

МАГНИТ ПОЗНАНИЯ

Слободенюк Анна, Снопок Элина,

10 г класс, МАНОУ «Лицей №4»,

г. Ленинск-Кузнецкий

Научный руководитель Позднякова Татьяна Владимировна,

учитель истории и обществознания

ШКОЛЬНЫЙ СТРЕСС: ПРИЧИНЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ, СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

В наше время выпускник школы может обладать обширными познаниями в области литературы и истории, химии и физики, математики и географии, но он, по большому счету, не обладает теми знаниями, которые помогли бы ему ориентироваться в своей собственной судьбе. Беспомощность при планировании своей деловой карьеры и личной жизни, неумение разобраться в себе и в окружающих, равно как выявлять и разрешать разного рода конфликты, - все эти и многие другие знания, необходимые для самостоятельной жизни, выпускник школы за годы своего учения не приобретает. Как результат и следствие из всего этого – множество проблем, которые молодой человек имеет при вхождении в самостоятельную жизнь. Отсюда – неудовлетворенность жизнью, ведущая к невротическим отклонениям и компенсируемая потреблением алкоголя, наркотиков и курением. Поэтому мы считаем актуальной проблему школьного стресса.

В современном мире стрессу подвержен любой человек вне зависимости от социального статуса и материального уровня. Стресс по времени может быть недолгим или очень продолжительным. Дети и подростки тоже могут быть подвержены стрессам, но в основном эти стрессы, называемые школьными, продолжаются очень долго. Каждый ребёнок хотя бы один раз испытывал этот стресс, и каждый при этом ощущал себя неудобно. Однако существует мнение о том, что стресс полезен для человека.

Цель: Определение основных причин и проявлений стресса у старшеклассников.

Задачи исследования:

1. изучить причины возникновения и проявления стресса;
2. выявить, как проявляется стресс у учащихся старших классов;
3. изучить способы предотвращения и подавления стресса среди детей и подростков.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что школьный стресс испытывает большинство старшеклассников. Школьный стресс исключительно вреден для физического и психологического здоровья, и поэтому при первых симптомах стресса необходимо с ним бороться.

Объект исследования: психологическое состояние стресса.

Предмет исследования: причины и проявления стресса у старшеклассников.

Методы исследования:

- ✓ Метод интроспекции (самонаблюдения);
- ✓ Изучение литературы;
- ✓ Метод опроса (анкетирование);
- ✓ Метод сравнения;
- ✓ Метод обобщения.

Методика исследования:

Для определения влияния школьного стресса на детей и подростков использовалась специально разработанная анкета.

Опытно-экспериментальная база исследования: Экспериментальной базой исследования был МАНОУ «Лицей №4». В исследовании принимали участие учащиеся 10-х и 11-х классов в количестве 72 человек.

Практическая значимость исследования: разработка рекомендаций для детей и подростков по преодолению школьного стресса.

СТРЕСС: ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ

Стрессы стали постоянными спутниками современного человека. Психологи определяют стресс как состояние негативной нервно-психической напряженности, возникающее в ответ на сложные жизненные ситуации. Исходя из этого, можно сделать вывод, что стресс – явление, характерное только для взрослых. Ну, какие у детей сложные жизненные ситуации, за них все решают родители, педагоги и другие взрослые. Так ли это, или все-таки детская нервная система тоже подвержена стрессам? В чем причины «странного» поведения детей и подростков, к чему такие странности могут привести и что можно предпринять, чтобы этого избежать?

Стресс (англ. stress – напряжение, давление) - термин Г. Селье (1936), обозначает реакцию организма на чрезвычайно сильные стимулы. Различают физиологический стресс (реакция на физические стимулы, то есть травмы, инфекции и др.) и психологический стресс (реакция на травмирующие психологические стимулы) [5; 569]. Психологический стресс, в свою очередь, некоторые авторы разграничивают на эмоциональный стресс (связанный как с негативными, так и позитивными аффектами) и информационный стресс (перегруженность информацией). Собственно стресс сам Г. Селье считает нормальной и необходимой адаптивной реакцией. В патологии обычно имеется в виду дисстресс, то есть отклонения от нормальной реакции напряжения, проявляющаяся эндокринной дисфункцией, соматическими нарушениями, психологическим расстройством и дезорганизацией поведения. [10]

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях [14; 682].

Причины стресса в науке принято называть стрессорами. Соответственно ученые выделяют три группы стрессоров.

Первая – это неподвластные нам стрессоры. К ним относят: погоду, цены, инфляцию, привычки других людей, действия правительства, налоги. Под их воздействием можно до изнеможения нервничать о возросших тарифах,

действиях неопытного водителя, но кроме повышения артериального давления и концентрации адреналина, ничего не изменится. Намного эффективнее будет применение техники позитивной визуализации, мышечной релаксации, приемов медитации и дыхательных упражнений.

Вторая включает явления и события, которые мы добровольно превращаем в проблемы. К этой группе относятся все виды беспокойства о прошлых событиях, которые уже не в силах изменить, и о будущем.

Третья – это стрессоры, которые нам подвластны. К ним относятся не конструктивные действия, неспособность планировать свое время, неумение определять приоритеты, некоторые трудности в межличностном взаимодействии.

Совсем недавно психологи считали стресс проблемой исключительно взрослых, Специалисты все чаще говорят о случаях возникновения такого психологического состояния и у детей, что стало причиной введения термина «школьный стресс». Как показывают исследования отечественных ученых, психика детей, которые попадают на школьную скамью в один из самых критических периодов своей жизни, подвергается атаке со всех сторон.

Со школьным стрессом дети сталкиваются буквально с первых дней пребывания в школе. Это связано с тем, что часто дети не готовы к новой для них роли школьника, к выполнению требований учителя как к пониманию и запоминанию нового материала, так и к поведению во время урока и на переменах. Также источниками школьных стрессов являются: постоянный рост потока информации; трудности в отношениях с одноклассниками, учителями, особенно это касается детей, которые до школы не посещали детский сад, какие-либо кружки или секции, в которых они могли бы приобрести необходимый опыт общения. Проблемой является также чрезмерная укомплектованность классов, что ведет как к эмоциональной перегрузке, так и к снижению успеваемости и появлению стрессовой ситуации.

Часто школьный стресс бывает вызван неадекватным отношением родителей к процессу обучения. Многие, не учитывая физических и психических

особенностей своего ребенка, желая видеть его круглым отличником, отдают его в школу с углубленной или расширенной программой, заставляют целыми днями сидеть над уроками не поднимая головы, или помимо школы, таскают по многочисленным кружкам, призывая и там быть лучшим. В результате такие родители получают не великолепные результаты и золотую медаль, а больного, изможденного ребенка. Ни иностранный язык, ни математика в разумных количествах не перегрузят ребенка, но если родители расписали по секундам весь день ребенка только интеллектуальными занятиями, не оставив ему времени на необходимые детям игры и прогулки с друзьями, спорт, занятия любимым делом, т.е. лишив обычных детских радостей, то стресс такому ребенку обеспечен.

Распространенные причины стресса у подростков.

Переход в другую школу. Если семья переезжает из одного района города в другой или уезжает вовсе в другой регион, дети вынуждены оставлять привычное для себя окружение. Ребенок должен поменять школу, найти новых друзей, адаптироваться к новому окружению и вписаться в новые социальные группы. Бывает так, что дети трудно адаптируются к таким изменениям и это может стать причиной тяжелого стресса в жизни подростка. В случае, когда целесообразность переезда на новое место вызывает споры внутри семьи и ребенок не до конца понимает, зачем его перевели в другую школу, ситуация с адаптацией может значительно усложниться.

Издательства в школе. Запугивание одних детей другими – извечная школьная проблема. Обязательно найдется один человек, который будет прилагать дополнительные усилия, чтобы удовлетворить свои эгоистические интересы. Чтобы получить то, что ему сильно хочется, он может прибегать к физическому насилию или словесным оскорблениям. Если ребенок стал жертвой издевательств, то для него это означает — постоянный стресс. Он будет чувствовать себя загнанным в глухой угол, из которого нет выхода и жить в постоянном страхе.

Трудности с учебной. Неспособность понять определенные темы или трудности в изучении некоторых школьных предметов является одной из распространенных причин стресса у подростков. Не каждый ребенок обладает способностями, позволяющими схватывать все «на лету». Некоторые дети нуждаются в дополнительном внеклассном обучении, чтобы ухватить суть темы или предмета.

Низкая успеваемость подростка может стать причиной высокомерного отношения к нему или насмешек, как со стороны одноклассников, так и (чего греха таить) учителей. В результате подросток будет чувствовать себя изгоем. А если родители дома будут оказывать дополнительное давление, то все это в совокупности дает стресс очень высокого уровня напряженности, что еще больше усугубит проблемы ребенка.

Вопросы взаимоотношений. Стрессы, вызываемые результатами определенных взаимоотношений или событий, встречаются довольно часто. Развод родителей, начало их раздельного проживания, смерть члена семьи и другие события могут спровоцировать стрессовое состояние. Неожиданные «открытия», когда подросток впервые узнает о том, что скрывалось от него до сих пор, приводят к эмоциональным потрясениям. Например, он вдруг узнает, что мама и папа друг друга не любят, или неожиданно оказывается, что мама способна на откровенную ложь.

«Перегибы» с внешкольной деятельностью. Занятия в спортивных секциях, музыкальных школах, кружках, студиях или посещение других внеклассных занятий, несомненно, оказывают воздействие на нервную систему подростка. Постоянное балансирование между школой и внеклассными занятиями может оказаться тяжелым бременем для неокрепшего мозга ребенка. Когда подросток, желая преуспеть везде, в конце концов не выдерживает давления, наступает хроническая усталость и все попытки сконцентрироваться не дают результата. Это – стресс!

Старание оправдать надежды. Старание постоянно соответствовать высоким ожиданиям родителей: «Ты должен быть лучшим во всем!», также мо-

жет стать причиной хронического стресса. Несправедливо и неправильно ожидать, что ваш ребенок, должен преуспеть в любом виде деятельности. Постоянные требования и мониторинг со стороны родителей всего, чем занимается ребенок, может истощить его эмоционально и физически.

Это основные причины стресса у подростков, которые необходимо рассматривать с учетом признаков и симптомов стресса, таких как: перепады настроения, ухудшение памяти, раздражительность, негативное и пессимистическое отношение ко всему, беспокойстве, чувстве подавленности и одиночества, стремление к самоизоляции и потеря аппетита.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН И ПРОЯВЛЕНИЙ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛИЦЕЯ

Вопросами снижения стрессовых ситуаций у младших школьников и подростков занимаются специалисты во всех образовательных учреждениях. В 1 и 5 классах обязательно работают педагоги-психологи, выявляя степень адаптации учащихся к новым условиям обучения в школе, информируют педагогов и родителей, стараясь снизить вероятность возникновения школьного стресса. А вот в старших классах подобной работе уделяется не так много времени. Многие родители считают, что дети к этому возрасту уже достаточно самостоятельны, прошли своё первое испытание в виде ОГЭ, вполне могут сами адаптироваться к новым условиям старшей школы. Педагоги больший упор делают на качественную подготовку к ЕГЭ, педагоги-психологи оказывают помощь в профориентации. Между тем, это время перехода человека в новый период своей жизни. Старший школьный возраст (15-17 лет) характеризуется как ведущей учебно-профессиональной деятельностью, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечты и идеалы, идет развитие абстрактного и логического мышления, рефлексии собственного жизненного пути, стремления к реализации себя. Происходит активное формирование самосознания, социальной позиции ответственного субъекта. [13]. Эти процессы могут привести к определённым трудностям. В нашем учебном заведении кроме

этого, ребята сталкиваются со сменой коллектива, педагогов, новыми требованиями, ритмом работы. Мы решили проверить, как это может влиять на возможность возникновения стресса. Предварительно мы ознакомили ребят с термином стресс, его влиянием на организм человека. Далее мы предложили им оценить самих себя. Нами была разработана анкета для определения причин, проявлений и способов борьбы со стрессами (Приложение 1). Мы предложили данную анкету учащимся нашего Лицея. Всего в анкетировании приняли участие 72 учащихся от 16 до 18 лет из них 20 юношей и 52 девушки. Анкета проводилась анонимно, что, на наш взгляд, повышает объективность исследования. В качестве первого вопроса ребятам было предложено оценить частоту возникновения у них стрессовых ситуаций: почти всегда; часто; иногда; очень редко. Результаты анкетирования нас несколько удивили (Приложение 2). Ребят, испытывающих стресс иногда и очень редко оказалось немного больше (54%), чем тех, кто испытывает подобное состояние часто или почти всегда (46%). Как и предполагалось, юноши оказались более стрессоустойчивыми: среди них всего четверть испытывают стресс часто или почти всегда (Приложение 3). Среди девушек таких больше половины (54%) (Приложение 4). При этом всё же превалирует ответ «часто», Вариант «почти всегда» выбрали всего 6 человек. Можно сделать вывод, что старшие школьники обладают большими навыками владения собой в нестандартных ситуациях.

Выясняя наиболее распространённые причины стрессов, мы постарались учесть различные факторы: отношения с учителями и родителями, ситуации оценивания и т.д. Среди наиболее частых причин стресса все участники назвали ситуации, когда предстоит оценка их деятельности: предстоящие экзамены (32%), публичные выступления (24%), контрольные работы (13%). Эти показатели одинаково высокие и у юношей, и у девушек. Это говорит о важности подобных ситуаций для старшеклассников. Десятиклассники совсем недавно сдавали ОГЭ, и воспоминания ещё достаточно актуальны. Выпускникам же предстоит, пожалуй, одно из самых серьёзных испытаний в их жизни - ЕГЭ, и беспокойство по этому поводу уже начинается. Что же касает-

ся наименее значимых факторов, то к ним относят родительские собрания и вызовы к администрации школы (соответственно 4% и 8%). Возможно, это связано с возрастающей ответственностью старшеклассников или стремлением к независимости. Кроме предложенных для выбора вариантах ответов, допускался вариант опрашиваемого. Большинство, выбравших этот вариант, не захотели уточнять, какие именно причины вызывают у них стресс, один человек отметил в качестве стрессообразующей ситуацию, когда что-то не получается.

Проявления стресса у большинства опрошенных связаны с психологическими состояниями. 13% опрошенных в ситуации стресса испытывают чувство раздражения, 11% - снижение настроения, подавленность, у 7% при стрессе нарушается внимание. При чем у девушек такие проявления преобладают над всеми прочими, а у юношей нет какого-либо приоритета. Из проявлений физиологического характера молодые люди чаще всего испытывают покраснение лица, а девушки - сильную дрожь рук и нарушение сна. К предложенным вариантам участники опроса добавили обморок и панику.

Мы выяснили также, каким образом наши лицеисты пытаются бороться со стрессом. К этому вопросу старшеклассники подходят достаточно конструктивно. 17% опрошенных стараются найти в стрессовой ситуации положительные моменты. Еще по 16% пытаются успокоить себя психологически или выплёскивают отрицательные эмоции в слёзы. Кроме этого, 17% девушек успокаиваются, срывая эмоции и стрессовое состояние на других людях. Кроме того, опрашиваемые предложили собственные варианты борьбы со стрессом: прослушивание музыки и сон.

На вопрос о влиянии стресса на человека 38% респондентов затруднились ответить, что, скорее всего, говорит о недостатке информации по этому вопросу. Если рассматривать отдельно юношей и девушек, получается вполне закономерная картина. Молодые люди преимущественно считают стресс полезным состоянием, мобиливающим физиологические и психологические ре-

зервы организма (55%). А вот девушки в большинстве видят в стрессе исключительно вред (46%).

В целом наше исследование показало, что старшеклассники подвержены стрессу, хотя и присутствует снижение этой тенденции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная школа – колоссальный стресс для детей. Если на уроках что-то не ладится, а у родителей нет ни времени, ни эмоциональных сил, чтобы поддерживать ребёнка, сбоев в здоровье вряд ли удастся избежать.

В старших классах большинство учащихся прекрасно осознают, зачем они учатся, и боятся не того, что не усвоят необходимые знания, а того, что их может не хватать в будущем. В этом возрасте важно усвоить истину: в жизни нет ничего не поправимого. Ещё очень важно, чтобы у старшеклассников было хобби или любимый предмет, который давал бы возможность эмоциональной разрядки.

В самых сложных ситуациях очень полезным будет обращение к различным психологическим методикам. Мы отобрали несколько подобных методик и выпустили брошюру с рекомендациями для старшеклассников. (Приложение 5) Мы надеемся, что это может помочь многим ребятам справиться с проявлениями стресса перед предстоящими экзаменами, поступлением в ВУЗ, а также во взрослой жизни.

Клинические наблюдения показали, что незначительные стрессы не вредны организму, а даже полезны. Они стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения. Чтобы стресс не перешёл в более тяжёлое, затянувшееся состояние, каждый человек должен заниматься самовоспитанием, развитием силы воли.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Стресс – враг нервной системы: полезная смесь. // Директор школы. – 2003. - №6.
2. Бойко Ю., Петрушин В. Практическая психотерапия выживания в большом городе // Классный руководитель. – 2004. – 2004. - №4.

3. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991 г.
4. Ермолаева Л. Психотерапия личного самочувствия // Воспитание школьников. – 1994. - №6.
5. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии, 2-е изд., 2012
6. Жуков Д.А. Стресс // Биология в школе. – 2004. - №2.
7. Ключников С. Как уберечься от стресса? // Народное образование. – 2003. - №5.
8. Пауэлл Дон. Как победить стресс? // Наука и жизнь. – 1992. - №4.
9. Потапов В. Школьный невроз: причины и последствия. // Директор школы. – 2002. - №2.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. / пер. с англ. А.И. Лука и И.С. Хоррола. – М.: «Прогресс», 1979 г.
11. Шипицина П. Социально-эмоциональные нарушения у школьников: причины, средства помощи. // Народное образование. – 1998. - №9/10
12. Широкова И.Б. Школьный невроз – недуг, мешающий детям нормально учиться. // Директор школы. – 2003. - №8.
13. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте// Вопросы психологии 1971. №4. с 14
14. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. - Мн. «Современное Слово», 1998. —768 с

Приложение 1

Анкета

1. Насколько часто ты испытываешь стресс?
 - а) Почти всегда

- б) часто
- в) иногда
- г) очень редко

2. Когда ты сильнее ощущаешь стресс?

- а) когда родители идут на родительское собрание
- б) когда выступаешь перед публикой
- в) на контрольной работе
- г) когда не сделал домашнее задание
- д) перед экзаменами
- е) когда вызывает завуч/директор
- ж) другое (что именно)

3. Как у тебя проявляется стресс?

- а) тошнота
- б) учащенное дыхание
- в) боль в животе
- г) головная боль
- д) озноб
- е) жар
- ж) покраснение лица
- з) чувство «ватных» конечностей
- и) сухость во рту
- к) снижение аппетита
- л) сильная дрожь рук
- м) плохой сон
- н) невнимательность
- о) нарушение памяти
- п) сниженное настроение, подавленность
- р) чувство раздражения
- с) другое (что именно)

4. Как ты справляешься со стрессом?

- а) никак
- б) восстанавливаю дыхание
- в) успокаиваю себя психологически
- г) пытаюсь найти «плюсы» ситуации
- д) делаю физические упражнения

- е) заедаю или запиваю тем, что попадётся съедобного
- ж) плачу
- з) обращаюсь за помощью к родителям/друзьям
- и) даю волю эмоциям, срываюсь на других людях
- к) другое (что именно)

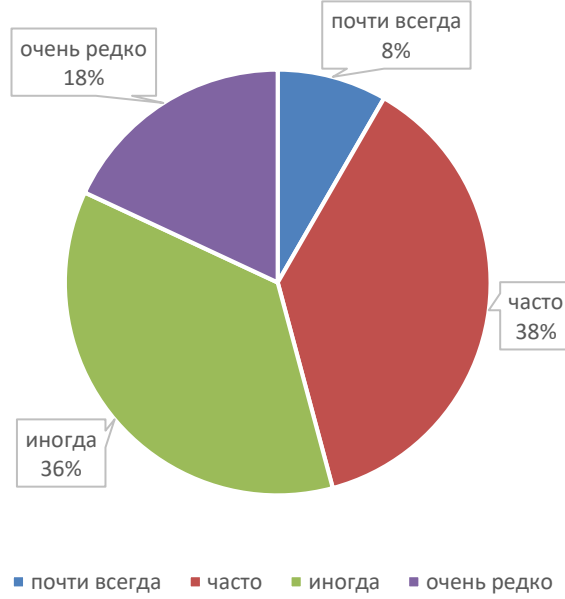
5. Как стресс влияет на человека?

- а) стресс полезен, он мобилизует резервы организма
- б) стресс наносит только вред
- в) затрудняюсь ответить.

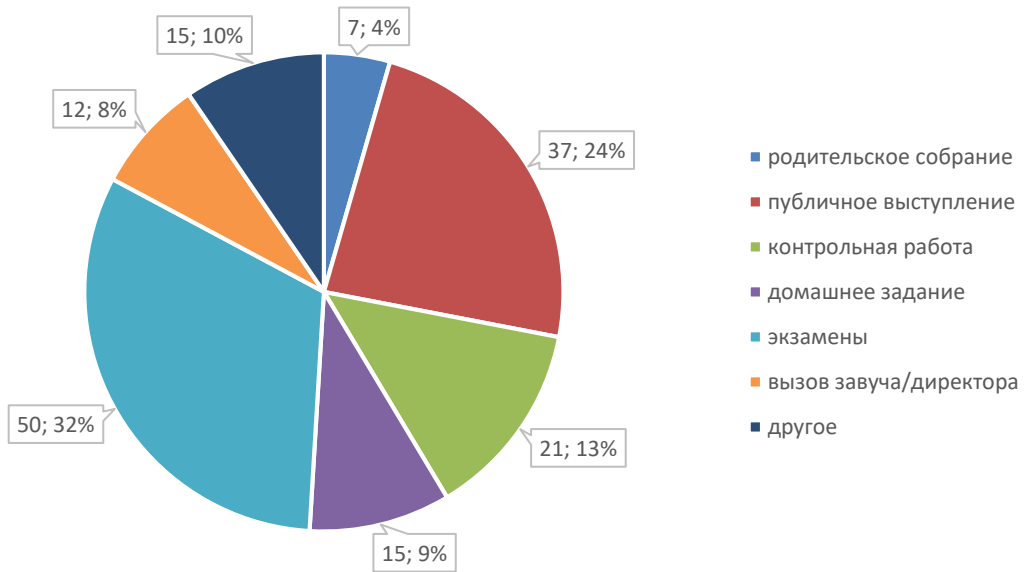
Приложение 2

Общие результаты

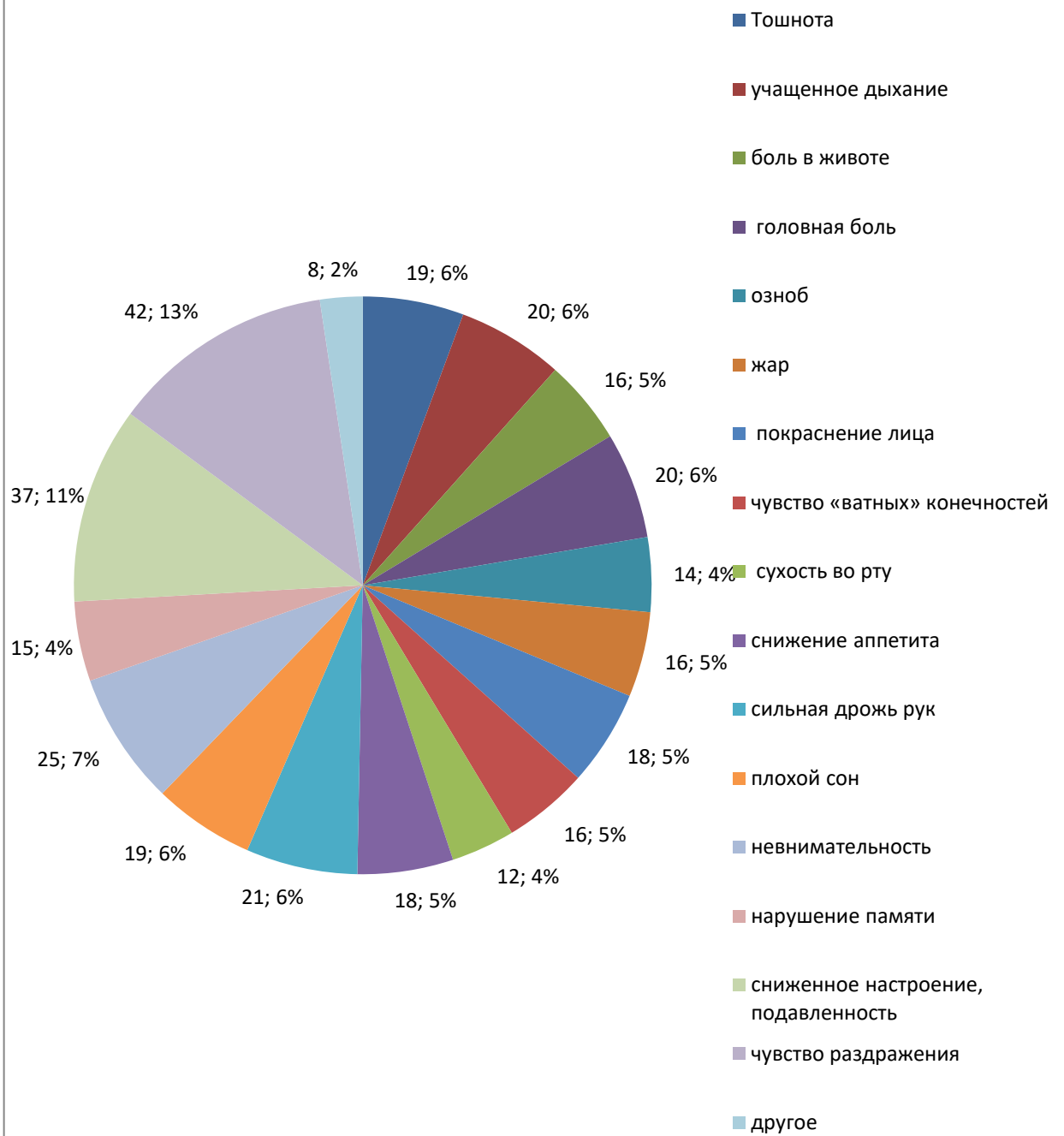
насколько часто ты испытываешь стресс



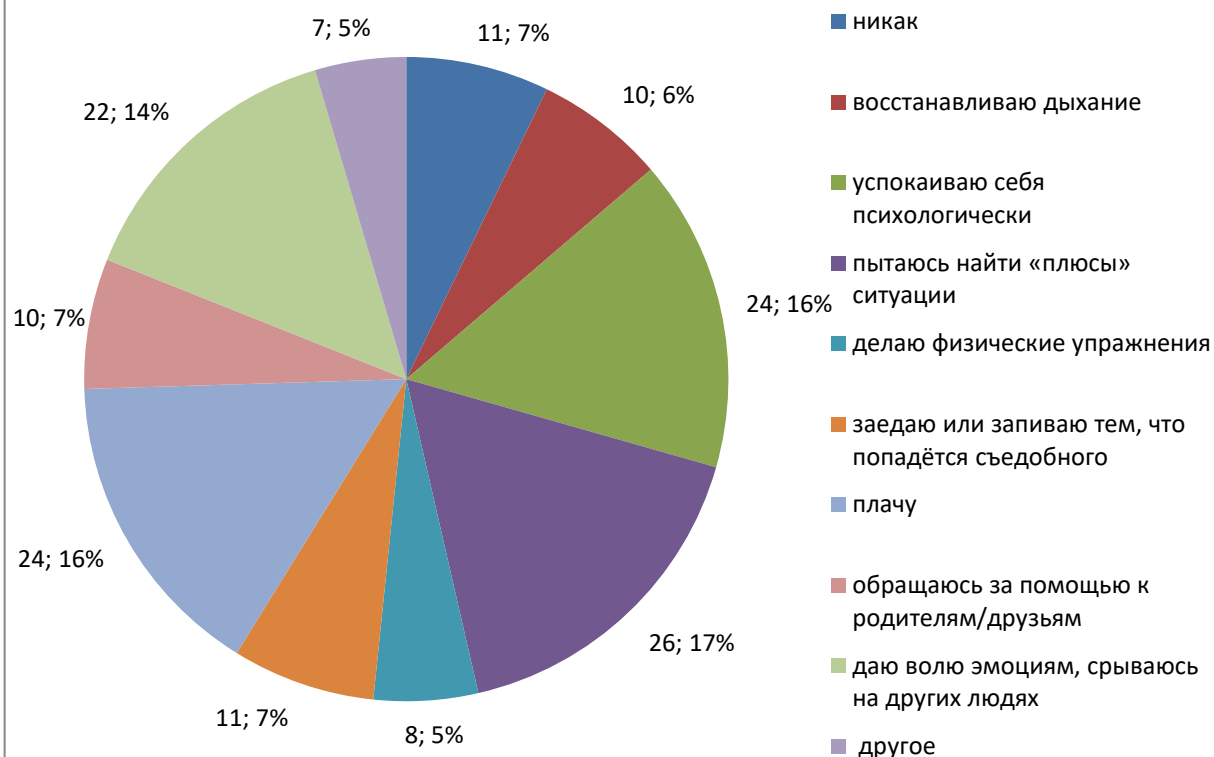
Стрессовые ситуации



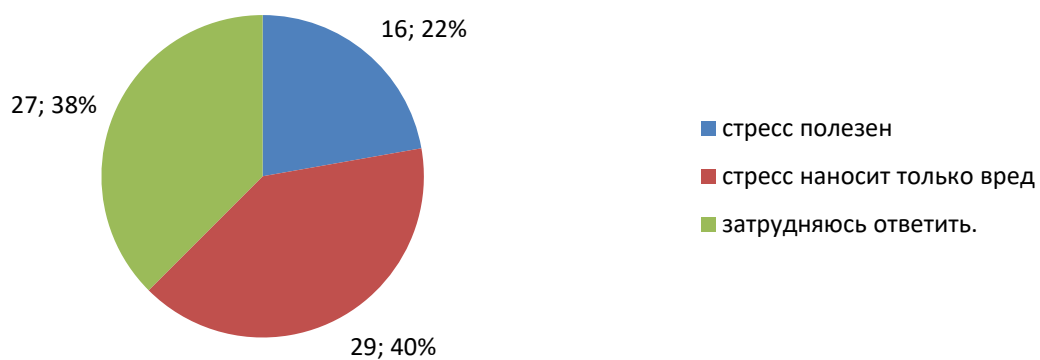
Проявление стресса



Способы борьбы со стрессом

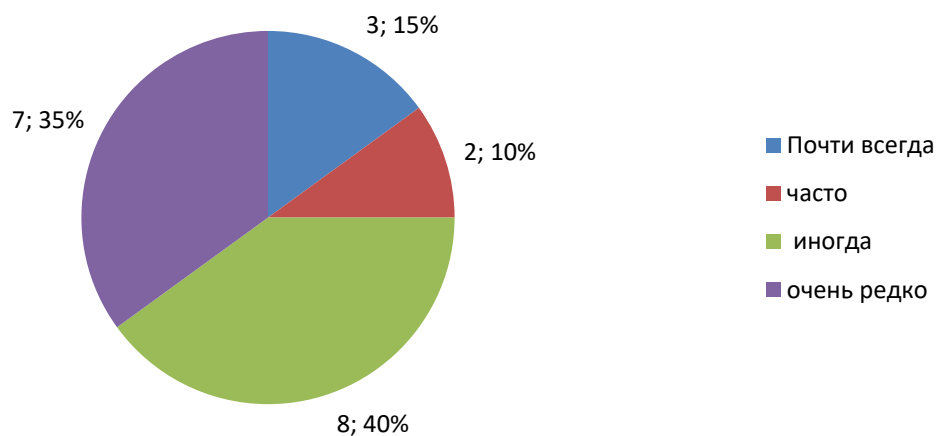


Влияние стресса на человека

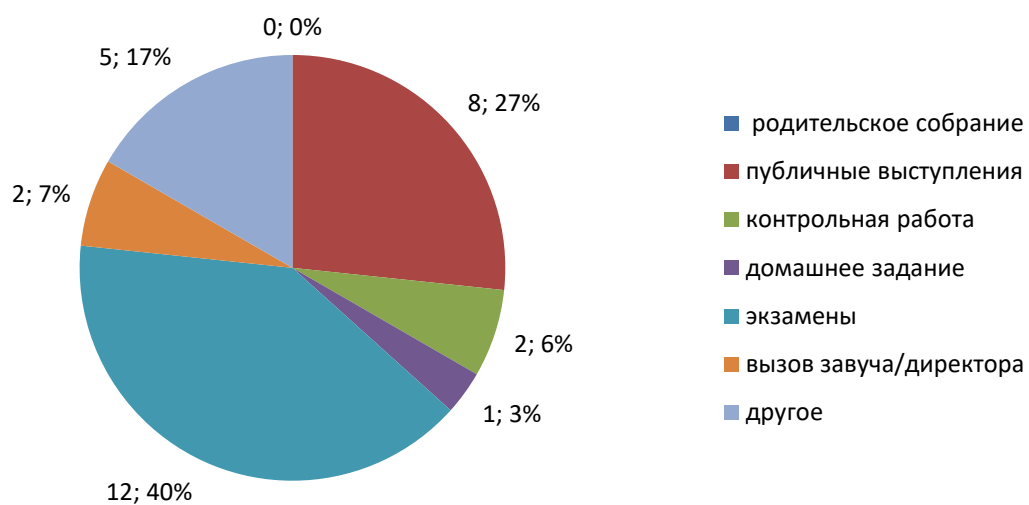


Результаты юношей

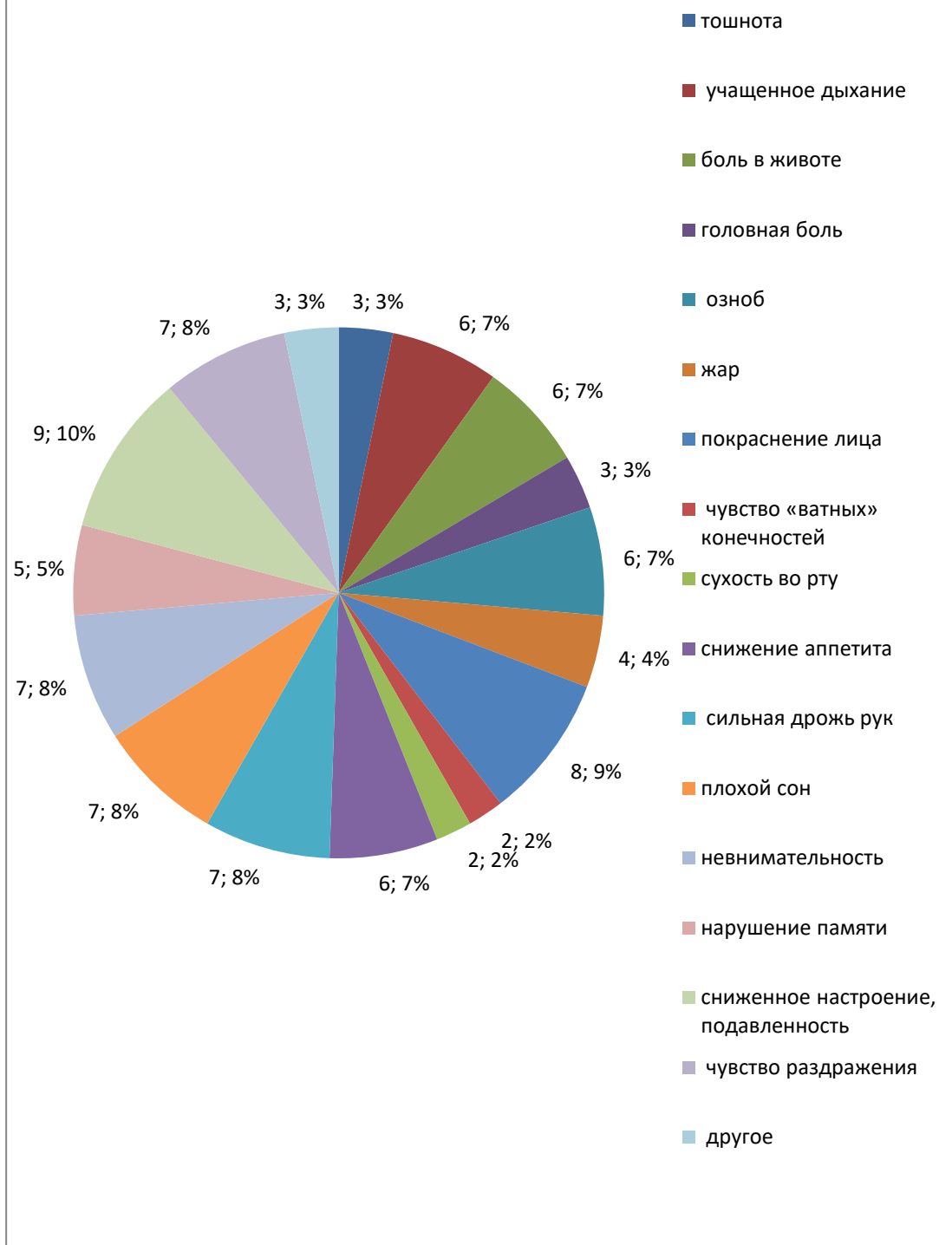
Насколько часто ты испытываешь стресс



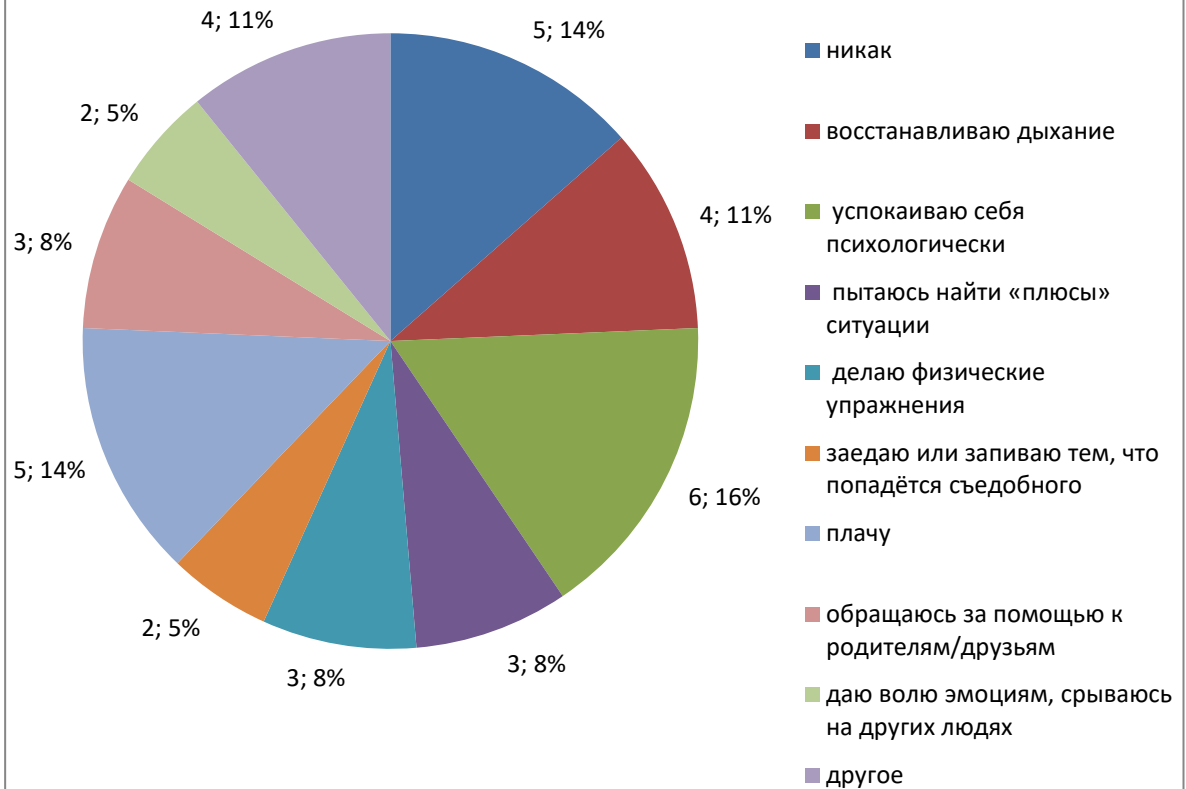
Стрессовые ситуации (юноши)



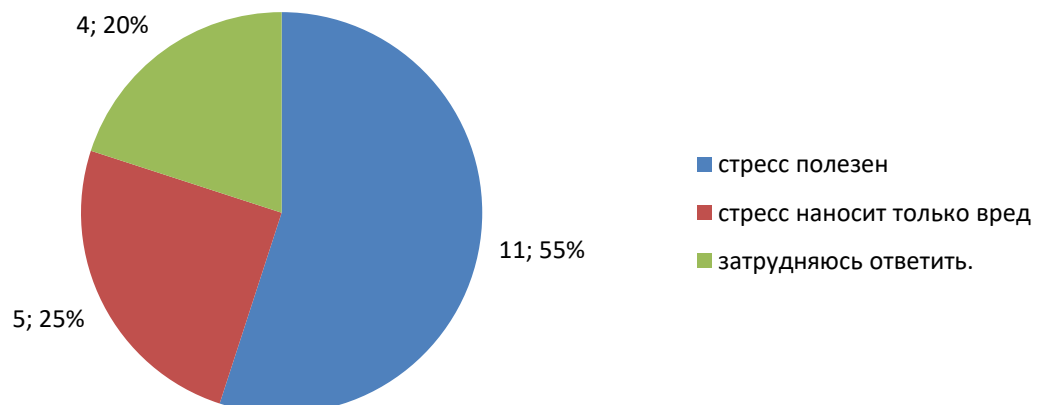
Проявления стресса (юноши)



Способы борьбы со стрессом (юноши)

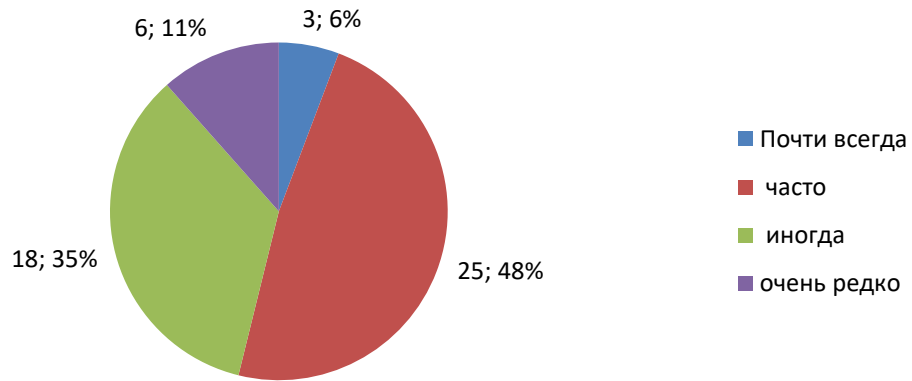


Влияние стресса на человека (юноши)

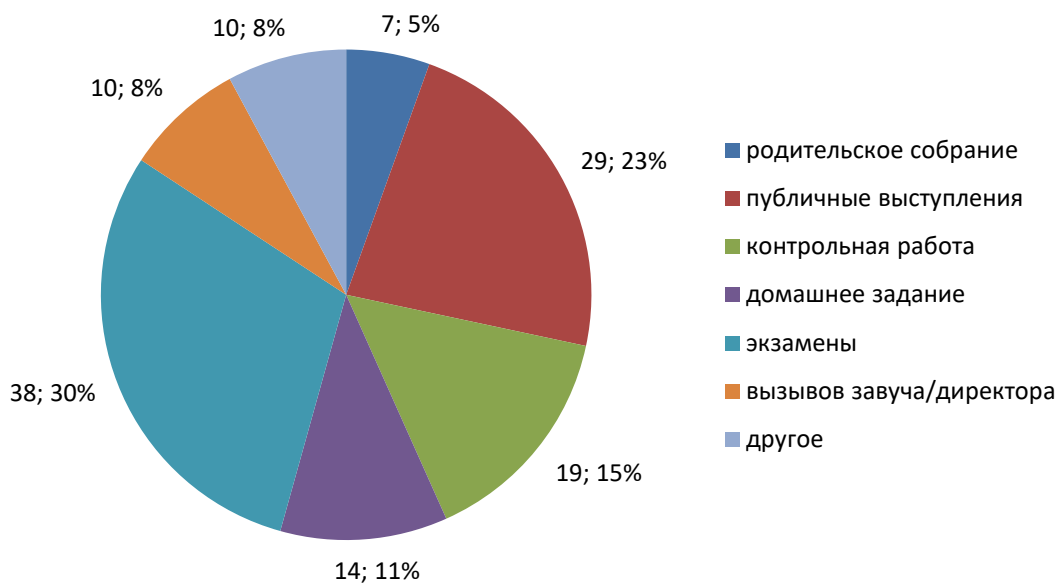


Результаты девушек

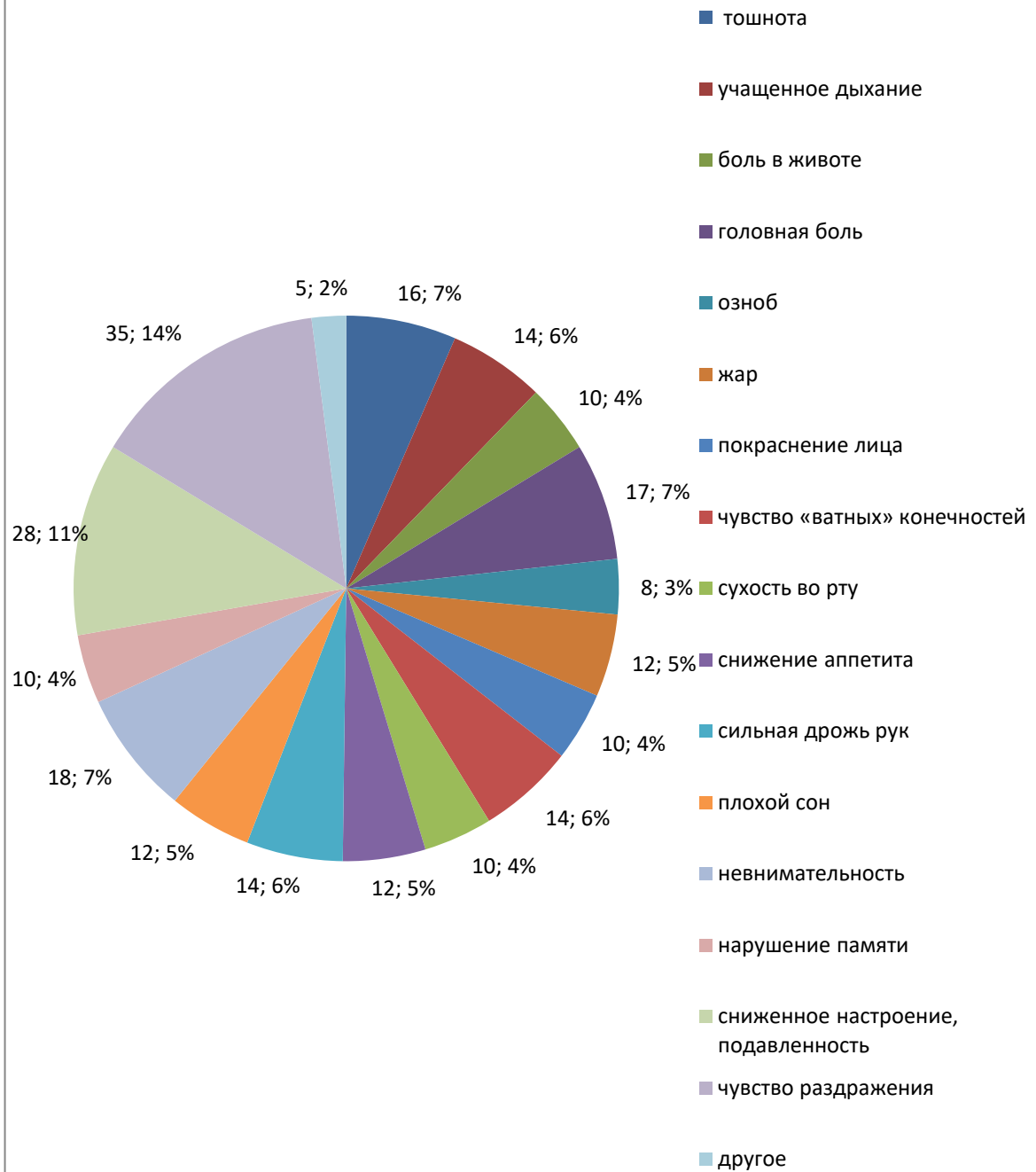
Насколько часто ты испытываешь стресс (девушки)



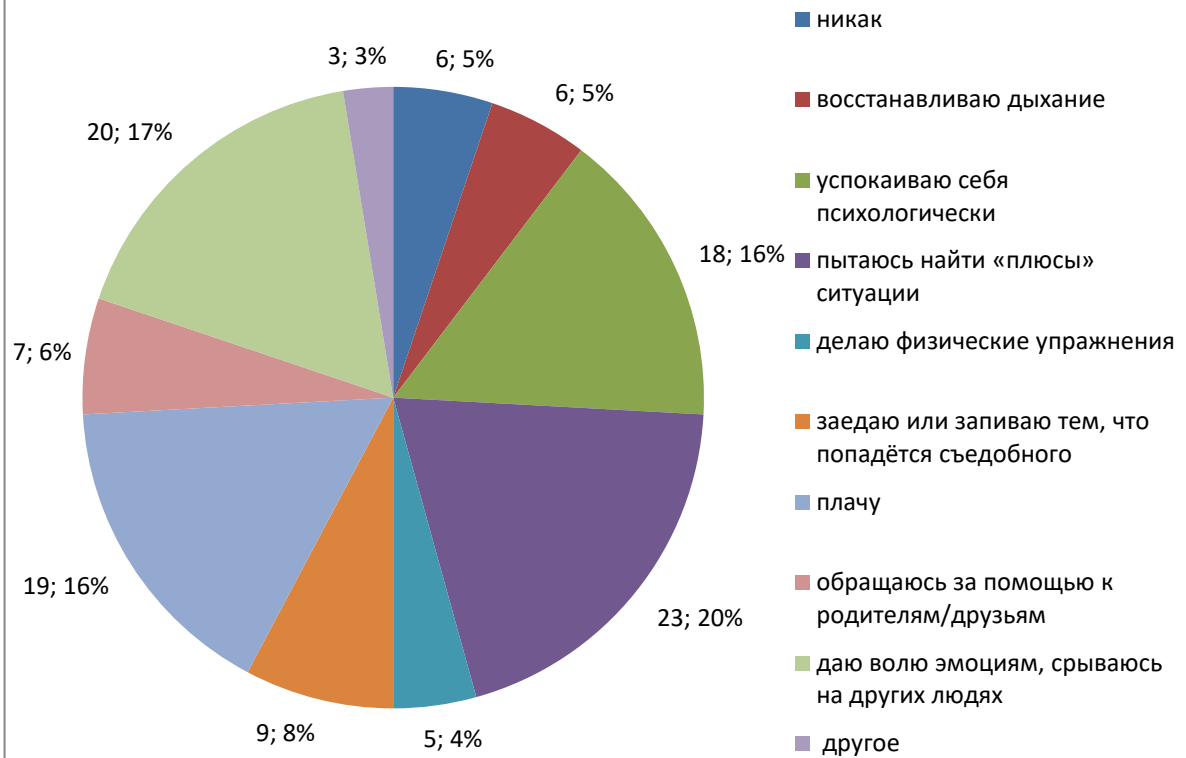
Стрессовые ситуации (девушки)



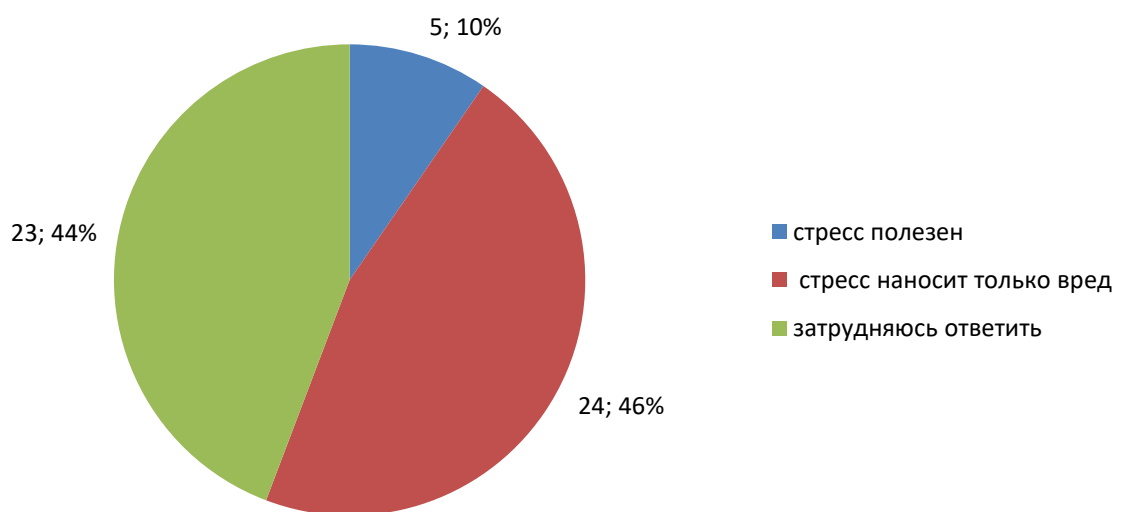
Проявления стресса (девушки)



Способы борьбы со стрессом (девушки)



Влияние стресса на человека (девушки)



Скорая помощь при остром стрессе

(Бойко Ю.П., Петрушин В.И.)

1. Умойтесь холодной водой.
2. Выпейте воды или лучше сока.
3. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их.
4. Потрясите кистями, ногами, руками.
5. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд.

Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.

6. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто стонете.

7. Переведите нервное напряжение в мускульное – пробегитесь и помашите руками.

8. Помассируйте тело – прогладьте себя с головы до ног, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.

9. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.

10. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.

11. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок.

12. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!

13. Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.

14. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Без-

опасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.

15. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им!

16. Вы в полном порядке.

Шесть правил, соблюдение которых позволит предотвратить усталость и беспокойство, а также поддержать высокий тонус и хорошее настроение

(Д.Карнеги)

Правило 1.

Отдыхайте, не дожидаясь усталости.

Правило 2.

Научитесь расслабляться на работе.

Правило 3.

Если вы домашняя хозяйка, оберегайте свое здоровье и внешность, расслабляясь дома.

Правило 4.

Применяйте эти четыре хороших трудовых навыка:

а. Освободите свой письменный стол от всех бумаг, кроме тех, которые имеют отношение к решаемой сейчас проблеме.

б. Выполняйте дела в порядке их важности.

в. Когда перед вами возникает проблема, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, необходимыми для принятия решения.

г. Научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль.

Правило 5.

Чтобы предотвратить беспокойство и усталость, старайтесь трудиться с энтузиазмом.

Правило 6.

Помните, что еще никто не умер от недостатка сна. Беспокойство по поводу бессонницы вреднее, чем сама бессонница.

Метод Х. Алиева «Ключ».

Упражнение 1 «Расхождение рук».

Встаньте и вытяните расслабленные руки перед собой. Настройтесь мысленно на то, что они начинают расходиться в стороны. Не ждите немедленного результата, не спешите, сосредоточьтесь. Установите свой «образ» расхождения рук. Например, представьте, что они отталкиваются друг от друга, как однополюсные магниты. Когда руки начинают расходиться, возникают приятные ощущения. Их важно запомнить и не утратить «ниточку» внутренней связи. В конечном счете, пользуясь таким установившимся внутренним контактом, можно управлять не только движением рук, но и снимать головную боль, регулировать артериальное давление, улучшать настроение.

Упражнение 2. «Схождение рук».

Разведите руки в стороны и настройтесь на их автоматическое движение друг к другу. Если в процессе такого движения возникает ощущение, будто руки тянет какая-то сила, значит – наступает расслабление.

Упражнение 3. «Левитация рук».

Руки опущены. Внутренне представьте, что рука стала легкой и поднимается, всплывает. Прием получается легче после двух предыдущих. И, когда рука начинает всплывать, приходят приятные ощущения. Главное, не прервать внутреннюю связь между волей и рукой. Когда рука начинает всплывать, как у космонавта в невесомости, вам в первый раз трудно будет удержаться от улыбки.

Упражнение 4. «Полет».

Если одна рука начинает всплывать, позвольте сделать это и другой руке. Представьте, что вы летите. Старайтесь дышать свободно и полной грудью. Вспоминайте приятные ощущения, доставляющие вам радость. «Полет» - главное упражнение, ибо развивает у человека умение генерировать в себе чувство внутренней свободы.

Упражнение 5. «Покачивание».

При правильном выполнении названных упражнений наступает релаксация, и возникает явление покачивания тела. Качайтесь и не бойтесь – никогда не упадете. Это упражнение является уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием. Все упражнения на развитие координации формируют устойчивость к стрессу.

Упражнение 6. «Движение головой».

Сидя или стоя, начинайте вращать головой и ищите приемлемый, приятный ритм, а также амплитуду поворота. Вы как бы выполняете лечебное упражнение для мышц шеи. Но обязательно с поиском именно приятного ритма. Через некоторое время человек отключается от проблем, его нервная система успокаивается, становится легче дышать.

В состоянии саморегуляции настраивайте себя на успех, повторяйте мысленно то, что хотите сами пожелать. Перед выходом из саморегуляции необходимо обязательно убеждать себя: у меня ясная и свежая голова.