолжить работу!

Будьте здоровы и счастливы!

Метод музыкотерапии

Методы музыкотерапии – методы восстановления функциональных резервов человека при помощи использования музыкальных средств.

Подборка классических музыкальных произведений для улучшения настроения, снятия напряжения, тревоги

Направленность музыкальных произведений	Название музыкальных произведений
Для уменьшения раздражительности, улучшения ощущения единства с природой	И.С. Бах «Кантата № 2» Л. Ван Бетховен «Лунная соната» С.С. Прокофьев – сонаты С. Франк «Симфония ре-минор»
Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности в себе	Ф. Шопен – мазурки и прелюдии И. Штраус – вальсы А.Г. Рубинштейн «Мелодия»
Для умиротворения и согласия	Л. Ван Бетховен «Шестая симфония» 2 ч. И. Брамс «Колыбельная» Ф. Шуберт «Аве Мария» Ф. Шопен «Ноктюрн соль-минор» К.А. Дебюсси «Свет Луны»
Для уменьшения злости и зависти	И.С. Бах «Итальянский концерт» Й. Гайдн – симфонии Я. Сибелиус «Финляндия»
Для снятия напряженности, эмоциональных симптомов	И.С. Бах «Концерт ре-минор для скрипки» Б. Барток «Соната для фортепьяно», «Квартет № 5» А. Брукнер «Месса ми-минор» И.С. Бах «Кантата № 21»
Для снятия головной боли, связанной с эмоциональным напряжением	Л. Ван Бетховен «Фиделио» В.А. Моцарт «Дон Жуан» Ф. Лист «Венгерская рапсодия № 1» А.И. Хачатурян – сюита «Маскарад» Дж. Гершвин «Американец в Париже»
Для поднятия жизненного тонуса, улучшения самочувствия, настроения	Л. Ван Бетховен – увертюра «Эгмонт» П.И. Чайковский «Шестая симфония» 3 часть Ф. Шопен «Прелюдия гор» Ф. Лист «Венгерская рапсодия № 2»

Самомассаж

Упражнение 1. Самомассаж головы

Самомассаж выполняется самостоятельно. Самомассаж выполняется в положении сидя или стоя. При этом мышцы шеи должны быть полностью расслаблены, для чего голову можно слегка опустить к груди. Приемы выполняются медленно. Каждый прием комплекса повторяется 5-6 раз.



Прием 1 Обхватывающее

поглаживание головы. Пальцы кистей обеих рук выпрямить в одной плоскости, а большие пальцы отвести в стороны. Произвести поочередное обхватывающее поглаживание головы поверх волос сложенными таким образом кистями рук в направлении ото лба к затылку. Прием выполнять без напряжения, не сдвигая кожу головы.

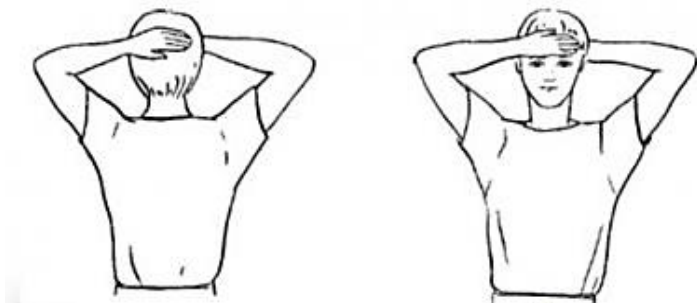
Прием 2 Пальцы кистей обеих рук развести и согнуть так, чтобы кисть напоминала когтистую лапу. Одновременно двумя руками произвести граблевидное поглаживание кожи головы без смещения в том же направлении (ото лба к затылку).

Прием 3 Кисти обеих рук остаются в том же положении когтистой лапы. Подушечками пальцев произвести граблеобразное растирание кожи головы, двумя руками одновременно или поочередно. При этом кисть перемещается по спирали в том же направлении. Прием проводить более интенсивно, чем предыдущий, но кожу не сдвигать.



Прием 4 Пальцы рук разогнуть, кисти рук расслабить, придать им удобное положение. Выполнять сдвигание кожи волосистой части головы. Для этого вначале одну ладонь положить на лоб, а другую – на затылок, и возвратно-поступательными движениями сдвигать их вместе с подлежащими мягкими тканями головы в направлении спереди назад и обратно. Прием повторять 5-6 раз.

Затем обеими кистями рук с разведенными пальцами обхватить голову с боков, расположив большие пальцы над ушами, и теми же движениями сдвигать мягкие ткани головы из стороны в сторону.



Прием 5 Подушечками разведенных пальцев обеих рук произвести прерывистое надавливание на кожу головы в разных участках.

Прием 6 Пальцами обеих рук в том же положении произвести легкое поколачивание по всей волосистой части головы.

Прием 7 Кистями обеих рук с расслабленными пальцами произвести легкое поглаживание широкими движениями.

Упражнение 2. Самомассаж биологически активных точек (БАТ)

На человеческом теле находится очень много биологически активных точек, но на практике обычно используют лишь часть их. Самое первое, с чего удобнее и проще начинать самомассаж, это кисти рук, лицо и уши. Все эти части тела буквально «напичканы» биологически активными точками.

Для мобилизации и активации психофизиологического состояния работника можно начать массировать точки, которые помогут вернуть в бодрое расположение дух и тело.



Для начала разомните немного кисти рук, потрите ладони друг о друга и приступайте к массажированию ушных раковин, так как это самое эффективное средство для приведения уставшего организма в бодрое состояние.

Подушечками большого и указательного пальцев помните мочку уха и пройдитесь по краешку ушной раковины вверх и вниз. Затем разомните саму ушную раковину, в завершение процедуры кончиком мизинца осторожно разомните слуховой проход.

Упражнение 3. Пальцевой массаж

Точечный массаж предупреждает (уменьшает) утомление и ускоряет процессы восстановления организма специалистов операторского профиля. Существуют тонизирующий, мобилизирующий способ точечного массажа и успокаивающий.

Мобилизирующий метод используется при необходимости уменьшить (снять) явления усталости, сонливости, преодолеть мышечную слабость, повысить работоспособность.

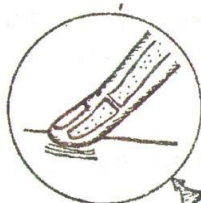
Успокаивающий метод применяется при болевых синдромах, особенно суставного и мышечного характера, при некоторых состояниях, сопровождающихся повышением мышечного тонуса или если надо снять внутренне напряжение.

Успокоение осуществляется сильным раздражением, а возбуждение слабым.

При пальцевом способе точечный массаж обычно проводится подушечкой ногтевой фаланги одного (1, 2 или 3) или нескольких пальцев. Независимо от метода воздействия массажные движения проводятся с возрастающим усилием: если первое движение представляет собой простое прикосновение, то в последующих надавливаниях (например, в 5-6 м) осуществляется достаточно сильный нажим.

Надавливание на активную точку обычно сопровождается вращательными движениями с частотой два вращательных движения в 1 сек. Массаж точек проводится тонизирующим методом в течение 30-40 секунд в каждой точке. Обычно на массаж всех активных точек затрачивается около 10 минут.

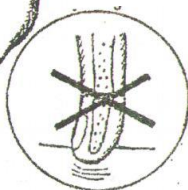
1



2

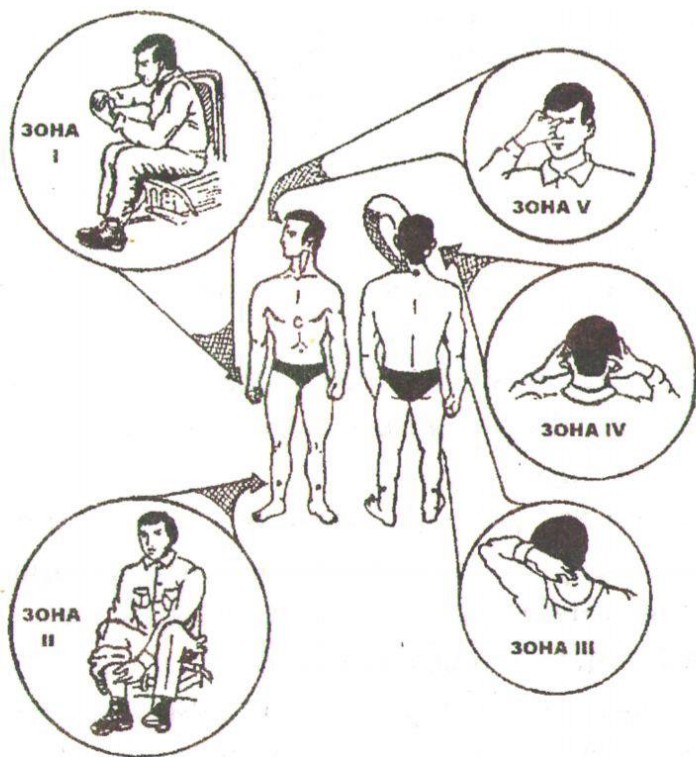


3



1 – правильный
прием массажа;

2 и 3 –
неправильные
приемы
массажа



Активные точки объединены в пять зон

1 зона

Точка «закрытая долина» – симметричная, находится на тыльной поверхности кисти, в кожной складке, образуемой I и II пястными костями.

Вначале массируют точки, расположенные на боковых поверхностях концевых фаланг. Вторым и первым пальцами проводится 5-6 массажных движений одновременно на точки, расположенные справа и слева от ногтевого ложа. Так поочередно обрабатываются точки всех десяти пальцев.

Затем массируются точки на кисти, расположенные между первой и второй пястными костями. Массаж точек проводится в течение 30-40 сек. вначале на правой, а затем на левой руке большим пальцем.

Массаж этой зоны активизирует организм, настраивает его на предстоящую деятельность, улучшает уровень протекания основных психофизиологических процессов (памяти, внимания, сенсомоторики и др.) и повышает общее настроение.

2 зона

Точка «встречи трех инь» – симметричная, находится на внутренней поверхности голени, немного кзади от большеберцовой кости, на 4 пальца выше уровня центра внутренней лодыжки.

Точка «висячий колокол» – симметричная, находится на наружной поверхности голени, на 4 пальца выше уровня центра наружной лодыжки.

Массаж этих точек проводится одновременно на правой, а затем на левой ноге. Массаж активных точек второй зоны способствует снятию утомления в ногах, устраняет нарушение микроциркуляции крови и лимфы и тонизирует организм.

3 зона

Точка «большой позвонок» – несимметричная, находится на задней срединной линии, между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков. Остистый отросток VII шейного позвонка служит ориентиром – он самый выступающий на шее.

Биологически активная точка в этой зоне массируется указательным пальцем. Массаж этой точки оказывает адаптивное влияние на кровоснабжение мозга, снимает утомление.

4 зона

Точка «защита от ветра» – симметричная, находится у основания мочки уха, посередине линии, соединяющей мочку и сосцевидный отросток черепа.

Точка «дворец уха» – симметричная, определяется на середине линии, соединяющей козелок уха и сустав верхней челюсти. При открывании рта здесь прощупывается ямочка.

Массаж точек четвертой зоны способствует улучшению функций слухового анализатора, снимает явления усталости, симптомы головной боли и др. Массаж точек этой зоны проводится вторым и третьим пальцами одновременно: вначале с правой, а затем с левой стороны лица.

5 зона

Точка «ворота уха» – симметричная, находится на наружном конце брови. Если пальцем провести по нижнему краю глазницы, то местонахождение точки определяется по небольшой выемке.

Точка «линия лба» – несимметричная, расположена на передней срединной линии, в центре переносицы.

Массаж точек, расположенных на наружных концах бровей, производится одновременно справа и слева, а затем массируется точка на переносице.

Раздражение активных точек этой зоны снимает явления усталости глаз, нормализует мозговое кровообращение, оказывает адаптивное влияние организма человека к особым условиям деятельности.

5. Переживание хронического стресса

Сенсорная репродукция образов

Сенсорная репродукция образов – метод психологической саморегуляции состояния, основанный на использовании приемов оперирования образными представлениями целостных ситуаций, которые ассоциируются с расслаблением, снятием напряжения, отдыхом и с возможностью последующей активизации состояния.

Позволяет успешно снять стрессовое напряжение, восстановить истраченные ресурсы, эффективен для формирования целевого функционального состояния мобилизационной готовности. Может быть рекомендован к использованию для коррекции состояний деструктивного стресса и накопленного утомления.



Текст сеанса сенсорной репродукции образов

Сейчас мы проведем сеанс психологической саморегуляции состояния с использованием ресурсов Вашего воображения. Во время сеанса Вам будет предложено представить себя в ситуации, когда Вы можете в течение короткого времени спокойно отдохнуть, восстановить свои силы и подготовить себя к продолжению работы.

Первые две части сеанса предназначены для снятия напряжения и усталости. Эти результаты, как Вы уже знаете, могут быть получены как прямое следствие полного и глубокого расслабления. Во время первой части сеанса Вы мысленно, при помощи приемов воображения и образных представлений, выстраиваете сюжет короткого отдыха в состоянии покоя. Цель третьей части сеанса – формирование состояния мобилизации и собранности.

Ваша основная задача – максимальная концентрация внимания на своем состоянии. Вам необходимо точно выполнять

инструкции ведущего и сосредоточиться на своих ощущениях. Тщательно следите за изменениями Ваших ощущений во время сеанса.

Итак, начинаем наш сеанс.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своих ощущениях. Эти несколько минут сеанса саморегуляции Вы посвящаете покою, отдыху, восстановлению сил...

Прислушайтесь к ритму Вашего дыхания: Вы дышите ровно, спокойно, размерено... Ваше дыхание – спокойное, выдох – медленный, плавный, глубокий... Вы дышите в наиболее удобном для себя ритме, с более продолжительным выдохом... Ваше дыхание ровное, размеренное, успокаивающее... Вы настроены на отдых и расслабление...

А теперь представьте, что Вы медленно идете по красивому парку, согретому теплыми солнечными лучами весеннего дня...

Вы чувствуете приятный легкий ветерок, наполненный чистым и свежим воздухом... Вы видите легкие солнечные блики, когда солнечные лучи проникают сквозь листву деревьев... Вы слышите еле заметное трепетание листочков... Вам хорошо и спокойно...

А сейчас представьте, что Вы подходите к парковой скамейке, расположенной в уютном, тихом месте... Вы решили немного отдохнуть, и спокойно посидеть...

Представьте, что скамейка очень удобная, нагретая солнечными лучами... Вы комфортно сидите, откинувшись на спинку и чуть вытянув ноги вперед...

Скамейка расположена под большим красивым деревом так, что Ваше лицо – в полутени... Солнечные лучи согревают и расслабляют вас... Вам открывается прекрасный вид на горы вдалеке, уходящие своими вершинами в бескрайнее чистое небо. Вы наслаждаетесь видом. Вам приятно, вы отдыхаете...

Представьте, что Ваши ноги удобно стоят на теплой, прогретой солнцем земле... Вы чувствуете мягкое приятное тепло в ногах...

Тепло проникает в каждую мышцу, согревает и расслабляет ваши ноги... Теплый воздух как будто обволакивает ваши ноги... Ваши ноги отдыхают...

Мягкое расслабляющее тепло распространяется по Вашим ногам вверх – вы чувствуете тепло и расслабление в области живота...

Представьте, что мягкие солнечные лучики согревают и наполняют вас расслаблением и покоем...

А теперь сосредоточьте Ваше внимание на руках и представьте, что солнечные лучи согревают ваши руки... Вы как будто ловите ладонями солнечные блики... Ваши руки наполняются теплом и расслаблением... Ваши руки отдыхают.

Теплая, приятная волна расслабления постепенно поднимается от прогретых рук к плечам...

Представьте, что наполненный теплом воздух окутывает ваши плечи, расслабляет их... Ваши плечи согреты и расслаблены...

Ваша спина опирается на теплую, нагретую солнцем спинку скамейки, и расслабляющее тепло прогревает всю вашу спину... Ваша спина мягкая, она расслаблена и отдыхает...

А теперь обратите внимание на Ваше на лицо, которое находится в тени дерева...

Вы чувствуете, как мягкие солнечные лучики, проходя сквозь листву, как будто приятно поглаживают и расслабляют ваше лицо...

Ваше лицо ровное и спокойное..., лоб ровный, разглаженный... Ваше лицо отдыхает...

Ощущение расслабления и отдыха очень приятное, и Вы мысленно улыбаетесь себе... Вам хорошо и спокойно... Сосредоточьтесь на своих ощущениях, постарайтесь их запомнить.

Сейчас Вы полностью расслаблены, Вы отдыхаете...

Представьте, что Вы слышите успокаивающие звуки природы – легкое движение листвы, приятный, тихий щебет птиц... Вы отдыхаете...

Расслабление настолько полное, что Вы чувствуете приятную легкость, почти невесомость... Вы настолько расслаблены и легки, что как будто чуть покачиваетесь в такт вашему дыханию: на вдохе – приподнимаетесь вверх, на выдохе – опускаетесь вниз...

(Пауза 1-2 мин.)

Времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и сейчас Вы чувствуете, что хорошо отдохнули...

Ваш отдых был глубоким и эффективным. Вы полностью восстановили свои силы!

Постепенно Вы начинаете отчетливо воспринимать мир вокруг вас.

Представьте, что сейчас Вы ощущаете поток свежего, прохладного, бодрящего ветерка, и Ваше тело наполняется бодростью, силой и энергией!..

Вы слышите веселое и звонкое пение птиц, и с каждой секундой ощущение прилива энергии усиливается!.. Вы дышите ровно и энергично...

Теперь представьте, что Вы мысленно поднимаетесь... и идете по тропинке. Ритм Ваших шагов – быстрый и энергичный!

Постепенно ритм Вашего дыхания меняется: Вы начинаете дышать более глубоко, полной грудью.

Делаете глубокий вдох и энергичный выдох. С каждым новым вдохом Вы как будто получаете дополнительную энергию.

Вы чувствуете, что Ваши силы полностью восстановлены, и Вы справитесь с любой работой. Вы спокойны, энергичны и собраны.

Вы дышите в такт воображаемым шагам.

Вы делаете глубокий вдох ... и короткий, энергичный выдох...

Еще раз: ... глубокий и полный вдох..., и короткий, резкий выдох.

А теперь последний раз: глубокий вдох - и короткий выдох.

Откройте глаза.

А теперь сделайте несколько **тонизирующих упражнений сидя**.

Вы делаете глубокий вдох – на вдохе вытягиваете перед собой сжатые в замок руки – и потягиваетесь вперед. Сделайте это упражнение несколько раз, потягиваясь с удовольствием,

энергично... Теперь сделайте вдох – и потянитесь руками вверх, растягивая мышцы спины... Опять вдох – и Вы потягиваетесь всем телом вперед, вытягивая вперед Ваши руки и ноги... Потянитесь энергично!..

Сейчас Вы встаете. В конце сеанса сделайте несколько **тонирующих упражнений стоя**:

1. Потянитесь стоя вверх, вытягивая сжатые в замок руки как можно выше вверх. Потягиваясь вверх, не вставляйте «на цыпочки», чтобы не потерять равновесия.

2. «Постучите» пятками об пол несколько раз – не быстро, но очень энергично. Встряхните себя как можно энергичнее.

3. Немного поприседайте – разомните ноги.

4. Сделайте несколько вращательных движений руками – разомните руки.

5. Отведите плечи назад и, затем, вперед – разомните плечи и спину.



6. Несколько раз наклоните голову из стороны в сторону – медленно, не закрывая глаз... А теперь – наклоните голову вперед и назад, также медленно и с открытыми глазами.

7. А теперь потянитесь вверх, встав «на цыпочки».

На этом наш сеанс окончен.

Удачного и продуктивного Вам дня!

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка – метод психологической саморегуляции состояния, основой которого является использование приемов аутосуггестии в варианте вербальных формулировок (формул самовнушения и формул самоприказов) с целью формирования требуемого в конкретной ситуации функционального состояния; относится к числу активных методов психопрофилактики и психогигиены, направленных на восстановление нарушенного в результате стрессового воздействия механизмов обеспечения эффективной деятельности.

Метод эффективен для формирования целевых функциональных состояний разного типа, и позволяет точно определить требуемые характеристики данных состояний.



Текст сеанса аутогенной тренировки



Сядьте так, чтобы Вам было удобно. Проверьте: Ваша поза спокойна, комфортна. Ничто не мешает Вам, ничто не стесняет Вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки – в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму Вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно.

Вы дышите ровно и размеренно.

Ритм Вашего дыхания удобен Вам. Вы делаете вдох – и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох – медленный выдох... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох – и медленный, спокойный выдох... Четыре удара сердца – Вы делаете глубокий вдох. Четыре удара сердца – Вы делаете медленный выдох. Замедлите ритм дыхания: восемь ударов сердца – глубокий вдох, восемь ударов сердца – глубокий, полный выдох.

Вы полностью освобождаете легкие от заполнявшего их воздуха и наполняете их снова чистым, несущим покой и свежесть, воздухом. Повторяйте про себя: «Я дышу медленно и ровно. Мое сердце бьется ровно и неторопливо».

Сделайте глубокий, полный вдох. Немного задержите дыхание, а потом выдохните весь воздух.

При выдохе в верхней части живота, в области солнечного сплетения появляется ощущение приятного, прогревающего тепла.

Усиьте это ощущение внутреннего тепла, повторяя про себя: «Мое солнечное сплетение излучает тепло». «Все мое тело расслабляется и теплеет».

Сосредоточьте внимание на Ваших **ногах**. Мышцы ног расслабляются, они наливаются теплом и мягкой, приятной тяжестью. Волна приятного, успокаивающего тепла отхватывает стопы, голени, колени, бедра. Повторяйте про себя: «Мои ноги теплые и тяжелые». «Мои ноги полностью расслаблены».

Ощущение расслабляющего тепла распространяется выше, наполняет нижнюю часть живота, достигает поясницы. Вся нижняя часть тела расслаблена, наполнена ощущением приятного расслабления.

Теплая волна поднимается выше, захватывая живот, бока, спину, грудь. Тепло, поднимающееся снизу, сливается с теплом, которое излучает солнечное сплетение. Повторяйте мысленно про себя: «Все мое туловище мягкое и расслабленное».

Сосредоточьте внимание на Ваших **руках**. Вы чувствуете сначала легкое покалывание, а затем тепло в кончиках пальцев. Постепенно теплеют и тяжелеют кисти рук, предплечья, плечи. Руки охватывает волна расслабляющего тепла. Повторяйте мысленно про себя: «Мои руки теплые и тяжелые». «Мои руки полностью расслаблены».

Постепенно теплая волна распространяется на плечи, верхнюю часть спины, поднимается по шее. Плечи, спина, шея полностью сбросили груз напряжения. Тепло с передней поверхности шеи затекает за уши, концентрируется в области основания затылка. Затылок становится теплым, почти горячим.

Повторяйте мысленно про себя: «Мои плечи, шея полностью расслаблены и теплые».

Сосредоточьте внимание на Вашем **лице**. Мышцы лица расслабляются. Приятное расслабление легкими волнами пробегает по внешней части щек, поднимается вверх, к области глаз. Приятное расслабление дает полностью отдохнуть глазам. Повторяйте мысленно про себя: «Мое лицо спокойное, расслабленное». «Мои глаза отдыхают».

Сейчас Вы расправляете брови, прогоняете оставшиеся морщинки со лба. Лоб ровный, чистый, прохладный. Повторяйте мысленно про себя: «Мой лоб приятно прохладен». «Мое лицо отдыхает». «Мое сознание ясное».

Проверьте, достигли ли полного расслабления все участки Вашего тела. Лоб спокойный, ровный, приятно прохладный. Глаза закрыты - веки мягко прикрывают глаза.

Лицо спокойное, ровное, расслабленное. Ваше лицо отдыхает.

Затылок теплый, шея и плечи расслабленные, теплые, обмякшие. Теплом и расслаблением наполнены руки до кончиков пальцев.

Приятная расслабляющая волна наполнила грудь, бока, живот. Тепло распространилось по бедрам и голени, достигая кончиков пальцев ног.

Повторяйте мысленно про себя: «Все мое тело расслаблено», «Я отдыхаю», «Я отдыхаю и набираюсь новых сил».

Вы полностью расслаблены.

В Вашем сознании возникают картины полного покоя и отдыха... Вы растворились в приятной атмосфере полного покоя, отдыха... Ощущение тяжести полностью исчезло из Вашего тела. Вы легки и невесомы. Ваше тело как будто легко покачивается в такт Вашему дыханию.

Вдох – Вы поднимаетесь вверх, парите. Выдох – Вы опускаетесь вниз.

Вы дышите ровно и размеренно...Вдох... Выдох... Вдох... Выдох... Вы постепенно начинаете чувствовать приятное ощущение легкости, свежести. Ваши силы восстанавливаются.

Представьте, что с каждым выдохом собранная энергия и бодрость распространяются по самым удаленным участкам Вашего тела.

Вы начинаете чувствовать, как по сосудам струится обновленная кровь, несущая свежие силы. Вы чувствуете прилив энергии в каждой клеточке Вашего тела...

Вы хорошо отдохнули. Ощущение полусна-полудремы исчезает. Сознание проясняется. Вы начинаете чувствовать все свое наполненное бодростью и энергией тело.

Сейчас, выполнив несколько упражнений, Вы сможете активизировать свои **внутренние ресурсы** организма, сформировать требуемое для Вашей работы состояние.

Для этого повторяйте про себя:

- *«Я чувствую прилив сил и энергии!»*
- *«Мое сердце бьется ровно и мощно!»*
- *«Мои силы полностью восстановлены!»*
- *«У меня хорошее настроение!»*
- *«Я легко владею собой!»*
- *«Я готов выполнить все намеченные на сегодня дела!»*
- *«Я отличный профессионал!»*
- *«Я легко справляюсь с работой!»*
- *«Мне приятно погружаться в рабочие задачи!»*
- *«Мне нравится решать сложные проблемы!»*
- *«Мне приятно общество людей!»*
- *«Мне спокойно и радостно!»*

Вы делаете глубокий вдох. Ненадолго задержите дыхание. Сознание ясное. Мысли работают четко. Чувства подвластны Вашей воле.

Вы полностью отдохнули!

Вы бодры и готовы продолжить работу!

У Вас отличное настроение!

А теперь сделайте несколько **тонизирующих упражнений сидя**. Вы делаете глубокий вдох – на вдохе вытягиваете перед собой сжатые в замок руки – и потягиваетесь вперед. Сделайте

это упражнение несколько раз, потягиваясь с удовольствием, энергично... Теперь сделайте вдох – и потянитесь руками вверх, растягивая мышцы спины... Опять вдох – и Вы потягиваетесь всем телом вперед, вытягивая вперед Ваши руки и ноги... Потянитесь энергично! А теперь потянитесь еще раз вперед всем телом – и на вдохе приоткройте глаза... Завершите потягивание с открытыми глазами...

Вы полностью открываете глаза и встаете. В конце сеанса сделайте несколько **тонизирующих упражнений стоя**:

1. Потянитесь стоя вверх, вытягивая сжатые в замок руки как можно выше вверх. Потягиваясь вверх, не вставайте «на цыпочки», чтобы не потерять равновесия.

2. «Постучите» пятками об пол несколько раз – не быстро, но очень энергично. Встряхните себя как можно энергичнее.

3. Немного поприседайте – разомните ноги.

4. Сделайте несколько вращательных движений руками – разомните руки.

5. Отведите плечи назад и, затем, вперед – разомните плечи и спину.

6. Несколько раз наклоните голову из стороны в сторону – медленно, не закрывая глаз... А теперь – наклоните голову вперед и назад, также медленно и с открытыми глазами.

7. А теперь потянитесь вверх, встав «на цыпочки».



На этом наш сеанс окончен.

Удачного и продуктивного Вам дня!

Выпускные клапаны агрессии

Глубокое дыхание: одной из простейших и самых действенных техник управления агрессией является следующая: при первых признаках растущей агрессии три раза глубоко вздохните и сбросьте напряжение с плеч. Глубокое дыхание – самая фундаментальная техника эмоционального регулирования, которую вы только можете использовать в борьбе с агрессией (и другими негативными эмоциями).

Устранитесь от ситуации: это проблемно-ориентированная стратегия, которая создает дистанцию между вами и тем, что вызывает вашу агрессию. Не менее важно то, что выход из ситуации предохранит вас от импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию

Выполняйте упражнения и гоните гнев прочь: ходите, бегайте или выполняйте любые другие физические упражнения, которые вам лучше всего подходят, чтобы попытаться разрядить сдерживаемое возбуждение. Упражняйтесь, пока не устанете и пока не отступят гневные чувства.

Изометрические упражнения: если вы не имеете возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями (например, вы ограничены в передвижениях), попробуйте изометрические упражнения. Упритесь руками в стену и толкайте. Толкайте изо всех сил. Толкайте, пока ваши мышцы не обессилят.

Вопите и кричите: в буквальном смысле слова. Вопите и кричите, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но вопите и кричите на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще.

Бейте подушку: если вы рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в спальню и выбейте дух из вашей подушки. Возьмите полотенце и лупите постель, пока не устанете.

Активирующая техника при астении

Эта техника служит для повышения общего тонуса организма при помощи дыхания.

Произвольно изменяя параметры дыхания, его ритм, глубину, мы формируем функциональное состояние нервной системы. Техники дыхания могут служить цели не только расслабления, но и активизации.

Активирующее дыхание имеет древнее происхождение. В описаниях ритуалов древних культур встречается упоминание об особенном дыхании воинов перед битвой. Применяя в качестве обряда, призванного придавать силу, изменение параметров дыхания, они достигали значительного подъема «духа и сил».

Для того чтобы активировать психический тонус, необходимо дышать следующим образом:

- глубокий вдох (продолжительность не менее 3 секунд);
- резкий форсированный выдох с затруднением (за счет напряжения мышц языка и гортани) через нос.

Для достижения эффекта за один подход необходимо повторять технику не менее 5-6 раз.

Благодаря выполнению достигается достаточно быстрое повышение общего тонуса организма.

Дневник работы с тревогой

Основная идея дневника заключается в том, что мысли вызывают эмоции – в том числе, тревогу. Например, я знаю, что мне нужно позвонить в поликлинику и договориться о визите к врачу. Я думаю о том, что человек в регистратуре может торопиться, отвечать грубо, что я забуду, что мне нужно сказать и т.п. Все эти мысли могут вызывать тревогу.

Для того чтобы лучше понять свою тревогу, рекомендуется вести дневник, в котором необходимо отмечать и анализировать все «тревожные» события. В этом дневнике должно быть 4 графы:

- ситуация, событие – что произошло;
- мысли, возникающие в этот момент;
- эмоции, в данном случае – тревога, но в принципе можно применять этот дневник и для других эмоций;
- альтернативная мысль (мысли).

Пример оформления дневника:

Ситуация	Мысли	Эмоции	Альтернативные мысли
Зашла на страницу знакомого в VK	«Он гораздо более успешный, чем я, у него хорошая работа (машина, жена, ребенок, зимуют в Таиланде...), а я просто неудачница»	Тревога 30%	Сравнивать себя с другими бесполезно; я все равно не знаю его полную историю

Для заметок

[illegible]

[illegible]

[illegible]

