

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Существование прямой зависимости между тонусом скелетной мускулатуры и эмоциональным напряжением заметил чикагский врач Э. Джекобсон, который положил начало разработке приемов релаксации. Занимаясь регистрацией объективных признаков эмоций, Э. Джекобсон заметил, что различному типу эмоционального реагирования соответствует напряжение соответствующей группы мышц. Например, при депрессивном состоянии напряжена дыхательная мускулатура, в состоянии страха - напрягаются мышцы артикуляции и фонации. Он предположил, что снимая напряженность определенной группы мышц, можно избирательно влиять на отрицательные эмоции.

Релаксация — это физическое и психическое расслабление. Цель релаксации — подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего физического и эмоционального напряжения.

Релаксация необходима:

- для подготовки сознания и тела к самовнушению, аутотренингу;
- в напряженных моментах, конфликтных ситуациях, требующих проявления эмоциональной устойчивости;
- для снятия утомления, усталости после трудного дня, нервных и эмоциональных перегрузок.

Действие релаксации основано на механизме взаимовлияния. Между состоянием тела и состоянием нервной системы существует взаимосвязь: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается в зависимости оттого, как расслабляется тело. Внутреннее напряжение не улавливается нашим сознанием, но создает преобладающее самочувствие, которое проявляется в мышечном напряжении. Оно мешает нам свободно жить, чувствовать, двигаться, мыслить.

Под воздействием расслабления мышц снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц связок и суставов в центральную нервную систему, снимается активность очага возбуждения головного мозга, происходит снижение тонуса гладкой мускулатуры внутренних органов. Такое состояние способствует снятию напряжения, созданию положительных эмоций, состоянию покоя и удовлетворенности.

Релаксация обычно сочетается с приемами самовнушения. Слово — чрезвычайно сильный раздражитель, который может оказывать влияние на динамику и характер процессов в головном мозге, а через них - на процессы внутренних органов и эмоциональные состояния. Согласно И.П. Павлову, любой предмет, явление прошлого жизненного опыта человека связывается прочными нервными связями с конкретными словесными обозначениями. Повторное употребление слова, обозначающего данный предмет, явление,

вызывает у человека соответствующее ему представление, состояние. Именно на этих условно-рефлекторных связях основан механизм внушения и самовнушения.

Самовнушение — это создание установок, воздействующих на подсознательные механизмы психики, утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени. Сила самовнушения заключается в способности создать свой собственный положительный образ и постоянно этот образ укреплять с помощью слов, обращенных к себе.

Степень действенности слова и его влияние на эмоциональные процессы повышается, когда кора головного мозга находится в состоянии наименьшего возбуждения. Тормозное состояние коры головного мозга может быть вызвано максимальным расслаблением мышц, сосредоточением внимания на расслаблении, регуляции дыхания, состоянии покоя и отдыха. На этом основан механизм аутогенной тренировки (АТ). Общеизвестными источниками АТ признаются учение йогов, учение о гипнозе, методы целенаправленного воздействия на нервно-психическую сферу человека.

Термин «аутогенная тренировка» (АТ) произошел от греческого «ауто» — сам, «генный» — порождающий, т. е. «самопорождающая» тренировка или тренировка, производимая самим человеком. АТ была разработана немецким психотерапевтом Иоганном Шульцем. Ее целью являлось психическое и физическое оздоровление человека с помощью самовнушения в состоянии релаксации. После тщательного знакомства с древнеиндийской системой йоги, опыта исследования людей, погружаемых в гипноз, практики использования самовнушения, опыта применения мышечной релаксации И.Шульц предложил методику АТ. Сначала она применялась преимущественно в медицинских целях для лечения расстройств нервной системы. Затем АТ взяли на вооружение в спортивной медицине для оптимизации эмоционального состояния спортсменов, психической подготовки к соревнованиям.

Широкое применение АТ также получила в разных профессиональных видах деятельности как одно из средств психоразгрузки, для решения психопрофилактических задач.

В настоящее время существует множество модификаций АТ: психомышечная тренировка, психофизическая тренировка, психорегулирующая тренировка и др. Но независимо от методического оформления результат воздействия всех этих методик одинаков. Они устраняют неблагоприятные эмоциональные состояния, снимают эмоциональную напряженность, раздражительность, утомление, повышают работоспособность.

Классический вариант методики АТ содержит 6 основных стандартных упражнений, каждое из которых направлено на определенную область организма: мышцы, кровеносные сосуды, сердце, дыхание, брюшные органы,

голову. Смысл каждого упражнения состоит в концентрации внимания на определенной части тела, мысленным повторением «формул самовнушения», вызывающих ощущение тяжести, тепла, расслабленности. Усвоение каждого упражнения проводится поэтапно в течение нескольких дней регулярных тренировок. Овладение приемами АТ способствует устранению мышечных зажимов, стиранию мышечного рисунка эмоциональной напряженности, нормализации деятельности систем организма, угасанию неблагоприятных эмоций.

В последнее время АТ начали использовать в педагогике для оптимизации учебного процесса, эмоционального состояния студентов и преподавателей. Навыки АТ позволяют студентам снижать уровень эмоционального напряжения в ожидании экзамена и в процессе его сдачи, обретать эмоциональный настрой на успех, уверенность в своих силах, развивают такие профессиональные качества, как организованность, самоконтроль и самообладание, общительность, решительность, повышают уровень эмоциональной устойчивости. Однако методика АТ не получила должного распространения в педагогических вузах, несмотря на высокую результативность этого метода в регуляции эмоционального состояния студентов.

Использование АТ в комплексе с другими методами самоуправления эмоциональным состоянием — общеразвивающей физической подготовкой, лечебной физкультурой, приемами самомассажа, специальными дыхательными и физическими упражнениями увеличивает положительный эффект этого метода. На этом принципе основана система психофизической тренировки, получившая распространение в практике лечебной физкультуры, психогигиены и психотерапии.

Необходимость сдерживания внешних проявлений сильных отрицательных эмоций в педагогической деятельности приводит к тому, что у педагогов утрачивается навык расслабления мышц после эмоциональных перегрузок, появляется стойкий гипертонус мускулатуры, возникают «мышечные зажимы». Состояние напряженности длится до тех пор, пока сохраняются силы, когда же они истощаются, организм ослабевает и появляется целая серия психосоматических проявлений.

Определенным эмоциональным реакциям соответствует напряжение вполне определенных мышечных групп. Например, эмоции страха в наибольшей мере напрягают артикуляционные и затылочные мышцы. Поскольку эта закономерность дополняется еще и индивидуальными особенностями, каждый человек в ходе систематических наблюдений за самим собой должен обнаружить те мышечные группы, которые в большей мере реагируют на эмоциональное возбуждение. Кроме того, полезным может оказаться простейший тест. Максимально расслабившись, необходимо как можно более четко воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию. Периодически переключая внимание на состояние мышечной системы, нетрудно

обнаружить группы мышц, которые первыми увеличивают тонус. Эти мышцы и становятся объектом наибольшего внимания как при тренировке расслабления, так и в условиях эмоционального возбуждения.

Можно оценить у себя наличие «мышечных зажимов» по шкале от 0 (полное отсутствие напряжения) до 10 баллов (очень сильное напряжение). Для этого необходимо обвести кружком нужную цифру по каждой шкале:

Снятие «мышечных зажимов» считал важным моментом артистической работы великий режиссер К.С. Станиславский: он советовал артистам выработать в себе привычку к непрерывной механической самопроверке, развить в себе наблюдателя или контролера. Роль контролера трудная: он должен неустанно следить за тем, чтобы нигде не появлялись излишнее напряжение, мышечные зажимы. При наличии зажимов контролер должен их устранять. Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до автоматизма, его нужно превратить в естественную привычку и потребность, особенно в минуты высокого нервного напряжения. Педагогическая деятельность во многом близка актерской, будущий педагог должен уметь своевременно находить «мышечные зажимы», замечать излишнее напряжение мышц и активно расслаблять их.

Освобождение от мышечного напряжения, восстановление естественной грации и свободы движений является основной целью техник телесно-ориентированной терапии. В настоящее время существует два основных направления телесной терапии: этикокультурное и психофизическое. Этикокультурный подход представляет собой комплекс методик из музыкальной и драматической терапии. Ведущей задачей данной терапии является развитие целостного восприятия телесного образа, эмоционально-телесного самовыражения посредством музыкального движения и танца. Импульсивное и естественное движение при восприятии музыки помогает снять специфическое напряжение, осознать язык собственного тела, изучить невербальные формы своего поведения.

Психофизическое направление телесно-ориентированной терапии предполагает непосредственную работу с телом для снятия мышечного напряжения. С этой целью используется дыхание, активная и пассивная манипуляция мышцами, двигательные упражнения.

Неотъемлемым компонентом экспрессии учителя являются его позы, осанка, привычки определенным образом стоять, садиться, передвигаться. Часто в общении с детьми у педагога преобладают закрытые, напряженные позы, которые воспринимаются детьми как недоверие, критичность, нерасположенность к доверительному контакту с ними. Недооценка телесной экспрессии, неконтролируемость внешнего рисунка поведения нарушает процесс общения с детьми, провоцирует возникновение конфликтных ситуаций в педагогическом процессе. Для снятия телесной напряженности, восстановления естественной грации и свободы движения педагога можно

использовать терапию движением. Эта техника предполагает изучение привычных, зачастую ригидных поз, устоявшегося стиля движения.

Осознание и снятие ригидных телесных привычек, двигательных стереотипов, хронического мышечного напряжения может осуществляться в специальном тренинге, где используются пантомимические и пластические техники терапии, техники выразительного движения, упражнения на развитие сензитивности.

Использование такого рода упражнений в процессе обучения будущего педагога будет способствовать развитию пластичности, эмоциональной гибкости и устойчивости его личности, профилактике развития эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности.

Составление формул самовнушения

Для построения формул оптимального состояния необходимо:

1. Выделить несколько «критических» ситуаций, для разрешения которых в первую очередь требуется способность к психическому самовнушению. Это могут быть публичные выступления, и конфликтные ситуации на работе или в семье, и бессонница...
2. Вспомнить и подробно описать свое состояние в момент наибольшего подъема сил, наивысшей работоспособности, «ясности» ума и четкости мышления, возникавшее в такой напряженной ситуации, где требуется психическое самоуправление .
3. Подготовить формулу «оптимального состояния», самовнушение которой в момент полной мышечной релаксации должно воспроизвести психическое состояние, близкое требуемому. При этом нужно помнить, что формулы должны вбирать в себя только тот круг мыслей и чувств, которые требуются для мобилизации в конкретной ситуации.

Помните, что самовнушение должно быть:

- позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным; нельзя внушать себе негативное;
- облечено в простые, четкие и понятные фразы, выражено в утвердительной форме и не содержать частицы «не». Формулы самовнушения начинаются со слов: «я хочу...», «я могу...», «я буду...»

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить ежедневно утром после сна и вечером перед сном.

Вот примеры некоторых формул оптимального состояния, составленных студентами для применения в стрессовой ситуации экзамена:

- «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»

- «Я совершенно спокоен! Я собран! Мыслю четко!»
- «Я весела и раскованна! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверена в себе!»
- «Я могу управлять своими внутренними ощущениями».
- «Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю».
- «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства».
- «Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

Примерные программы самовнушения

- Для оптимизации настроения: «Я собран и уравновешен; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым: я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил; я оптимист».
- Для настройки на профессиональную деятельность, преодоления неуверенности, скованности: «Я совершенно спокоен; я уверен в своих силах; чувствую себя на рабочем месте свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; настроение бодрое; мне самому интересно, мне интересно помогать людям; мне есть что рассказать людям (коллегам); я спокоен и уверен в себе».
- Для самонастройки на предстоящей оценке (проверке): «Чувствую себя уверенно; настроение приподнятое; голова ясная; я совершенно спокоен; я собран; мыслю четко; я хочу (могу, буду) отвечать легко, четко, ясно».
- • Для преодоления грубости: «Я вежлив. Я приятен людям. Я внутренне улыбаюсь. Владею собой».

Предлагается определить конкретное качество (черту характера, привычку), которое он желал бы изменить. Затем начинать составлять формулы самовнушения.