

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

5 УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОГИ

☀ УПРАЖНЕНИЕ 1 - "МЕТА-ПОЗИЦИЯ"

Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит.

Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева.

Главное - не дайте себе "втянуться" в ситуацию вновь.

Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво.

Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке.

Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас.

☀ УПРАЖНЕНИЕ 2 - "РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ"

Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо всё, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Технология актуализации ресурсных состояний предоставляет такую возможность.

Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите

его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу.

С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его. Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьёзный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание.

С помощью приёма актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать - это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас.

Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием - Как будто вы овладеваете этим чувством. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

✻ УПРАЖНЕНИЕ 3 - "ДЫХАНИЕ"

Дыхание - есть жизнь. Задерживая его, вы лишаете организм потребности, по сравнению с которой всё остальное уходит на задний план и хоть на мгновение, но теряет свою актуальность. Это мгновение - ваш выигрыш. Используйте его, чтобы выйти из-под прямого воздействия стресса.

Для этого с выдохом расслабьтесь и при очередном вдохе чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и слегка откиньте голову. Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь.

Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаетесь поднять стул. Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите. Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание.

Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

Выполните три-пять таких циклов. Время вдоха, выдоха и задержки дыхания определяйте в соответствии с состоянием вашего здоровья и вашим ритмом дыхания.

Если у вас повышенное давление, то практикуйте только расслабляющий способ дыхания, без фазы напряжения на вдохе. Тогда с каждым выдохом освобождайтесь от оставшегося в вас напряжения, как бы "сдувая" его показание со шкалы вашего персонального счетчика-измерителя.

✻ УПРАЖНЕНИЕ 4 - "НАСТРОЕНИЕ"

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами - чистый лист бумаги.

Нарисуйте любой сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны.

После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все!

Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

✻ УПРАЖНЕНИЕ 5 - "ГОРЯЩАЯ СВЕЧА"

Поставьте зажженную свечу на стол и сядьте перед ней таким образом, чтобы пламя находилось на расстоянии 15-20 см от ваших губ. Округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи.

Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выдоха до его полного завершения.

Выполняйте это упражнение в течение пяти минут.

Таким способом вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выдоху, который будет "выносить" из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся ментальный "мусор", высвободить от всего, что мешает вам быть свободными и спокойными.