

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧИТЕЛЯ

Александр Савостьянов, профессор Московского педагогического государственного университета, доктор педагогических наук

Самовнушение и психическая саморегуляция (методика аутогенной тренировки)

Аутогенную тренировку (АТ) — хорошо известный лечебный и профилактический метод самовнушения, основанный на мышечном расслаблении, используют как средство отдыха и восстановления сил. Эффективность АТ обусловлена психофизиологическими изменениями центральной нервной системы, вызванными самовнушением.

Первые изменения происходят при расслаблении, с этого начинается каждое занятие АТ. Расслабление мышц рефлекторно приводит к психическому расслаблению и успокоению. Кроме того, при расслаблении скелетных мышц расширяются гладкие мышцы внутренних органов, что также оказывает успокаивающее действие. Однако АТ не сводится лишь к релаксации мышц, она содержит ещё и целую систему самовнушений.

Важную роль при АТ играет изменение высшей нервной деятельности — наступление неполного торможения. Такое состояние называют иногда аутогенным погружением. Неполное торможение способствует большей реализации самовоздействий. Поэтому исходное состояние для любого самовоздействия при АТ — то ли успокоения, то ли

мобилизации — это состояние неполного торможения ЦНС. Аутогенное погружение характеризуется специфическими ощущениями, одно из них — это ощущение гипотонии мышц. Особенно ясно занимающийся может ощутить гипотонию мышц лица.

Следующее изменение касается восприятия окружающего. Занимающийся слышит звуки, но они как бы теряют для него своё значение. Он чувствует спокойное дыхание, ровное сердцебиение. Это даёт ощущение внутреннего спокойствия.

Аутогенное погружение в корне отличается от торможения, наступающего во время сна. Последнее характеризуется пассивным характером, наличием чередующихся в определённом порядке фаз (медленного и быстрого сна), появлением сновидений. Аутогенное погружение не содержит перечисленных признаков, а главное его отличие в том, что это активно управляемый процесс. Аутогенное погружение отличается и от гипнотического торможения как методикой проведения, так и состоянием ЦНС. Во время гипнотического сна (при I степени гипноза) торможение может быть по глубине таким же, как и при АТ, но может быть (при II и III степени) и более глубоким. Изменения ЦНС при гипнозе вызваны внешним воздействием, загипнотизированный пассивен. Аутогенное же погружение вызывается аутовоздействием. Если гипноз, АТ и самовнушение рас-

полагать по глубине вызываемого ими торможения, то гипноз вызывает наиболее глубокое, а самовнушение — наиболее поверхностное торможение. Торможение при АТ занимает по глубине промежуточное положение.

Всякое расслабление начинается с того, чтобы вызвать у себя представления расслабления и тепла в мышцах, чаще в правой руке. Некоторые авторы рекомендуют начинать с «маски» расслабления на лице. С помощью воображения либо оживления следов когда-то ранее прочувствованного расслабления и тепла человек внушает себе эти ощущения, добиваясь с каждым разом всё более быстрого и чёткого ощущения внушаемого.

Правая рука — орган действия, поэтому именно с неё полезно начинать самовнушение. В процессе эволюции она вызывала дифференцирование и высокое развитие перекрёстной левой лобной доли мозга, в которой расположены центры речи. Поэтому, обращаясь к своей правой руке, тренирующийся включает механизм внутренней речи, подготавливая организм для восприятия собственных самовнушений. Ощущения потепления или расслабления в правой руке служат индикатором того, что нервная система готова к восприятию нужной информации. Согревая правую руку, мы как бы прогреваем «мотор» самовнушения. Затем следует расслабить левую руку, обе ноги, всё тело. Можно перейти к мышцам лица и к саморегулированию дыхательной системы, всех внутренних органов, адресуя внушение сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Самовнушением можно добиться спокойной безболезненной и ритмичной работы сердца, дать отдых сердечной мышце, улучшить её кровоснабжение, выровнять дыхание, улучшить работу желудочно-кишечного тракта.

Упражняться рекомендуется ежедневно два-три раза по несколько минут. При самостоятельной работе после месяца тренировки удаётся вызвать основные полезные ощущения в виде тепла и расслабления. Лучшее время для расслабления либо послеобеденный час, либо

предсонное и просонное состояние, когда мозг заторможен или ещё не полностью включился в бодрствование. И то и другое состояние создают нужный полутормозный фон для расслабления и самовнушения, освобождающий рассудок от избыточного критицизма.

Важно, чтобы упражнения не сопровождались напряжением, ощущением борьбы с самим собой. Формулы не должны содержать отрицания чего-либо. Их следует делать в кратком положительно-реалистическом плане. Не надо формул типа: «Я не буду раздражаться», гораздо лучше реализуется позитивная характеристика состояния: «Я совершенно спокоен». При ослаблении внимания и рассудочности полезно вызвать ощущение прохлады во лбу: «Кожу лба овеивает свежий ветерок, голова чистая, я могу сосредоточиться, не отвлекаясь от главной мысли и цели». Более приемлема групповая тренировка, ибо, когда успех появляется у многих, он окрыляет и тех, у кого трудно реализуется самовнушение.

Можно применять несколько вариантов самовнушения, это зависит от типа личности: у одних вначале долго не получается расслабление в правой руке, но как только они ощущают результаты самовнушения, то продолжают упорно тренироваться. При втором варианте легко удаются первые шаги, но затем происходит некоторый спад, и лишь при волевом усилии удаётся получить эффект самовоздействия.

Что касается самих этапов овладения АТ, то усреднённо для разных типов личности можно обозначить следующие.

Первый этап — неустойчивая модуляция, когда внушение не удаётся из-за того, что мешают побочные потоки мыслей, на втором — этапе произвольного включения — удаётся оттеснить их и на третьем — этапе директивной мотивации — самовнушение почти автоматически переходит в самоприказ, так что удаётся добиться перехода самовнушения в само-

воздействие, благодаря чему саморегулирующий эффект оказывается более сильным.

Самовнушение можно проводить с открытыми глазами по типу «экспресс-метода». При снятии напряжения помогают несколько предварительных дыхательных упражнений. Даже простая дыхательная гимнастика (через каждую ноздрю попеременно) служит успокаивающим фактором перед ответственными уроками и встречами.

Тренировать волевое самообладание бывает очень трудно в одиночку. Полезны совместные тренировки с розыгрышем-моделированием «психодраматической ситуации», «ролевая психогимнастика», где используется специальный сценарий, имеющий целью отреагирование конфликта, разрешение его, адаптацию к трудности, нормализацию отношений. В ролевой ситуации возможно активно выразить гнев, чтобы избавиться от него в реальной обстановке. Иногда, наоборот, тренируется интравертированность поведения, чтобы избавиться от излишней расточительности в общении с другими, разбросанности в своей психической деятельности.

Полезно проводить дифференцированную аутогенную тренировку на прогрессивное мышечное расслабление тех мышц, напряжение которых не требуется в данный момент. Так, при ходьбе напрягаются мышцы ног, значит, надо расслаблять свободные конечности — руки, лицо; при сидячем разговоре расслаблять мышцы рук и ног. Возможно расслабление и по контрасту через напряжение. Сжав запястье или кисть, следует «бросить» мышцы и ощутить прелесть расслабления, наступившего после длительного напряжения. Или напрячь ноги до упора в пол, а затем расслабить, ощутив радость избавления от закованности. Такое активное расслабление применимо в любых «походных» условиях.

Чтобы определить влияние АТ на психическое состояние учителей, в предэкзаменационный период зимней сессии было проведено исследование. В экспериментальную группу входили 10 студенток 5-го курса факультета начальных классов МПГУ, а в контрольную группу — 12 студенток того же курса. Результаты модифицированного личностного опросника Айзенка показали, что 92% опрошенных студенток находились в состоянии эмоциональной нестабиль-

ности, нервном перевозбуждении, беспокойности, неуверенности, апатии. По шкалам самооценки нервно-психической активности и работоспособности 64% студенток экспериментальной и контрольной групп определили свою работоспособность ниже средней (признаки нежелания учиться и выполнять задания, некоторое ухудшение самочувствия), 10% как среднюю (желание учиться, обычное состояние студенток, трудности преодолеваются легко) и 26% как низкую (все приходится делать, преодолевая нежелание, чувствуется усталость). Для стабилизации нервно-эмоционального состояния и мобилизации были применены формулы аутогенной тренировки И. Шульца. Занятия проводились в группе, при этом давались индивидуальные рекомендации. Все занятия делились на три части: первая — занимающиеся приходили в состояние дремоты, вторая — произносились формулы самовнушения, третья, самая короткая — выход из дремоты. Усвоение всех формул заняло около 40 дней. Испытуемые принимали позу «кучера» (неглубокая посадка, ноги на ширине плеч, руки на коленях, голова слегка опущена, глаза закрыты) или положение полужёла на стуле, в условиях тишины и приглушённого света. Выбрав удобную позу, сосредоточившись на какой-то приятной картине, содержащей спокойную зелёно-голубую гамму цветов природы, обучающиеся старались вызвать у себя состояние полного спокойствия. Устанавливая ровный ритм дыхания, мысленно произносили формулы АТ.

Полный текст АТ:

*Мне удобно и хорошо, я отдыхаю.
Я расслабляюсь. Всё тело отдыхает.
Не чувствую никакого напряжения.
Я совершенно спокоен. Лежу спокойно.
Все мышцы расслаблены. Я отдыхаю.*

Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен. Веки

опущены и мягко сомкнуты. Улы губ опущены. Расслаблены мышцы рта. Рот слегка приоткрыт. Мышцы челюстей расслаблены. Язык расслаблен на дне рта. Чувствую прохладу на коже лба. Всё лицо спокойно, расслаблено.

Мышцы шеи расслаблены. Голова свободно опущена.

Мышцы правой руки расслаблены. Расслаблено правое плечо. Плечо опущено вниз. Расслаблены мышцы предплечья. Расслаблены мышцы кисти и пальцев. Вся рука расслаблена. Она лежит неподвижная, тяжёлая. Чувствую тяжесть во всей руке. (Повторяется для левой руки.)

Расслаблены грудные мышцы. Чувствую тяжесть расслабленного тела. Расслаблены мышцы живота. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены.

Мышцы правой ноги расслаблены. Мышцы бедра расслаблены. Расслаблены мышцы голени. Стопа лежит свободно и расслабленно. Вся нога расслаблена. Она неподвижная и тяжёлая. Ощущаю тяжесть бедра и голени. Нога тяжело опирается. Чувствую тяжесть всей ноги. (Повторяется для левой ноги.) Всё тело расслаблено.

Сердце успокаивается. Оно бьётся ровно и спокойно. Оно совсем спокойное. Я почти не замечаю его биения. Я не ощущаю своего сердца. Спокойно и ровно бьётся сердце. Мне приятно. Я отдыхаю.

Мне дышится легко и свободно. Дышу ровно и спокойно. Мне приятно. Я отдыхаю. Всё моё тело наполнено приятным спокойствием. Успокоился каждый нерв. Успокоилась вся моя нервная система. Спокойствие становится чертой моего характера.

Ничто меня не волнует, ничто меня не беспокоит. Шумы как будто удаляются от меня. Всё окружающее для меня теря-

ет своё значение. Я приятно отдыхаю. Все мои мышцы полностью расслаблены, в них нет ни малейшего напряжения. Начинают теплеть щёки. Теплеет шея.

Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тёплой. Волна тепла проходит по руке. Тепло доходит до пальцев. Тепло пульсирует в кончиках пальцев. Чувствую приятное тепло во всей руке. (Повторяется для левой руки.)

Волна тепла спускается на грудь. Я чувствую потепление в области сердца. Это чувство тепла приятно. Волна тепла опускается ниже, к животу. Я чувствую приятное тепло в верхней части живота.

Волна тепла проходит по правой ноге. Приятное тепло струится по бедру и голени. Чувствую тепло в ноге и пальцах. Чувствую приятное тепло по всей ноге. (Повторяется для левой ноги.)

Всё тело расслабленное, тёплое. Я спокойно и приятно отдыхаю.

С каждой минутой дышится свободнее и легче. С каждым вдохом уменьшается тяжесть мышц. Дышу глубоко и свободно. Воздух свободно вливается в мои лёгкие. Я чувствую приятную прохладу в области лба. Ощущение свежести и прохлады. Постепенно проходит сонливость. Чувствую себя свежим. Появляется лёгкая напряжённость мышц лица. Щёки становятся упругими. Губы плотно сжаты. Лицо выражает волю и решительность. Наливаются силой и становятся лёгкими и упругими мышцы правой руки. (Повторяется для левой руки.)

Всё туловище становится лёгким и упругим. Наливаются силой и становятся лёгкими мышцы правой ноги. (Повторяется для левой ноги.) Всё тело сильное, лёгкое и упругое.

Постепенно расслабление заканчивается. Луч бодрости пронизывает меня. Новый

ритм активности наполняет организм, словно подхлестывает нервную систему. После занятия голова будет ясная, светлая. Улучшились мои память, внимание, отдохнула нервная система. Хорошее самочувствие сохранится надолго. И никакие тревоги не смогут вывести меня из состояния высокой работоспособности, уверенности в себе, в своём здоровье.

Выполню поставленную перед собой задачу — блестяще подготовиться и сдать экзамены.

Расслабление начинает проходить и исчезать, прохлада в области лба будит бодрость ощущений. Возникает чувство лёгкого озноба. Прохлада приятно бодрит. Хочется подвигать кончиками пальцев рук и ног, расслабленность исчезает. Легко удаётся подвигать руками и ногами, сжать руки в кулаки, ощутить энергию, упругость, силу в мышцах отдохнувшего организма. Ясная и светлая голова, веки лёгкие, состояние бодрствования охватывает целиком и полностью. Открываю глаза. Я бодр, активен и здоров. Я — как сжатая пружина! Хочется встать и действовать. Встаю.

В качестве домашнего задания даются упражнения: выработать представление перед внутренним взором картин природы или приятных переживаний на темы: «Светлая солнечная поляна», «Гладь озера», «Приятное свидание», «Приятная новость», «Праздник» и т.д.

В самоотчётах описываются такие картины после АТ:

«Я лечу в море... Надо мной голубое небо и две чайки...»

«Спокойное голубое море... Я плыву, ощущаю приятную прохладу волн...» «Спортлагерь, водохранилище, лес, палатки, красота...»

«Небольшое озеро на лесной поляне... Трава неестественно зелёная...»

Во время занятий по данным опросов у испытуемых возникали необычные ощущения: чувство удлинения рук или руки, набухания пальцев, лёгкие покалывания и т.д.

По данным самоотчётов, после АТ испытуемые находились в хорошем настроении, ощущали бодрость, приятную взволнованность, прилив физических и душевных сил, ощущение, что можно сделать больше, чем обычно. В контрольной группе студентки по мере приближения экзаменов ощущали низкую работоспособность, усталость, подавленное настроение, нежелание что-либо делать или, наоборот, большое возбуждение, мешающее контролировать поведение, а также сильное волнение и беспокойство. После АТ значительно оптимизировалась работоспособность, повысились психоэнергетические возможности и восстановительная способность студенток.

Управление психическим состоянием с помощью психофизической настройки

С целью общей психофизической настройки после напряжённой умственной или физической работы мы провели сеансы самовнушения, тексты которых были записаны на магнитофонную ленту, включая музыкальные паузы между формулами внушения. Музыка использовалась как дополнительное звено в системе психорегуляции, для того чтобы снять нервно-эмоциональное перенапряжение, ускорить восстановительные процессы в организме.

В эксперименте участвовали 8 учителей начальных классов разного возраста. Занятия проходили после уроков, когда в состоянии испытуемых наблюдались косвенная агрессия, раздражение, апатия. Это показали результаты опроса реакций Басса-Дарки, а также анкетирование. Перед сеансами и после них измерялись артериальное давление и частота сердечных сокращений. Для психофизической настройки был предложен следующий комплекс формул в сопровождении музыкальных мелодий:

1. Я лежу, как бы засыпая, глаза слегка закрыты, — так я ограждаю себя от лишних раздражителей. Мой взгляд направлен на переносицу.

2. При помощи сознательного расслабления мышц и дыхательного ритма, используя смысловое значение слова и образное представление желаемых перемен в организме, я могу воздействовать на своё сознание и нервную систему. Всё это благотворно влияет на моё поведение и самочувствие.

3. Психофизическая тренировка, как я в этом всё более убеждаюсь, повышает уровень протекания нервных процессов. Поэтому головной мозг воспринимает только те сигналы, которые восстанавливают организм. Я приобретаю уверенность в том, что организм защитными силами помогает себе. Вера в восстановление даёт силу и повышает трудоспособность.

4. Итак, я лежу в полудремотном состоянии и ощущаю приятную истому. Мышцы и язык расслаблены. Лицо стало гладким. Я испытываю приятное ощущение лёгкости и невесомости. Моё сознание спокойно, как гладь озера в тихую солнечную погоду. Посторонние звуки меня не тревожат. Меня всё больше и больше клонит к дремоте (пауза).

5. Теперь мой мозг и сознание подготовлены для восприятия самовнушений (пауза).

6. В организме происходят восстановительные процессы. Нормализуется деятельность внутренних органов и эндокринных желёз, улучшается устойчивость организма к кислородной недостаточности. Всё это вселяет в меня оптимизм и восстанавливает радостное восприятие явлений природы (пауза).

7. Моё дыхание продолжает урежаться. После выдоха само дыхание на мгновение останавливается. Я испытываю его благотворное влияние (пауза).

8. Продолжаю дышать так: вдох, короткая пауза. Выдох удлиняется. Во время паузы я обращаю внимание на солнечное нервное сплетение (слева от пупка). С каждым сеансом я всё ярче ощущаю, что из солнечного сплетения излучается теплота. Я наслаждаюсь этим ощущением (пауза). А теперь, после задержки дыхания и во время удлинённого выдоха, я обращаю внимание на тот орган, деятельность которого хочу улучшить. Мысленно направляю струю теплоты из солнечного сплетения в тот орган. С каждым сеансом это задание мне всё лучше удаётся (пауза).

9. Дыхание произвольное. Оставаясь в полудремотном состоянии, я буду воспринимать формулы, не отвлекаясь на посторонние мысли и образы.

Мысленно повторяйте формулы:

«Под влиянием психофизической тренировки мне с каждым днём становится всё лучше. Лучшее и лучшее во всех отношениях» (повторять 10 раз). Я становлюсь добрее. Добрее, сильнее, уравновешеннее при всех обстоятельствах (повторять 6 раз). Я приобретаю новые силы и возможности в трудовой и творческой деятельности. Я полон сил, желаний и дерзаний. Мне хочется общаться с людьми и радоваться их достижениям (повторять 4 раза). (Музыкальная пауза — Бетховен, пасторальная симфония № 6, часть вторая.)

«Я настроен ежедневно обновлять в свой памяти идеал и цель моей жизни и стремиться к ним... Стремиться к достижению внешней и внутренней гармонии. Это — физическое совершенство, моральная чистота, духовное богатство» (пауза).

«Я буду постоянно и неуклонно совершенствовать свой организм, развивать интеллект и память, обогащать мир эмоций, приобретать навыки самообладания» (пауза).

«Я буду творчески настроен, я буду создавать ценности для людей, общества, моей семьи» (музыкальная пауза — Шуман. «Грёзы»).

«Мой мозг получил тонизирующую зарядку. Весь день я буду приветлив, уравновешен и деятелен. Вечером, после трудового дня и прогулки, я буду легко погружаться в оживляющий сон. После сеанса я буду ощущать прилив сил и стремление к всесторонней деятельности (музыкальная пауза — Огинский. «Полонез»). Сеанс идёт к концу. Дремотное состояние проходит (пауза). Мои мышцы пробудились, мозг стал бодрым и способным к восприятию новых впечатлений. Я продолжаю день со свежей головой и улыбкой».

Первые пробные занятия проводились в группе, а затем испытуемые занимались самостоятельно в периоды напряжённой деятельности. Сначала учителям было сложно отвлечься от внешних впечатлений, сменить фон настроения, часть из них пытались расшифровать музыку, вникая в её содержание. Наблюдения показали, что дыхание во время сеанса было более спокойным, ритмичным, артериальное давление понижилось, а пульс замедлился.

Опрос после нескольких занятий показал, что учителям стало легче расслабляться, перестали отвлекаться на посторонние раздражители, а формулы настройки стали «как будто протекать сквозь, вибрировать внутри...». Произошли изменения в психическом состоянии: субъективно улучшилось настроение, снялось нервно-эмоциональное напряжение, устранились ощущения злости, раздражения, недовольства; учителя чувствовали прилив сил, энергичность, бодрость, «лёгкость в теле», готовность к активной деятельности. Например: «Почти всегда после психофизической настройки ощущаю улучшение настроения, спокойствие, бодрость», «Состояние как после освежающего сна», «Если утром болела голова — проходит», «Обычно бодрость следует за сеансом настройки как после купания в прохладной воде», «После сеансов снимаются неприятные ощущения в голове».

Психофизическая настройка не только даёт возможность тренирующемуся учителю изолироваться на время от чрезмерного нервно-

психического напряжения, но и создаёт необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха, для уравнивания нервных процессов, восстановления устойчивости организма к кислородной недостаточности и обновления психической энергии из имеющихся в организме резервов.

Управление психическим состоянием путём воздействия на мыслительную сферу (обучение саногенному мышлению)

В эксперименте участвовали студентки ФНК МПГУ, а также учителя начальных классов школы № 423 Восточного округа г. Москвы. Данные модифицированного личностного опросника Айзенка показали, что испытуемые находились в состоянии эмоциональной нестабильности, деструкции, неудовлетворённости собой, неуравновешенности нервно-психических процессов.

Мы воспользовались методикой профессора Ю.М. Орлова. Тематика занятий была следующей:

1. Медитативная графика.
2. Основные умственные операции.
3. Размышления об обиде.
4. О чувстве вины.
5. О стыде и чувстве неполноценности.
6. О зависти и гордости.
7. О гневе и агрессии.
8. О своих страхах.
9. Об отвращении.
10. Об оскорблении.
11. О ненасильственном управлении поведением.
12. Об управлении желаниями.
13. О желании власти.
14. Об успехе и неудаче, престиже и статусе.
15. О страхе потери любви.
16. О ревности.
17. О страхе смерти и бессмертия.
18. Самопознание.
19. Самосовершенствование.

20. О восхождении к индивидуальности и свободе.

21. О вере и об индивидуальном спасении.

Психотерапевтический эффект достигался в результате определённой последовательности операций с восприятием листов медитативной графики и медитацией над ними. Это происходило в несколько шагов.

Шаг 1: вы созерцаете лист благополучия, вспоминая «записанные» ситуации до тех пор, пока не возникнет состояние мира и покоя.

Шаг 2: в состоянии покоя рассматриваете лист обиды и размышляете над нею в соответствии с рекомендациями пособия по обиде. После того как эта эмоция перестаёт вас трогать, начинаете её проигрывать в разных ситуациях.

Шаг 3: начинаете работу над листом духовной закалки по схеме «Меня обидеть невозможно» или «Мне не может быть стыдно» и т.д. Это сочетание состояния благополучия с повторным восприятием своей неприятной эмоции способствует её угашению. Для этого были разработаны :

● **Лист благополучия:** лист чистой, плотной бумаги с поставленной в середине точкой или другим знаком, который испытуемый был склонен интерпретировать как символ Покоя и Мира. Необходимо было сосредоточиться на нём без принуждения. На следующий день необходимо было отослаться к другой ситуации благополучия. И так в течение приблизительно двух недель использовался лист благополучия, который в дальнейшем помогал вызывать состояние благополучия и мира. Правила последующего использования листа:

1. Сосредоточенное созерцание листа только для закрепления и воспроизведения состояния мира и покоя.

2. Использовать его по делу, только для угашения эмоций в сочетании с другими листами эмоций и чувств.

3. Не следует праздно и ради пустяков сосредоточиваться на этом листе, показывать его другим, говорить о нём. Необходимо относиться к нему как к талисману Мира и Спокойствия.

Например (работа с листом благополучия): погружаетесь в прошлое и, двигаясь по ленте времени, отсылаетесь к ситуации, когда вы были спокойны, вам ничего не хотелось и вы ни к чему не стремились. Проходите ситуацию и рестимулируете её.

Требования к представленной ситуации:

1) Она должна быть реалистична по сути.

2) Вы не были охвачены желанием или предвкушением удовольствия или ожиданием неудовольствия.

3) Ваше состояние в данный момент не зависело от других. Сосредоточенно и уверенно повторяйте: «Я благополучен. Мне ничего не надо и мне ничего не хочется. Уверен, что существующие опасности и угрозы не касаются меня и моих близких. Я никого не касаюсь и они меня не касаются. Нахожусь в центре и всё другое вне меня. Ничто не может вывести меня из состояния покоя!» Необходимо видеть эту ситуацию, слышать её, ощущать запах, прикосновение воздуха, вкус. Главное, не припоминать, а довольствоваться тем, что воспринимаете. Не надо стараться вспомнить, а представить, что ваше движение по ленте времени рестимулирует ситуацию, как в компьютере или в движении киноплёнки. Наиболее яркие восприятия потом должны получить графическое представление в виде символа, образа, значка, буквы, слова, рисунка. Результат правильный, если можете, глядя на символ, воспроизвести эту ситуацию.

● **Листы эмоций:** сколько обид, столько и листов, озаглавленных: «Обиды на супруга», «Обиды на сына», «Обиды на начальника». Необходимо как можно подробнее «записать» свои мысли и образы, связанные с эмоцией. Важно предоставить

эмоции полную свободу, перестать её сдерживать. Описывать те умственные, инструментальные и аффективные действия, которые программирует данная эмоция, если она берёт на себя управление вашим поведением и мышлением. Зарисовка эмоции объективирует её и облегчает состояние.

● **Листы желаний.**

● **Листы духовной закалки.**

При работе с листами допускалось придумывание новых слов, использование письменной речи для обозначения крупных фрагментов по аналогии с названиями рисунков, практикуемых живописцами.

Рекомендовалось использовать листы медитативной графики (МГ) для написания дневника. В дневнике, кроме эмоций, их структуры, необходимо было описывать трудности, которые возникали в работе, открытия, сделанные в себе, а также положительные сдвиги в психическом состоянии. При ведении дневника необходимо было описывать свои эмоции по памяти, вспоминая события прошлого дня или недели. По каждой теме должно было быть сделано не менее 30 записей. Продвижение определялось не длительностью каждого занятия, а числом обращений к методике сеногенного мышления (СМ). По каждой эмоции должен быть отдельный дневник. Испытуемые указывали дату и час, когда делались записи в дневник.

Чтобы пояснить алгоритм работы, рассмотрим для примера тему «Размышления о гневе».

Цели и задачи темы:

1. Приобрести представления о гневе как об эмоции, энергетизирующей агрессивное поведение.
2. Гнев и физическое состояние человека.
3. Умение сделать гнев объектом умозрения, рефлексии.
4. Отработать навыки анализа источников гнева.
5. Научиться понимать свой гнев, последствия гнева для здоровья.
6. Уменьшать эмоциональное воздействие людей, вызывающих гнев.

Рассматривались следующие аспекты:

- гнев — как защитное поведение;

- гнев возникает при наличии преград к удовлетворению;
- индуцированный гнев;
- формы проявления гнева и агрессии;
- агрессия и гнев в управлении поведением;
- как размышлять о гневе;
- телесные проявления гнева;
- агрессия и насилие;
- гнев и страх;
- гнев и чувство вины;
- гнев и стыд;
- гнев и зависть, ущемлённая гордость.

После изучения всех аспектов темы давались задания для самостоятельной работы.

Подготовка к выполнению задания.

Прочитайте инструкцию по МГ.

1. Отрешитесь от окружения, расслабьтесь.

2. Наблюдаю работу ума. Исследую свой гнев.

3. Исследую свой гнев или раздражение, вызванные различного рода препятствиями к удовлетворению желаний, имевших место недавно. Я рассматриваю эти ситуации, как на экране, и «записываю» их методом МГ. Изображаю себя гневным, вспоминаю мысли, которые возникли у меня в этом состоянии.

3.1. Составляю столбиком список желаний, связанных с семейными отношениями и заблокированных близкими. Те, которые неудобно написать, изображаю методом МГ.

3.2. Выделяю одно желание, записываю его на листе желаний, представляю отчётливо, как оно обычно удовлетворяется.

3.3. Представляю, какие препятствия мешают или мешали мне в удовлетворении этого желания. Описываю препятствия: (А) со стороны обстоятельств, (Б) со стороны другого человека, (В) в

силу недостатка умений, способностей, совести, эмоций и других моих данных, мешающих полному удовлетворению этого желания.

3.4. Наблюдая свою гневную реакцию, составляю для себя подробный перечень тех воображаемых или реальных агрессивных действий, которые ведут к утолению гнева, и рядом записываю жертву, которой наносится ущерб или страдание. Представляю и изображаю в МГ. Рассматриваю их со стороны и зарисовываю. Таким образом, я получаю список «Мои агрессивные действия».

3.5. Оцениваю в трёхбалльной шкале энергию гнева, которая заключена в этих действиях и направлена на жертву, реальную или воображаемую. Шкала оценки: 3 — высшая степень гнева, застилающего сознание; 2 — гнев контролируемый, сознательный; 1 — слабый гнев, раздражение; 0 — нейтрален.

3.6. Вычислите, суммируя все оценки, средний балл гнева, вызванного блокировкой данного желания. Дайте истолкование этого балла, сравнивая отдельные действия, которые вы используете для медитации и размышления. При анализе других желаний можете дополнить перечень агрессивных действий. Все пункты 3.2–3.6, а также препятствия А, Б, В применить к следующим желаниям:

- Желание уважения и престижа со стороны других.
- Быть первым в делах.
- Эстетической деятельности или творчества в любой области.
- Оказать покровительство и помощь другому.
- Принести радость близким.
- Испытать успех в каком-то деле.
- Подчинить другого, добиться исполнения моих требований.
- Получить удовольствие от общения с приятными мне людьми.
- Наслаждения в интимных отношениях.
- Распоряжаться ресурсами.

Каждому желанию в этом списке приписать средний балл гнева, вызванного отношениями с родственниками, используя действия в

пунктах 3.2–3.6. Список желаний можно продолжить. Теперь, когда каждое действие у вас оценено, вы можете сгруппировать их и получить средний балл по каждому препятствию А, Б, В. Дайте истолкование этого обстоятельства.

4. Гнев, кроме неудовлетворённых желаний, вызывается также и неприятными эмоциями:

- обидой;
- завистью;
- ущемлённой гордостью;
- страхом.

Вам нужно получить средний балл собственного вам гнева, заключённого в каждой из указанных эмоций, выполнив действия, предусмотренные пунктами 3.2–3.6. Для этого в них следует желания заменить эмоциями, вместо жертвы (п. 3.4.) указать тех людей, в связи с которыми стыдно, обидно, завидно и за кого и от кого страшно.

5. Индуцированный гнев возникает вследствие заражения гневом других. Составьте список ваших жертв, состояние которых вызывает ваш гнев. Примените к ним процедуры 3.2–3.6, чтобы найти средний балл гнева, который приходится на каждую из них.

6. В дневнике опишите вашу работу по оценке гнева. Выберите несколько значимых переживаний гнева и опишите их с точки зрения их функциональной структуры по схеме, которую вы уже усвоили. Пишите, как видите, и по первому впечатлению отвечайте на вопросы, которые вы ставите себе. Изучите, как ваш гнев и ненависть связаны с другими эмоциями — обидой, виной, стыдом, болью, отвращением. Представьте, как бы вы должны себя вести, если бы вы не были злы и агрессивны. Представьте последствия вашей агрессии. Поставьте себя на место жертвы.

По такой же схеме проходили занятия по другим темам. Каждая методическая

разработка предназначена для овладения какой-либо одной эмоцией.

После изучения записей в дневниках, листов МГ и опроса выяснилось, что испытуемые определили своё отношение к ведущей деятельности, составляющей главное содержание жизни, индивидуальный стиль деятельности, отношения к близким, к членам студенческого коллектива и отдельным учащимся, к институту и др. Информацией для размышлений были мнения других людей, включённых в указанные отношения, художественная литература и другие средства. Анализ записей в дневниках продемонстрировал уровень притязаний и уровень планируемой трудности. На первых порах эти факторы были реально завышены, что приводило к неврастеническому конфликту. Однако в результате работы с листами желаний и эмоций, а также занятий по саногенному мышлению обязательства стали выполнимыми на уровне оптимального напряжения трудности.

Обращение к дневнику позволило регулировать эмоциональные переживания, фиксировать события, чтобы более глубоко осознать их, документировать поступки и самохарактеристики, а также объективизировать самозащитное поведение, психические реакции, их причины. Итоги самовоспитания показали, что положительное самоподкрепление стимулирует самосовершенствование, лежащее в основе потребности человека в самореализации. Расширение поля сознания облегчило тренировку внутренней самодисциплины, препятствующей проявлению нервно-психических расстройств. Саногенное самопознание помогло осознать эмоциональные барьеры, мешающие морально-волевой тренировке педагогов; саморефлексия, направленная на анализ своих потребностей и желаний, критическое переосмысление конфликтных ситуаций помогли формированию саногенного

мышления. «Проигрывание» ситуаций стресса осуществлялось на фоне релаксации, поэтому возникал угашающий эффект. Медитация и графика делают возможным сочетать в состоянии благополучия воспроизведение неприятных эмоций. Это стало возможным благодаря разработке внешних стимулов-орудий, каковыми являются лист благополучия, листы эмоций, листы желаний и листы духовной закалки, которые используются для угашения эмоций. Так как овладение саногенным мышлением предполагало обучение навыкам погружения самого себя в состояние умиротворённости и расслабления, подобная аутогенная релаксация потенцировала успех самовоспитания и саморегуляции. Процесс интроспекции невозможен без сосредоточения, поэтому обучение мышлению обеспечило концентрацию внимания — необходимый элемент педагогической профессии. Медитативная графика в сочетании с саногенным мышлением произвела целевой эффект, позволила воспроизводить неприятные эмоции в состоянии благополучия и покоя и тем самым самостоятельно, без психотерапевта, угашать эмоции. Медитация и рисование сами по себе приводят человека в состояние благополучия и одновременно позволяют точно воспроизводить неприятные эмоции на этом фоне покоя. Состояние благополучия помогало угашать психический заряд негативной эмоции. Обучение саногенному мышлению способствовало эмоционально-сенсорной устойчивости, укреплению нервно-психического здоровья, выработке гармоничного поведения и умения управлять собой. **В.Ш**