

Когда вы ловите себя на том, что постоянно куда-то торопитесь, нервничаете или сердитесь, остановитесь на мгновение. Суета порождает еще большую суету, спокойствие порождает спокойствие. Сосредоточьтесь на самом себе, подышите спокойно и глубоко.

Николаус Б. Энкельманн

Психологическая безопасность.

Понятие «безопасность» определяется как состояние защищенности интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

Понятие «безопасность» включает в себя психологическую и физическую составляющие. Психологическую безопасность на сегодняшний день можно определить как состояние:

- сохранности психики человека;
- сохранности целостности личности, адаптивности функционирования человека, социальных групп, общества;
- устойчивости развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой;
- возможности среды и личности по предотвращению и устранению угроз;
- защищенности или свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость/причастность к среде и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

Современную школу можно рассматривать как объект высокого риска, так как она призвана выпускать - психологически здоровую личность. Отсюда крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности или культуре психологической безопасности во взаимодействии участников образовательной среды.

Способы выхода из конфликтных ситуаций.

Любые изменения, противоречивые ситуации, деловые и личностные отношения между людьми нередко порождают конфликтные ситуации, которые сопровождаются психологическими переживаниями.

С обыденной точки зрения конфликт несет негативный смысл. Современная психология рассматривает конфликт не только в негативном, но и в позитивном ключе: как способ развития, выделяя в противоречивости конфликтных ситуаций позитивные моменты, связанные с развитием и субъективным осмыслением жизненных ситуаций.

Причины возникновения конфликта могут быть различного происхождения, разберем основные из них:

1. Информационные - ненадежность свидетелей, экспертов, искажения, дезинформация.
2. Структурные - столкновение традиционных ценностей, взглядов, привычек; столкновение в результате статусных притязаний или различий.
3. Ценностные - ущемление чьих-либо прав, нужд, нарушение этических норм.

4. Факторы отношений - нарушение в отношениях совместимости, баланса сил.

5. Социального и экономического неравенства - несправедливое распределение власти, признания, вознаграждений, престижа.

По У. Линкольну, можно выделить положительное и отрицательное проявление конфликта.

Положительные проявления	Негативные проявления
конфликт ускоряет процесс самосознания;	конфликт представляет собой угрозу заявленным интересам сторон;
источник инноваций, изменения и развитие	угрожает социальной системе,
под его влиянием утверждается и подтверждается определенный набор ценностей;	препятствует быстрому осуществлению перемен;
приводит к объединению единомышленников;	приводит к потере поддержки;
способствует разрядке и отодвигает на второй план другие, несущественные конфликты;	ставит людей и организации в зависимость от публичных заявлений
способствует расстановке приоритетов;	в такой степени меняет приоритеты, что ставит под угрозу другие интересы.
играет роль предохранительного клапана для безопасного и даже конструктивного выхода эмоций;	вместо тщательно взвешенного ответа он ведет к быстрому действию;
обращает внимание на недовольство или предложения, нуждающиеся в обсуждении, понимании, признании, поддержке, юридическом оформлении и разрешении;	вследствие конфликта подрывается доверие сторон друг к другу;
приводит к возникновению рабочих контактов с другими людьми и группами;	конфликт имеет тенденцию к углублению и расширению;
стимулируется разработка систем справедливого предотвращения, разрешения конфликтов и управления ими.	вызывает разобщенность среди тех, кто нуждается в единстве или даже стремится к нему.

При возникновении конфликтной ситуации необходимо выбрать форму, стиль своего дальнейшего поведения с тем, чтобы это в наименьшей степени отразилось на интересах противостоящего лица. Стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой вы хотите удовлетворить собственные интересы, действуя при этом пассивно или активно, и интересы другой стороны, действуя совместно или индивидуально. Исследователями были выделены следующие пять основных стилей поведения

в конфликте:

1. Приспособление - вы действуете совместно с другой стороной, но при этом не пытаетесь отстаивать собственные интересы в целях сглаживания атмосферы и восстановления нормальной рабочей атмосферы.

2. Избегание - желание избежать конфликтной ситуации. Данная форма поведения характеризуется индивидуальными действиями и выбирается тогда, когда индивид не хочет отстаивать свои права, сотрудничать для выработки решения, воздерживается от высказывания своей позиции, уклоняется от спора.

3. Сотрудничество - отстаивая собственные интересы, вы вынуждены принимать во внимание нужды и желания другой стороны. Этот стиль наиболее труден, так как он требует более продолжительной работы. Цель его применения - разработка долгосрочного взаимовыгодного решения.

4. Соперничество. Этот стиль направлен на осуществление собственных интересов без учета интересов других сторон, непосредственно участвующих в конфликте, нередко в ущерб им.

5. Компромисс - послабление в некоторой мере иному взгляду на ситуацию. Стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. В этом плане он несколько напоминает стиль сотрудничества, однако осуществляется на более поверхностном уровне, так как стороны в чем-то уступают друг другу.

Процесс эффективного общения в конфликтной ситуации непосредственно связан с уровнем рациональности поведения. Известно, что всплеск эмоций в пред конфликтной ситуации обязательно переводит ее в конфликтную фазу. Поэтому управление эмоциями в конфликтном взаимодействии является одним из необходимых условий предупреждения конфликта.

Соблюдение этих рекомендаций поможет конфликтующим сторонам предотвратить конфликтные ситуации, а если они произошли, то конструктивно их разрешить и найти оптимальный выход из конфликта.

Кодекс поведения в конфликте.

Шестнадцать правил:

1. *Дайте партнеру “выпустить пар”.* Если он раздражен и агрессивен следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Наилучший прием в эти минуты — представить, что вокруг тебя есть оболочка (аура), через которую не проходят стрелы агрессии. Ты изолирован, как в защитном коконе. Немного воображения, и этот прием срабатывает.

2. *Потребуйте от него спокойно обосновать претензии.* Скажите, что будете учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отмечайте вопросами: “То, что вы говорите, относится к фактам или мнению, догадке?”

3. *Сбивайте агрессию неожиданными приемами.* Например, попросите доверительно у конфликтующего партнера совета. Задайте неожиданный вопрос, совсем о другом, но значимом для него. Напомните о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Сделайте комплимент (“В гневе вы еще красивее... Ваш гнев гораздо меньше, чем я ожидал, вы так хладнокровны в острой ситуации...”). Выразите сочувствие: например, тому, что он (она) потерял слишком много. Главное, чтобы ваши просьбы,

воспоминания, комплименты переключали сознание разъяренного партнера с отрицательных эмоций на положительные.

4. *Не давайте ему отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.*

Не говорите: “Вы меня обманываете”, лучше звучит: “Я чувствую себя обманутым”.

Не говорите: “Вы грубый человек”, лучше скажите:

“Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете”.

5. *Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.* Проблема — это то, что надо решать. Отношение к человеку — это фон или условия, в которых приходится решать. Неприязненное отношение к клиенту или партнеру могут заставить вас не захотеть решать. Не позволяйте эмоциям управлять вами! Определите вместе с ним проблему и сосредоточьтесь на ней.

6. *Предложите клиенту высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.* Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте, а создавайте спектр вариантов. Потом из него выберите лучший.

7. *В любом случае дайте партнеру “сохранить свое лицо”.* Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства.

8. *Отражайте как эхо смысл его высказываний и претензий.* Кажется, что все понятно, и все же: “Правильно ли я вас понял?”, “Вы хотели сказать...?”, “Позвольте я перескажу, чтобы убедиться, правильно ли я вас понял или нет”. Эта тактика устраняет недоразумения, и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает его агрессию.

9. *Держитесь как на острие ножа в позиции “на равных”.* Держитесь твердо в позиции спокойной уверенности. Она удерживает и партнера от агрессии, помогает обоим не “потерять свое лицо”.

10. *Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.* Во-первых, это обезоруживает клиента, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

11. *Ничего не надо доказывать.* В любых конфликтных ситуациях никто никогда и никому ничего не может доказать. Отрицательные эмоциональные воздействия блокируют способность понимать, учитывать и соглашаться с “врагом”. Работа мысли останавливается. Если человек не думает, рациональная часть мозга выключается, незачем и пытаться что-то доказывать.

12. *Замолчите первым.* Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное — замолчите. Ваше молчание позволяет выйти из ссоры и прекратить ее. В любом конфликте участвуют обычно две стороны, а если одна исчезла — с кем ссориться?

13. *Не характеризуйте состояние оппонента.* Всячески избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера: «А чего ты нервничаешь, чего злишься?... Что ты бесишься?”. Подобные “успокаивающие” слова только укрепляют и усиливают развитие конфликта.

14. *Уходя, не хлопайте дверью.* Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из комнаты.

15. *Говори, когда партнер остыл.* Если вы замолчали, и партнер расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу, пока он не остынет.

16. *Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушать отношения.* Выразите свое уважение и расположение к конфликтующему, и выскажите соглашения по поводу возникших трудностей. И если вы сохраните отношения и дадите ему “сохранить свое лицо”, вы не потеряете его как будущего друга или партнера.

Общение с детьми без конфликтов.

Какими бы мелкими ни казались вам детские ссоры, по возможности каждый конфликт ребенка должен быть проработан. Очень важно научить детей договариваться, находить компромиссы, искать возможные варианты поведения. Даже если конфликт уже разгорелся, ребенку нужно показать, как исправить то, в чем он был не прав, и обсудить, как можно было поступить по-другому, чтобы всем было хорошо.

Не забывайте о личном примере. Если вы сами договариваетесь и находите компромиссы во время семейных конфликтов, то ребенок также научится это делать.

Давайте еще раз проговорим основные этапы разрешения конфликта.

1. Вы должны озвучить проблему, дать ей название. При этом вы учите ребенка использовать я-сообщение: «Я расстроен, нервничаю, мне обидно». Спросите его: «В чем твоя проблема в данной ситуации?» .Останавливайте ребенка, если он начинает обобщать или использовать унижающие характеристики. Никакого «снежного кома» – он решает конкретную проблему, при этом не вспоминает прошлого и не прогнозирует будущее, не занимается никакими сравнениями. Подчеркните, что решение должно быть подходящим для обоих: «Вам с другом вместе с этим жить». Тут нет ни победителей, ни проигравших.

2. Оценка решений. «Теперь посмотрим, какое решение самое лучшее. Нам надо выбрать то, которое подходит и тебе, и твоему другу».

3. Выбор лучшего решения. «Ты думаешь, этот путь решит вашу проблему? Это сработает?» При этом важно подчеркнуть, чтобы ребенок смотрел на это решение как на этап, а не как на окончательный выбор: «Попробуйте, будет ли это работать, решит ли это вашу проблему».

4. Разработка конкретных шагов по внедрению решения. Четко определите, кто, когда и что делает, чтобы решение работало, установите сроки и конечный результат.

5. Оценка результата. В ходе выполнения решения необходимо проверять, все ли довольны принятым решением, как выполняется договор.

Рекомендации родителям по профилактике деструктивных проявлений у детей и подростков.

В основе деструктивного поведения детей и подростков лежит внутреннее и внешнее неблагополучие. Хороший эмоциональный контакт с ребенком, ответственное и внимательное отношение к нему является главным условием профилактики у него деструктивного поведения.

- Обращайте внимание на факты, подтверждающие негативные контакты

или стремления ребенка к контактам с лицами деструктивной направленности (интересуется темами, целенаправленно собирает информацию о случаях деструктивных проявлений у других, замечен в "неблагополучной" компании). Так вы сможете своевременно распознать деструктивные тенденции в поведении ребенка.

- Проявляйте интерес, осуществляйте контроль активности ребенка в сети Интернет, в социальных сетях. Так вы сможете пресечь негативное воздействие на ребенка со стороны других людей и организаций.

- Учите ребенка правилам безопасного поведения (в том числе в сети Интернет).

- Обращайте внимание на характер ваших отношений с ребенком (уровень доверия между вами, удовлетворенность базовых потребностей ребенка).

- Обращайте внимание на признаки кризисных состояний у ребенка (высокая тревога, напряжение, агрессивность, изоляция, угнетенное или подавленное состояние, повышенная возбудимость). Данные признаки могут быть следствием внутреннего неблагополучия ребенка, страданий или употребления наркотических веществ.

- Обращайте внимание на уровень самооценки, характер самоотношения вашего ребенка (адекватная - завышенная - заниженная; самопринятие - самоуничижение). Чувство ненужности, вины, собственной никчемности вынуждают ребенка использовать деструктивные способы борьбы с неприятными переживаниями.

- Показывайте ребенку пример уважительного отношения к себе и другим людям, будьте для своего ребенка авторитетом. Так вы сформируете у ребенка пример правильного поведения.

- Учите ребенка критически мыслить, создавайте для него возможность выбора, чтобы он учился принимать самостоятельные решения. В последствии в других ситуациях он сможет проявлять инициативу, быть ответственным, противостоять негативному воздействию со стороны других людей.

- Разделяйте ответственность со своим взрослеющим ребенком. Выделяйте ему собственные обязанности и помогайте в тех делах, с которыми он еще не может полностью справиться самостоятельно. Так он научится рационально использовать собственную свободу и силы и приобретет необходимые навыки для самостоятельной жизни.

- Формируйте у ребенка мотивацию достижения, мотивацию к учебе, познанию и совершенствованию. Так он выработает внутреннее устойчивое стремление к развитию в противовес саморазрушению.

- Поддерживайте ребенка в ситуациях неудачи, помогайте пережить тяжелые чувства (гнева, печали, горя, одиночества, тревоги). Так ребенок научится конструктивно переживать жизненные невзгоды.

- Формируйте у ребенка толерантное отношение к отличиям других людей. Так вы научите ребенка принимать себя и других, предотвратите внутреннее рассогласование и агрессивное отношение к себе и окружающим.

- Незамедлительно реагируйте на факты вымогательства, воровства, оскорбления личного достоинства, жестокого обращения как по отношению к вашему ребенку, так и с его стороны. Это поможет предотвратить развитие острых стрессовых состояний у ребенка или формирование у него противоправного деструктивного поведения.

- Привлекайте ребенка - подростка к совместному труду со взрослыми, к семейному делу. Так ребенок научится ценить собственные усилия, чувствовать собственную значимость, научиться занимать себя полезным трудом.

- Разговаривайте с ребенком, проясняйте мотивы его поступков ("Зачем ты так сделал?", "А что будет, когда ты это получишь?"). Так вы сможете снизить импульсивное необдуманное поведение ребенка, вызванное внутренним противоречием, поймете потребности ребенка, научите ребенка осознанному поведению.

- Обращайте внимание на затяжные конфликты в семье, оградите ребенка от участия в конфликтах взрослых. Ребенок чувствует бессилие в конфликтах взрослых, одновременно испытывая и злость, и любовь к близким. Часто в этом случае он ищет избавления от боли и напряжения в деструктивных действиях (попытки самоубийства, демонстративные проступки, асоциальное поведение, жестокость по отношению к другим).

- Создайте ребенку возможность для его полноценного отдыха, труда, личное пространство. Неудовлетворенность базовых потребностей приводит к формированию высокого эмоционального напряжения, снижению психологического здоровья ребенка, снижает ощущение собственной ценности и значимости.

- Уделяйте внимание чувствам и состоянию ребенка, если в семье произошло кризисное событие (развод родителей, смерть члена семьи, появление нового члена семьи, несчастный случай, болезнь члена семьи и т.д.). Ребенок не всегда может выразить собственные чувства и справиться с тяжелыми переживаниями. Отсутствие понимания и поддержки приводит к тому, что ребенок ищет помощи у посторонних людей (лидеры деструктивных молодежных движений, сектанты, отрицательные авторитеты).

- Если вы испытываете недостаток знаний в понимании поведения вашего ребенка или взаимоотношений с ним, обращайтесь за дополнительной информацией к психологу, социальному педагогу, медицинскому работнику, сотрудникам полиции, КДН. Так вы сможете предотвратить развитие деструктивных форм поведения у ребенка, окажете ему необходимую квалифицированную помощь и поддержку.

- Будьте в курсе популярных молодежных течений, субкультур, современных татуировок, аббревиатур, используемых в молодежной среде. Так вы сможете своевременно выявить принадлежность вашего ребенка деструктивным объединениям или деструктивные увлечения, пресечь их негативное влияние на ребенка.

- Делитесь с ребенком собственным детским, юношеским опытом преодоления жизненных, учебных трудностей, разочарований в дружбе, любви, поддерживайте в нем веру в благоприятный исход событий, подчеркивайте значимость его переживаний. Так вы поддержите в ребенке веру в его "нормальность", в то, что негативные чувства испытывают все люди и есть конструктивные способы их преодоления.

- Выработывайте неприязненное отношение у ребенка к деструктивным поступкам других людей, организаций ("это плохо, когда одни люди уничтожают других по признакам пола, расы, увлечений и т.п.", "человек унижающий другого - слабый человек"). Формируйте у ребенка ценностное

отношение к жизни, дружбе, добру, взаимопомощи, здоровью, труду. Так вы создадите у ребенка прочную внутреннюю опору.

Как отвести душу и при этом не испортить отношения с окружающими.

Следовательно, время от времени нужно «выпускать пар». О том, как это сделать без вреда для здоровья и при этом не испортить отношения с окружающими, Вы сейчас и узнаете.

- Дыхание

Во время приступа гнева наше тело сильно напрягается и нуждается в большем количестве кислорода. Когда вы приходите в ярость дышите глубже. Полная вентиляция легких способствует расслаблению и успокоению.

- Выясните причину

Обращайте внимание на вещи, которые вас выводят из себя. Если вы будете точно знать, что способно вас разгневать, вы сможете, по крайней мере, попытаться, избежать тех или иных ситуаций.

- Держите себя в руках

Если вы уже имеете представление о том, что вызывает у вас вспышки ярости, подготовьтесь заранее и представьте себе как можно повести себя в той или иной ситуации, не теряя самообладания.

- Абстрагируйтесь от источника гнева

Если вы начинаете на что-то злиться, немедленно удалитесь от источника негатива. Выйдете подышать воздухом, даже короткая прогулка поможет вам прийти в себя.

- Избегайте крайности

Каждый раз, когда вы произносите слова «всегда» или «никогда» щипайте себя за руку. Подобное максималистское видение мира загоняет вас в тупик собственной агрессии. Когда вы смотрите на мир исключительно в черном и белом вы сами себя настраиваете на негатив.

- Помогайте другим бороться с гневом

Если кто-то обижен, постарайтесь его развеселить, рассмешите его.

- Не демонстрируйте свой гнев

Помните, что демонстрация гнева не решает проблему и никак не воздействует на того, кто вас разозлил.

- Следите за временем

Когда вы начинаете злиться, смотрите на часы. Подождите 2 минуты и лишь, потом начинайте принимать меры.

- Эмпатия

Простыми словами эмпатия — это умения сопереживать. Развивайте в себе эту способность. Учитесь ставить себя на место людей. Представляйте себе конфликтную ситуацию со стороны оппонента.

- Не злитесь на посредника

Направляйте свою злость исключительно на виновного. Не никакого смысла ругать продавца за повышение цен, также не стоит ругать водителя за пробки на дорогах или банкира за очередь к кассе. В ходе подобного бесполезного занятия мы лишь вызываем дополнительные негативные эмоции и выставляем себя скандалистом и невоспитанным человеком.

- Никто не виноват

Не перекладывайте вину за свой гнев на других. Это и подобные ему чувства это лишь реакция на происходящее вокруг. Вашу реакцию можете контролировать только вы.

- Рассказывайте о гневе

Рассказывайте близкому человеку о вашем гневе, и о том, что его вызвало. Это поможет вам взглянуть на ситуацию глазами наблюдателя, и возможно вы поймете, как иначе можно было отреагировать на источник вашего негодования.

- Физическая нагрузка

Во время или после приступа гнева займите себя какой-то физической активностью. Бег, плавание, велосипед что угодно, что заставляет вас попотеть способствует снятию напряжения.

- Оценивайте потери

Каждый раз, перед тем как «взорваться» хорошенько подумайте, а стоит ли этот человек или что-то другое ваших переживаний и эмоций?

Методы релаксации.

Техники дыхания.

Данная методика основана на следующей физиологической закономерности: при вдохе тонус мышц повышается, при выдохе — снижается, мышцы расслабляются. Установление прочной связи между дыханием и расслаблением помогает лучше управлять процессом релаксации.

Сядьте поудобнее в мягкое кресло, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Прочувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой Ваше напряжение, тревогу. Сосредоточьте ваше внимание на правой руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия. Обратите внимание на ваши ощущения. Что вы чувствуете? Зафиксируйте эти ощущения в вашем сознании.

Выделите на данное упражнение 3-5 минут вашего времени. Если после нескольких тренировок вы быстро достигаете расслабления в кисти правой руки, переходите постепенно к расслаблению всей правой руки, потом левой руки, затем переключите ваше внимание на мышцы ног, спины и шеи. Особенно важно сконцентрироваться на тех участках тела, через которые дыхание «не проходит». Постарайтесь достичь одинаковой «проходимости» воздуха для всех частей тела. Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая зажатость мышц, очищая затуманенные участки мозга. Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение. Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела.

Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько

минут.

Дыхание и слово

Спокойно сядьте, прикройте глаза, расслабьтесь. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Каждый раз при вдохе ощущайте, как ваш живот расширяется, и это расширение медленно перекачивается вверх на грудную клетку. Вдыхайте медленно и спокойно, каждый раз, мысленно произнося слово «покой». Растяните это слово таким образом, чтобы оно превратилось в ПОООКОООЙ. Так же поступайте во время выдоха. Если у вас возникают мысли или образы, просто снова вернитесь к своему дыханию и сосредоточьтесь на нем. Представляйте, что ваше тело наполняется покоем с каждым вдохом и выдохом, дыхание легкое, тихое, плавное.

Дыхание, укрепляющее нервную систему

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч. Сделав выдох, немедленно осуществляется вдох с одновременным подъёмом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам). Затем очень медленно, с напряжением руки возвращаются в начальное положение. На выдохе руки медленно опускаются вниз. В начале тренировки на задержке дыхания выполняется один цикл сгибания-разгибания рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2-3.

Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперёд.

Противопоказание - гипертоническая болезнь

Упражнение «Дышим животом»

Это очень простое упражнение предназначено для тренировки брюшного дыхания. Многим достаточно будет выполнить его всего-навсего один раз.

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной. (В качестве вспомогательного средства можно ограничить дыхательные движения грудной клетки принудительно, например, туго забинтовав ее или стянув с помощью подручного куса плотной ткани). Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и содружественные движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвигание вперед – на выдохе).

Медико-физиологическое обоснование

Брюшное дыхание – удобный и достаточно действенный инструмент нейтрализации тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, который зачастую оказывается достаточным для того, чтобы человек смог успокоиться в ситуации внезапного кратковременного стресса. Наряду с тем, что глубокое, медленное брюшное дыхание подсознательно ассоциируется с состоянием покоя и отдыха, его противострессовым механизмом является еще и стимуляция блуждающего нерва, способствующая общему расслаблению. Повышение тонуса блуждающего нерва (основного звена парасимпатической вегетативной нервной системы), противодействующее физиологическим

проявлениям симпатической активации, вызванной внезапным стрессом, представляет собой составную часть описанной ранее реакции релаксации.

Упражнение «Глубокое дыхание»

Время: 2-3 минуты.

Цель: регуляция вегетативной нервной системы. Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.

Сядьте в кресло, спина прямая и расслабленная.

Положите руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дышите нормально.

Отметьте, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиьте это движение, вдыхая более глубоко.

Повторяйте вдохи-выдохи в течение 2-3 минут.

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вздох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите, таким образом, несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и сделайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Очищающее дыхание йогов

У йогов существует любимая форма дыхания, практикуемая ими тогда, когда они чувствуют необходимость провентилировать и прочистить свои легкие. Очищающее дыхание вентилирует и прочищает легкие, возбуждает деятельность клеточек, сообщает силу всем дыхательным органам, способствуя сохранению их здорового состояния, кроме того, замечательно освежает весь

организм. Ораторы, педагоги, певцы и т. д. увидят, что это дыхание особенно освежает дыхательные органы, когда они утомлены работой.

1. Вбери́те воздух полным вдохом.
2. Удержите его в себе в течение нескольких секунд.
3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть (но не надувайте при этом щек). Затем выдувайте с силой не много воздуха через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте это, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с поря́дочной силой. Когда человек устал и «измотался», это упражнение необыкновенно освежит его.

Дыхание в соединении с движением

1. Идите ровным шагом, держа голову вверх и слегка подняв подбородок, плечи назад.
2. Вдыхайте полным дыханием, считая (мысленно): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 — по одному на каждый шаг — и заканчивая выдохом, когда дойдете до 8.
3. Медленно выдыхайте через нос, отсчитывая, как раньше, шаги: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
4. Сделайте промежуток между вдохами, продолжая ходить и отсчитывая шаги до 8.
5. Повторяйте упражнение с начала, пока не почувствуете усталость. Отдохните и проделывайте упражнение, пока это вам доставляет удовольствие. Это упражнение следует повторять несколько раз в день. Некоторые из йогов варьируют это упражнение, удерживая дыхание со счетом только до 4, и выдыхают воздух при счете до 8. Делайте так, как вам больше нравится.

Утреннее упражнение

1. Станьте прямо, в «военную позицию», голову вверх, глаза прямо, плечи назад, колени сжаты, руки по швам.
2. Медленно приподнимайтесь на пальцах ног, медленно и ровно вдыхая воздух полным дыханием.
3. Задержите дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.
4. Медленно опуститесь на пятки, выдыхая воздух через нос.
5. Сделайте очищающее дыхание.
6. Повторите упражнение несколько раз, поднимаясь то на одной правой, то на одной левой ноге.

Возбуждение кровообращения

1. Станьте прямо.
2. Сделайте полное вдыхание и задержите воздух.
3. Медленно нагнитесь вперед и твердо и покойно возьмите в руку палку или трость; постепенно напрягая всю вашу силу, сжимайте палку все крепче.
4. Отпустите палку, вернитесь к прежнему положению и медленно выдохните воздух.
5. Повторите это несколько раз.
6. Закончите очищающим дыханием.

Это упражнение можно проделывать и без палки, сжимая лишь воображаемый

предмет и силой воли увеличивая сжатие. Это любимое упражнение йогов для возбуждения кровообращения; артериальная кровь приливает при этом к конечностям, а венозная отливает назад, к сердцу и легким, где она снова может окисляться кислородом втянутого в легкие воздуха.

Тест на определение стрессоустойчивости личности.

Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставиться балл).

Утверждения	редко	иногда	часто
1. я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. я бываю, настроен агрессивен	1	2	3
5. я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. я бываю раздражителен	1	2	3
7. я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. я страдаю бессонницей	1	2	3
10. своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. у меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. у меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. у меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. я все делаю быстро	1	2	3
17. я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.	1	2	3

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости вашей
51 - 54	1 – очень низкий
53 - 50	2 - низкий
49 - 46	3 – ниже среднего

45 - 42	4 – чуть ниже среднего
41 - 38	5 - средний
37 - 34	6 – чуть выше среднего
33 - 30	7 – выше среднего
29 - 26	8 - высокий
18 - 22	9 – очень высокий

Чем меньше (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!