

Упражнение «Бумажный человечек».

Техника «Бумажный человечек» эффективна для снижения агрессии (к кому-либо) и аутоагрессии (негативному отношению к самому себе).

Возьмите чистый лист бумаги формата А4 (желательно для рисования или черчения, чтобы был более плотным, обычный для принтера тоже подойдет) и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его "ругать": "Кривой какой-то!", "Косой", "Некрасивый", "Надо быть лучше", "Ноги короткие" и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько "заутюживайте" его ногтем. Как-то так: ругнули- завернули, ругнули - завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек? У меня получилось, что - на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие.

Но это еще не все. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

И понаблюдайте в процессе вот за чем:

- 1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?
- 2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?
- 3) Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?
- 4) На какие действия теперь способен ваш человечек?

Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.

Техника спонтанного расслабления

Вдохните несколько глубже, чем Вы обычно это делаете. Затем, не задерживая дыхания, выдохните в движении и задержите дыхание приблизительно на 6—10 с. Сами определите, какое время для Вас является наиболее приемлемым.

Считайте мысленно от тысячи до тысячи шести, тысячи десяти (одна тысяча один, одна тысяча два и т.д.). После того, как Вы задержали дыхание, вдохните опять в движении и задержите дыхание приблизительно на 6—10 секунд.

Повторяйте это упражнение на дыхание две-три минуты или так долго, пока Вы ощутимо не испытаете спокойствие и комфорт. Эта техника дыхания имеет свое преимущество, поскольку она функционирует без особого тренинга. Перед сном также включайте эту технику дыхания. Тем самым Вы снизите поступление кислорода и Вашему организму будет меньше требоваться энергии для напряжения. Кроме того, Вы сможете, благодаря автоматическому счету, отвлечься от катастрофических мыслей.

Упражнение «Контраст»

Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10 - 12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение 3-х минут.

Повторите упражнение еще раз.

Упражнение «Мышечная релаксация»

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Растегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.
2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Упражнение «Мысленная картина»

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.
2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.
3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.
4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

По мере освоения техники, усиления образов, Вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Страхни»

Цель: избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения:

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.
- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Упражнение «Рисуем чувства» (К. Фопель)

Возьмите бумагу и нарисуйте красками, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему нынешнему состоянию. Вы можете рисовать линии, круги, узоры или картинку — в общем, все, что вам захочется.

Вариации рисования:

- Рисование под музыку с закрытыми словами;
- Рисование «Чернильные пятна»
- Рисование «Рисунок нитью»
- Раскрашивание мандалы.

Упражнение «Резервуар»

Инструкция: Закройте глаза. Представьте или вспомните ситуацию неприятной беседы с конфликтным, «эмоционально заряженным» родителем. Рядом с Вами стоит пустой кувшин, резервуар или сосуд, в который Ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои обвинительные слова, мысли, чувства. Вы видите, слышите и ощущаете, как негативная энергия проходит мимо вас и наполняет сосуд.

Заметьте, как по ходу разговора сосуд наполняется, услышьте, как по его стенкам плещется содержимое, почувствуйте его тяжесть, наполненность. Может быть, изменяется его цвет или температура. При этом вы остаётесь спокойным, холодным и нейтральным. Запомните это состояние. И когда будете готовы, откройте глаза.

Эту технику можно применять во время беседы, перенаправляя негативную эмоциональную энергию собеседника в представляемый графин, реально лежащий листок бумаги, и любой предмет, находящийся поблизости. Важно после выполнения этой техники «помыть» графин, порвать, сжечь листок. Если ничего нет рядом, можно использовать руку, как ловушку.

РЕЛАКСАЦИЯ

- Глубоко и медленно дышите. Когда люди испытывают стресс, они дышат поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов.

Способы, связанные с использованием образов:

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представьте себе все, что вас беспокоит, после этого, мысленно помещайте всё это в шар, и отправляйте вдаль, в пустоту.

- Представьте как вещь, которая вас беспокоит, изменяет свой цвет, будучи чёрной, окрашиваясь в белый цвет. После этого, уменьшите эту проблему насколько возможно и удалите от себя на большое расстояние.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ!

Позитивный настрой.

Представьте себе плохо настроенный музыкальный инструмент. Вам нравится его звучание? А теперь представьте, что этот инструмент настроили. Какие прекрасные звуки он станет издавать! Какое удовольствие получают окружающие! Так и человек. Настроился с утра позитивно, и день прошел ЗДОРОВО! Все получилось! Окружающие тоже довольны, и получают позитив от общения с ним! А теперь вспомните себя... Настроение с утра частенько неважное, можно сказать, паршивенькое, спать хочется, на работу идти не хочется, к зеркалу подходим —

И другая ситуация: еще не вставая с постели, настроили себя на позитивный лад, сказали себе: «День замечательный! Я – красавица! У меня все получится!», и у вас действительно все получится!!!

Ключевые фразы позитивного настроения:

«Я смогу»,

«Я достоин»,

«У меня получится»

«Я сделаю»

Аффирмации

Аффирмации – это осознанные, четко сформулированные позитивные мысли, которые человек думает намеренно для того, чтобы заменить негативные убеждения:

Это позитивные утверждения. Это фразы, полные уверенности и силы. Примеры аффирмаций:

- Сегодня я обретаю эмоциональную свободу.
- Я отпускаю прошлое.
- Я прощаю себя и других людей.
- Я желаю успеха себе и всем, кто меня окружает.
- Мне легко верить в себя.