

УПРАЖНЕНИЯ НА СЮЖЕТНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Цель упражнений: тренировать преднамеренное моделирование разнообразных эмоциональных состояний, научиться уравнивать процессы возбуждения и торможения.

Упражнение «Зрительные образы»

Предлагается выбрать какой-либо предмет, ярко окрашенный определенным цветом, лучше без оттенков. Цвет выбирается в соответствии с состоянием, которое моделируется: красный, оранжевый, желтый - цвета активности; голубой, синий, фиолетовый — цвета покоя; зеленый — нейтральный.

Необходимо произнести про себя несколько раз название какого-либо цвета. В воображении возникнут очертания и цвет этого предмета. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Упражнение «Парк»

(на создание настроения покоя, внутреннего комфорта, глубокого отдыха)

Самоприказ:

«Зеленая-зеленая зелень.

Зеленая-зеленая листва.

Зеленая листва шелестит». Представить себя в парке в теплый и солнечный летний день:

солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы; телу тепло, но не жарко, листва свежая, яркая; просторные поляны и аллеи, уходящие вдаль, листва шелестит под слабым ветерком, далекие и смутные голоса людей; запах свежей листвы (температурный образ, цветовой, пространственный, звуковой, осязательный, обонятельный).

Упражнение «Сирена»

(рекомендуется выполнять при засыпании для создания состояния отдыха и покоя)

Самоприказ:

«Гулкий-гулкий гул. Гулкая-гулкая сирена. Гулкая сирена удаляется».

Представьте себе гулкий звук паровой сирены над ночным рейдом.

Стенка причала в порту ночью, ярко освещенный паровой корабль, готовящийся к отходу, ходовые огни судов, скользящих по темному рейду. Дальнейшее развитие сюжета — паровой корабль уходит в рейс, убран трап, полоса черной

маслянистой воды между бортом и причальной стенкой становится все шире, голоса провожающих и отплывающих отдаляются; пароход уже далеко, лиц не разобрать; движется его светящийся силуэт; снова звучит удаляющаяся сирена, ходовые огни словно скользят по воздуху. От воды тянет запахом водорослей, смолы и моря (обонятельный образ); вечерняя прохлада (температурный образ).

Упражнение сопровождается музыкальным оформлением (спокойная, мелодичная музыка). Выход из аутогенного погружения — естественный сон, так как внимание в данном случае не сосредоточивается, а рассредоточивается, идет от малого круга к среднему и большому.

Упражнение «Ковер» (на создание ощущения уюта и комфорта)

Основные сенсорные представления — осязательные (тактильные).

Самоприказ:

«Пушистый-пушистый пух. Пушистый-пушистый ковер. Пушистый ковер нежит».

Представьте прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплому, в большой уютной комнате. Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение — в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ).

Упражнение «Лимон»

(на создание атмосферы дружеского, доброжелательного общения и хорошего настроения)

Основные сенсорные представления — вкусовые. ***Самоприказ:***

«Кислая-кислая кислота. Кислый-кислый лимон. Кислый лимон в стакане чая».

Представьте вкус чая или кофе с лимонной кислинкой. Зрительный образ (цветовой и пространственный) — яркий, но ограниченный круг света над столом, остальная комната теряется в полумраке. Стол накрыт, но уже в беспорядке. За столом -друзья. Беседа немного шумливая, немного беспорядочная, но интересная. Воспоминание о вкусе лимона вызывает, кроме всего прочего, слюноотделение, что в свою очередь стимулирует аппетит.

Упражнение «вдохновения» «Ответственный экзамен»

Состояние, подлежащее коррекции, — страх, опасения неудачи, неуверенность в своих знаниях.

Время «репетирующей» тренировки — утро или день (но не вечер накануне экзамена!).

В ходе выполнения упражнения необходимо вначале добиться мышечного и психологического расслабления, гася страх и тревогу. С того момента, как начинаются «переходы» из просторных помещений вестибюля и коридоров в более тесные * (аудитории, кабинет), происходит мобилизация. Сужается и концентрируется внимания.

Музыкальное подкрепление — спокойная плавная музыка. Представляемые цвета — голубой, синий.

Инструкция преподавателя:

Представьте себе просторный холл или вестибюль института. Вы идете спокойно, уверенной походкой, без тени суетливости. Вы не думаете о предстоящем экзамене, не разрешаете себе никаких вопросов или разговоров, относящихся к нему, и лишь улыбкой отвечаете на приветствия знакомых. Словом, вы «держитесь».

Вы переходите из вестибюля в коридор, из коридора в аудиторию, прилегающую к кабинету профессора, т. е. из просторных помещений в более тесные. По мере того, как вы это делаете, ваш шаг, не убыстряясь, становится все более и более четким, походка - все более и более уверенной, осанка — прямой. Перед дверью экзаменатора вы усилием воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который, как вы думаете, вы позабыли или недостаточно выучили. Вы не думаете в эту краткую минуту ни о чем, что относится к предстоящему предмету, в мозгу у вас — беспорядочная толкотня мыслей. Вы, разумеется, взволнованы, и это вполне естественно. Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима — она мобилизует.

Но вот вас вызвали и вы перед столом экзаменатора. Вы не выбираете билет, вы берете первый попавшийся. Для вас все билеты равноценны, учебный материал вы знаете. И, действительно, вопросы билета, который достался вам, как раз те, какие нужно. Вы, собственно, могли бы отвечать и без подготовки, но не следует вести себя заносчиво — лучше сесть и привести в порядок свои мысли. И как только вы стали это делать, беспорядочный ход мыслей сменяется плавным и ровным их течением — знания, накопленные вами, всплывают в сознании в стройном порядке, и вы готовы в таком же порядке их изложить...

Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1977.