

# ДЕТСКАЯ И ПОДРОСТКОВАЯ РЕЛАКСАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

*ПРАКТИКУМ*



Психологическая работа с детьми

Оксана Баженова

**Детская и подростковая  
релаксационная  
терапия. Практикум**

«Теревинф»

2016

УДК 159.98(075.3)+371.311.4  
ББК 88.4

**Баженова О. В.**

Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум /  
О. В. Баженова — «Теревинф», 2016 — (Психологическая работа  
с детьми)

ISBN 978-5-98563-379-5

Обучение релаксации и саморегуляции, формирование образа тела – важнейшая часть любой психологической работы с детьми. Между тем существует не так много изданий, в которых были бы системно изложены разные подходы, описаны техники и упражнения по релаксации и саморегуляции. Упражнения, предлагаемые автором, основаны на трех широко известных методах работы с телом – хатха-йоге, прогрессивном мышечном расслаблении (релаксации по Якобсону) и аутогенной тренировке. В первой части книги описаны особенности каждого из методов и специфика их применения в работе с детьми и подростками; представлены аутотренинговые сказки и истории. Во второй части приведен авторский тренинг «Я приветствую новый день». В ходе занятий релаксационной терапией восстанавливается нервная система, улучшается сон, снижается уровень тревожности, раздражительности, повышается эмоциональная устойчивость и способность к концентрации внимания, достигается улучшение физического состояния при ряде психосоматических заболеваний. Книга предназначена для психологов и других специалистов, работающих с детьми и подростками. Кроме того, она будет интересна и полезна широкому кругу читателей, и в первую очередь родителям. 2-е изд. (эл.).

УДК 159.98(075.3)+371.311.4

ББК 88.4

ISBN 978-5-98563-379-5

© Баженова О. В., 2016

© Теревинф, 2016

# Содержание

Вступительное слово автора	7
Введение	8
Глава 1. Влияние релаксационных техник на организм	10
1.1. Воздействие на тело	11
Нервно-мышечные изменения	11
Изменения в сердечно-сосудистой системе	11
Изменения в дыхательной системе	11
Электродермальные изменения	11
Изменения в центральной нервной системе	12
1.2. Влияние на психическое состояние	13
Изменения в когнитивной сфере	13
Изменения в эмоциональной сфере	13
1.3. Противопоказания и побочные эффекты релаксационных техник и методов	14
Глава 2. Аутотренинг	16
2.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс	17
2.2. Особенности проведения аутотренинговых занятий с детьми и подростками	23
2.3. Аутотренинговые истории и сказки	25
Аутотренинги в историях и сказках для дошкольников и младших школьников	25
Аутотренинг для астеничных детей	25
Аутотренинги для детей с трудностями засыпания	29
Аутотренинги для детей с психосоматическими заболеваниями	33
Аутотренинговые истории для подростков	39
Глава 3. Йога	43
3.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс	44
3.2. Принципы хатха-йоги для взрослых	46
3.3. Воздействие йоги на детский организм. Особенности детской йоги	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**О. В. Баженова**  
**Детская и подростковая**  
**релаксационная терапия. Практикум**

© Издательство «Генезис», 2016

## Вступительное слово автора

Многие педагоги, психологи и родители считают, что именно высокий уровень интеллекта является основой для успешной жизни взрослого человека (речь идет об успехе как в профессиональной сфере, так и в личной). Как правило, понятие «успешность» определяется достаточно большим количеством критериев, и на первом месте – благосостояние, позволяющее удовлетворять все потребности и желания (на любом уровне – эмоциональном, социальном, культурном, бытовом и пр.). На втором месте среди критериев успешности стоит состояние здоровья.

Успешность человека во многом зависит от уровня его эмоционально-волевого самоконтроля. *Эмоционально-волевой самоконтроль* – это контроль не только собственного поведения, но и своих желаний, интересов, потребностей и эмоций. Высокий уровень самоконтроля позволяет ставить перед собой реалистичные долгосрочные цели, соответствующие потребностям человека и ситуации, в которой он находится, и достигать их, меняя для этого свои мотивы, желания, интересы, потребности и свое поведение. Низкий уровень самоконтроля проявляется в неумении строить долговременные отношения с людьми (как на работе, так и в семье и в других жизненных ситуациях), неспособности брать на себя ответственность, невозможности ставить перед собой цели и достигать их, стремлении руководствоваться принципом удовольствия при выборе деятельности и т. п.

Считается, что уровень эмоционально-волевого самоконтроля в детском и подростковом возрасте влияет на успешность во взрослом возрасте. Младшие школьники зачастую в своем выборе руководствуются тем, получают ли они удовольствие от той или иной деятельности, поступка, ситуации (например, этим будет обоснован выбор между тем, чтобы пойти поиграть или посмотреть телевизор, и необходимостью делать домашнее задание). И именно этим определяется уровень их эмоционально-волевого самоконтроля: могут ли они осознанно заставить себя остановить игровой процесс и заняться учебной деятельностью вопреки своему желанию в данный момент? У детей с низким уровнем самоконтроля часто можно наблюдать повышенную капризность, истеричность, нежелание уступать, высокий уровень агрессивности и конфликтности в отношениях с близкими как реакцию на попытку родителей ограничить реализацию желаний детей.

Уровень развития самоконтроля в подростковом и юношеском возрасте определяется тем же – способностью отказаться от сиюминутного увлечения, желания или интереса (посещение друзей, компьютерные игры, прослушивание музыки, хождение по магазинам и прочие развлечения) в пользу выполнения более стратегически важной задачи, определяющей настоящее и будущее (налаживание и поддержание конструктивных отношений с близкими, подготовка к контрольной работе в школе, сдача экзамена, занятия спортом, поступление в вуз, посещение лекций, движение по «карьерной лестнице» и пр.). Низкий уровень самоконтроля может проявляться в виде внезапной и неконтролируемой агрессии, асоциального поведения, невнимательности, отсутствия усидчивости, отсутствия мотивации к учебе и помощи по дому, упорного стремления к развлечениям. И чем более низкий уровень развития эмоционально-волевой сферы наблюдается у молодых людей, тем менее успешны они по сравнению со сверстниками с более высоким уровнем самоконтроля, а также тем менее приспособленными и менее успешными они оказываются в дальнейшей жизни, поскольку с большим трудом могут заставить себя преодолевать трудности и поэтому переживают более сильный стресс, чем их сверстники, научившиеся ограничивать свои желания, интересы и направлять их в конструктивное русло, регулировать свои побудительные мотивы, предвидеть результат своих действий и понимать, к чему ведет настойчивое достижение цели, соответствующей реальности, в которой живет молодой человек.

## Введение

*Мудрость приносит следующие три плода: дар хорошо мыслить,  
хорошо говорить и хорошо поступать.  
Демокрит, древнегреческий философ*

Не все дети охотно ходят в школу или детский сад. И это касается не только тех, кто плохо учится или получает замечания по поведению. Многие как психически, так и физически страдают от стресса, возникающего перед контрольными работами или во время их выполнения, от давления одноклассников, учителей или воспитателей. Дети мучаются от головных болей, бронхиальной астмы, проблем с желудочно-кишечным трактом. Некоторые ощущают беспокойство даже дома после школы или сада. Многие плохо засыпают и часто просыпаются в течение ночи.

Кроме того, родители тоже влияют на уровень стресса у своих детей. Некоторые требуют слишком многого от детей, не понимая или не желая понять, что способности и возможности у всех разные. В некоторых семьях родители слишком мало времени посвящают общению с детьми за пределами необходимости накормить, напоить, одеть, обуть и т. п., у членов семьи нет общего хобби или способа проведения досуга, и ребенок испытывает недостаток общения с родителями. Иногда в семье не выработано уважительное и бережное отношение членов семьи друг к другу. Некоторые родители постоянно воюют с окружающим миром, втягивая детей в свою борьбу. Многие испытывают стресс от различных жизненных ситуаций, который отражается и на детях. Бывает, что ребенок, зная о проблемах взрослых (связанных с работой, отношениями между супругами, личной сферой и т. п.), переживает из-за невозможности им помочь; более того, ребенок может считать себя источником или виновником проблем взрослых.

В каждой из названных ситуаций ребенок может чувствовать страх, тревогу, неудовлетворенность собой, своей жизнью. Каждый ребенок индивидуален, каждый реагирует на психоэмоциональные нагрузки по-разному: к примеру, одни закрываются, прячась в непроницаемую броню, уходя в свой мир, другие начинают кривляться, изображая, что им «все нипочем», и др. Все это – предпосылки для развития негативного жизненного сценария у ребенка.

Детям проще быть счастливыми, когда взрослые, находящиеся рядом, излучают спокойствие и уравновешенность. В некоторых семьях родители и дети проводят вместе много времени, и это доставляет удовольствие и детям, и взрослым. Возможно, в любых обстоятельствах стоит посвящать хотя бы один день в неделю своим детям. Может стать традицией то, что семья будет занята чем-то совместным, не отвлекаясь на телевизор, компьютер или телефон.

Именно родителям в первую очередь, а не психологу или другому специалисту нужно выявить стрессовые факторы, от которых страдает ребенок, и постараться изменить ситуацию.

Родители могут сами, в домашних условиях, научить ребенка расслабляться с помощью игры (например, используя для этого специальные детские аутотренинговые истории или сказки с включенными в сюжет основными формулировками аутогенной тренировки). Если родители считают, что не смогут решить проблемы самостоятельно, им стоит обратиться за помощью к специалисту – психологу или психотерапевту. Но для достижения серьезного результата они должны будут активно участвовать в процессе.

Наиболее подходящими расслабляющими методиками для детей являются аутотренинг, йога, дыхательные гимнастики и упражнения, прогрессивное мышечное расслабление. Эти техники служат надежным и эффективным средством профилактики всевозможных психоэмоциональных или психофизиологических проблем и нарушений. Релаксационный тренинг

может включать в себя несколько техник одновременно. Он подходит для всех возрастов, и дети легко его осваивают. Дети также очень любят слушать истории и сказки со встроенными в них формулами самовнушения из аутогенной тренировки (АТ), а подростки с большим удовольствием пробуют медитировать.

Правильно организованная и систематическая (на начальном этапе – ежедневная) аутогенная тренировка помогает при решении следующих проблем:

– школьные страхи (страх выступления перед аудиторией, страх перед учителями и воспитателями);

– страх темноты, насилия, войны;

– бессонница, ночные кошмары, энурез;

– беспокойство и повышенная активность;

– агрессивное поведение;

– навязчивые привычки (например, кусание ногтей);

– низкая самооценка, застенчивость и чувство неполноценности;

– трудности в общении и социальные страхи;

– нарушение концентрации внимания, плохая успеваемость;

– психосоматические заболевания, такие как астма, кожные заболевания, нарушения сердечного ритма, экзема, аллергия.

Кроме того, упражнения детской йоги не только способствуют развитию внимания, но и регулируют работу нервной системы, укрепляя организм в целом. Для того чтобы чувствовать себя уверенно, не нужно уметь садиться на шпагат, принимать причудливые позы или стоять на голове. Гораздо важнее то, что дети, занимающиеся йогой, учатся использовать дыхательные техники и техники релаксации, учатся владеть своим поведением и настроением.

А беседы и сказки, которые использует тренер во время выполнения упражнений, повышают мотивацию детей и положительно влияют на развитие эмоционально-волевой сферы. Таким образом, занятия йогой помогают ребенку развиваться физически и эмоционально.

## **Глава 1. Влияние релаксационных техник на организм**

Давайте рассмотрим подробнее, какое же влияние оказывают релаксационные техники на организм человека. У детей и у взрослых конечный результат одинаков, отличается лишь скорость его достижения.

## 1.1. Воздействие на тело

### Нервно-мышечные изменения

Наиболее важным и значительным эффектом является полное мышечное расслабление, в результате которого напряжение в скелетной мускулатуре может быть значительно снижено или же исчезает совсем. Благодаря этому ослабевает тонус мускулатуры ног, рук и туловища. Позитивные нервно-мышечные изменения во время расслабления субъективно воспринимаются и ощущаются человеком как приятная тяжесть в конечностях или во всем теле.

### Изменения в сердечно-сосудистой системе

Сегодня хорошо известны и изучены три эффекта: расширение кровеносных сосудов рук и ног, снижение частоты сердцебиения и снижение артериального давления. Эти процессы и изменения успокаивают человека, а симпатическая и парасимпатическая нервные системы приходят в необходимое равновесие.

**Расширение кровеносных сосудов.** В течение дня происходит естественное расширение и сужение кровеносных сосудов. Это может происходить, например, в зависимости от температуры окружающей среды: при повышении температуры сосуды расширяются, при понижении – сужаются, таким образом наше тело охлаждается или согревается. Расширение или сужение сосудов можно вызывать произвольно, в частности в процессе тренировки организма, выполнения релаксационных упражнений. Расширение сосудов приводит к вполне ощутимым изменениям – убыстряется ток крови, и мы чувствуем тепло в наших конечностях или во всем теле. Иногда убыстрение кровотока сопровождается тактильными ощущениями – покалыванием в руках и ногах. Чувство тепла гарантированно ощущается и равномерно распределяется по рукам и ногам только тогда, когда человек занимается регулярно и систематически, всегда с одним и тем же расслабляющим ритуалом или формулой. Помогают возникновению изменений в организме прежде всего комфортное и теплое место для занятий, уединение, а также соответствующие истории, пробуждающие воображение слушателя (например, о том, как приятно плавать в теплой морской воде).

**Снижение частоты сердцебиения.** При использовании релаксационных техник пульс замедляется, т. е. уменьшается число сердцебиений в минуту. В зависимости от натренированности и опыта использования релаксационных техник частота пульса может снизиться на 5–8 ударов в минуту.

**Снижение артериального давления.** Когда сосуды расширяются, сопротивление сосудов снимается, а давление соответственно понижается.

### Изменения в дыхательной системе

Дыхание человека в процессе использования релаксационных и дыхательных упражнений становится поверхностным и регулярным, объем вдоха и частота дыхания уменьшаются естественным образом. Это касается как дыхания животом, так и диафрагмального дыхания.

### Электродермальные изменения

Во время релаксации происходят изменения на поверхности тела, а именно возникают так называемые электродермальные изменения кожного покрова, которые и являются своеобраз-

разными маркерами расслабления организма. Данные изменения проявляются в двух основных параметрах: а) повышается температура тела на величину от 0,5 до 3–5 градусов; б) человек меньше потеет.

## **Изменения в центральной нервной системе**

Использование релаксационных техник позитивно влияет на центральную нервную систему. Основная цель релаксации – восстановление нормального функционирования нервной системы, в первую очередь – ее способности нормально воспринимать воздействующие на нее факторы и отвечать на них. Ведь именно неадекватная восприимчивость нервной системы – одна из основных причин формирования стрессовой реакции и развития большинства хронических заболеваний. У большинства людей, не владеющих навыками психической саморегуляции и управления своим мышлением, кора головного мозга имеет множество застойных очагов стрессового возбуждения. В норме нервная система должна избавляться от них во время глубокого торможения в определенные фазы ночного сна, но если саморегуляция нервной системы нарушена, этого не происходит. Здесь и может помочь релаксация – с ее помощью человек погружается в состояние контролируемого торможения, благодаря чему за 20–30 минут может отдохнуть, как за 2–3 часа сна.

Активность головного мозга и центральной нервной системы можно измерить с помощью электроэнцефалограммы, которая у человека в состоянии глубокой релаксации показывает ту же картину, что и у человека в глубокой фазе сна; это говорит о том, что во время релаксации головной мозг максимально отдыхает.

## 1.2. Влияние на психическое состояние

### Изменения в когнитивной сфере

Во время релаксационного расслабления на когнитивном уровне проявляются следующие позитивные изменения:

– **повышается способность к концентрации внимания**, что благотворно влияет на процесс восприятия и переработки информации, – именно поэтому расслабленный человек воспринимает себя бодрым и отдохнувшим;

– **снижается порог чувствительности** к различным раздражителям; это выражается в спокойствии моторики и снижении импульсивности поведения. Двигательное спокойствие ощущается как приятная тяжесть в конечностях и во всем теле. Эти ощущения остаются после окончания занятий еще на некоторое время, длительность которого зависит от регулярности проведения расслабляющих упражнений.

### Изменения в эмоциональной сфере

В результате расслабления сильные эмоциональные реакции, такие как чрезмерная бурная радость (не соответствующая актуальной ситуации), раздражение или ярость, тревога или страх, а также неуверенность в себе, мешающие ребенку переключиться на другой вид деятельности, успокоиться и конструктивно решить те или иные проблемы, возникшие в его жизни, проявляются реже и менее выражены, а могут и вовсе исчезнуть. Ребенок или подросток по мере посещения релаксационных занятий становится более спокойным, уравновешенным, не таким раздражительным, как раньше. У него начинают преобладать оптимизм, радость (соразмерная ситуации), удовольствие, бодрость, активность, интерес к жизни. Такой эффект связан с общим снижением уровня психического возбуждения вследствие снижения уровня физиологических реакций – расслабленный человек чувствует себя уравновешенным.

У детей может наблюдаться не только снижение психоэмоциональной возбудимости, но и повышение устойчивости к фрустрации. Формируется и развивается определенная психоэмоциональная устойчивость к неизбежным в жизни разочарованиям и неудачам. Ребенок приобретает новый опыт и осваивает методы преодоления стресса.

### 1.3. Противопоказания и побочные эффекты релаксационных техник и методов

При применении релаксационных техник у психически здоровых людей могут наблюдаться следующие побочные эффекты:

- появление чувства страха;
- возрастание напряжения мышц;
- возникновение чрезмерной слабости (резкое понижение давления, головокружение);
- учащение сердцебиения.

Такие побочные эффекты возникают достаточно редко и проявляются обычно в связи с наличием в прошлом психотравмирующей ситуации. При возникновении подобных реакций тренеру необходимо как можно скорее и мягче вывести человека из состояния релаксации: подойти, прикоснуться к плечам, рукам, погладить по ним; ребенка в возрасте до 7–8 лет необходимо обнять за плечи, подойдя со спины, прижать к себе и посидеть с ним так некоторое время, пока он не придет в себя. Конечно, данному участнику, независимо от возраста, следует прекратить занятие, стараясь не привлекать внимание остальных участников группы.

По окончании занятия необходимо выяснить, что именно вызвало такую реакцию. К примеру, это может быть негативная бытовая ситуация, неприятный случай, воспоминание из прошлого или конфликт. Бывает так, что перед посещением тренинга родители сообщают ведущему не всю информацию о ребенке – о его страхах, пережитых им травмах и т. п. Эта информация может показаться родителям незначительной или не актуальной, а может просто забыться. Из-за такого недостатка информации какое-то слово тренера во время релаксации или пример из жизни могут спровоцировать посттравматическую реакцию. Часто совершенно неожиданным образом проявляются во время занятий, к примеру, страхи воды или высоты, если тренер использует связанные с ними сюжеты в упражнениях.

Что касается снижения давления или появления головокружения во время занятия релаксационными техниками, то, как правило, данное состояние может быть замечено участником тренинга только по окончании занятия. В данном случае необходимо: перевести участника в хорошо проветриваемое помещение; дать попить воды комнатной температуры; предоставить возможность посидеть или полежать дополнительное время; и только потом, когда участник почувствует себя лучше, можно предложить сделать несколько релаксационных упражнений по методу Якобсона или провести вывод из аутотренинга.

Перед проведением расслабляющих упражнений или занятий нужно обсудить с родителями текущее состояние детей, обратив особое внимание на следующие заболевания:

- бронхиальная астма (новичкам следует избегать занятий при проявлении заболевания в острой форме);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (особенно острая форма);
- заболевания сердечно-сосудистой системы (например, порок сердца);
- заболевания, сопровождающиеся приступами (такие, как эпилепсия).

Так как у детей, имеющих данные заболевания, занятия могут спровоцировать очередной приступ болезни, рекомендовано отказаться от использования релаксационных техник до момента стабилизации состояния ребенка и достижения длительной ремиссии.

При наличии психических (особенно органических) нарушений также имеются противопоказания к использованию расслабляющих методик. Участие детей с данными заболеваниями в релаксационных тренингах является невозможным и крайне опасным как для самого ребенка, так и для окружающих детей. Очень часто у детей, страдающих психическими забо-

леваниями, во время занятий внезапно проявляются немотивированные вспышки агрессии, направленные как на себя, так и на окружающих, ярко выраженные приступы страха, истерические приступы, сопровождающиеся громкими криками и слезами, которые могут напугать других детей и травмировать их. В частности, у детей, больных эпилепсией, часто случаются приступы прямо во время занятия, что, конечно же, вызывает испуг, шок у окружающих детей.

С другой стороны, есть некоторые часто встречающиеся варианты нарушений здоровья в детском возрасте, при которых не противопоказаны, а даже рекомендуются занятия релаксационными техниками, но работа с такими детьми требует особого внимания и осторожности со стороны тренера, врача, родителей. Такие нарушения делятся на два типа.

1. Депрессивные нарушения. В этих случаях релаксационные техники можно использовать только в состоянии ремиссии, при хорошем самочувствии ребенка и только с разрешения лечащего врача во избежание ухудшения состояния ребенка (обострения болезни, приступов немотивированного страха и пр.).

2. Нарушения, связанные с повышенной психофизической активностью, подвижностью (сопровождающиеся нарушениями внимания, гиперактивностью и импульсивностью). В этом случае действие релаксационных методов зависит от причин, вызывающих нарушения. К примеру, если у ребенка эти нарушения дополнительно стимулируются ЦНС, то применять расслабляющие техники можно (обязательно предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом), но делать это необходимо с большой осторожностью. Особенно это касается детей, использующих по назначению врача дополнительную медикаментозную нейростимуляцию (например, принимающих Риталин). Исключение составляют случаи, когда врачом назначено одновременно и медикаментозное, и терапевтическое лечение.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психически здоровым детям и имеющим только проблемы психологического характера психосоматическим больным, не находящимся в острой фазе заболевания, полезно заниматься релаксационными техниками.

Тем не менее ведущий должен обратить особое внимание на запрос и причины обращения к данным видам вспомогательной терапии, а также подробно ознакомиться с основными этапами жизни каждого будущего участника тренинга, чтобы предотвратить возможные негативные последствия занятий. А в некоторых случаях (сердечно-сосудистые заболевания, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, тяжелые формы хронических заболеваний, послеоперационные состояния) попросить у лечащего врача выписку из истории болезни и справку о разрешении посещать релаксационный тренинг.

Не стоит забывать, что релаксационный тренинг сам по себе не может улучшить состояние больного и не может заменить традиционное медицинское лечение, особенно если заболевание находится в острой форме и ребенок должен принимать медикаменты. Но систематические занятия релаксационными техниками способствуют улучшению общего состояния больного, помогают быстрее восстановиться после проведенного курса лечения и затем постепенно отказаться от приема медикаментов под контролем лечащего врача, быстрее вернуться к нормальной активной жизни.

## Глава 2. Аутотренинг

*Мы на многое не отваживаемся не потому, что оно трудно; оно трудно именно потому, что мы на него не отваживаемся.*  
*Сенека Луций Анней*

Аутотренинг популярен и нередко является важной частью коррекционной или психотерапевтической работы. Считается, что дети в довольно раннем возрасте могут освоить этот метод расслабления и принять его осознанно. Кроме того, аутотренинг считается лучшим методом коррекционной работы с детьми и подростками с дисгармоничным развитием личности, с проблемами в поведении (тревожных, конфликтных, вспыльчивых, эмоционально неустойчивых, имеющих страхи, фобии и пр.). Причина такой популярности на Западе, например, заключается в том, что в настоящее время и у взрослых, и у детей в больших городах часто возникают эмоциональные перегрузки. Психосоматические симптомы проявляются во все более раннем возрасте. Это вызвано ускорением темпа жизни, а также сокращением количества возможностей для полноценного отдыха. Некоторые дети и взрослые, обладающие слабой нервной системой, невротизируются из-за того, что их психофизиология «не успевает» за общим ритмом жизни в социуме.

Детский аутотренинг имеет свои особенности, использует другие принципы работы, которые я опишу немного позже. Прежде всего хотелось бы рассказать о том, что такое ауто-тренинг и как он работает.

## 2.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс

**Аутотренинг** – это психотерапевтический метод, основанный на максимальном психическом и мышечном расслаблении, сочетающемся с самовнушением.

**Цель аутогенной тренировки** – обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, умению контролировать непроизвольную умственную активность, включающую в себя когнитивные функции и процессы (мыслительные процессы; процессы, связанные с концентрацией внимания; восприятие; процессы, связанные с памятью, – запоминание и воспроизведение усвоенного материала; творчество и пр.). Самовнушение осуществляется с помощью определенных словесных формулировок, помогающих вызвать мышечное расслабление. Мышечное расслабление сопровождается определенными психофизиологическими реакциями: расширением кровеносных сосудов, снижением состояния бодрствования вплоть до засыпания (уменьшается степень внимания к окружающим событиям, реакции на внешние раздражители, что проявляется в смене фаз электрической активности мозга – преобладают альфа-волны и тета-волны), повышением температуры тела, снижением частоты дыхания, снижением давления, снятием боли, снятием эмоционального напряжения, возникновением чувства тяжести в руках и ногах, ощущения тепла в конечностях и т. д.

Для того чтобы самовнушение действовало, необходимы конкретные физиологические условия, в результате которых понижается уровень активности головного мозга. Именно в этих условиях инструкция может влиять не только на кору головного мозга и вегетативную нервную систему, но и на весь организм в целом, в результате чего практикующий аутотренинг человек может изменить психологическое состояние, улучшить настроение, помочь себе мобилизоваться перед экзаменом или серьезной встречей, легче засыпать, снимать головную боль т. д.

По мнению профессора Б. Д. Карвасарского (*Карвасарский*, 2000), наибольшая эффективность аутотренинга как психотерапевтического метода достигается при лечении неврозов (в частности невроза навязчивых состояний), функциональных расстройств, психосоматических заболеваний, неврастении, психогенных сексуальных расстройств, расстройств сна, заболеваний, проявления которых связаны с эмоциональным напряжением, а также бронхиальной астмы, стенокардии, язвенной болезни, различных невротических расстройств речи и т. д.

Метод аутогенной тренировки берет начало в индийской народной медицине; в техниках гипноза и самовнушения.

Аутотренинг как классический метод внушения пользуется в Европе заслуженной популярностью. Здесь его «отцом» считается профессор Йоганнес Генрих Шульц (1884–1970), который в 1932 г. описал основные принципы использования самовнушения в своей работе «Аутогенный тренинг – метод концентрированного саморасслабления».

Хотя у Шульца были предшественники – например, в период с 1890 по 1900 г., проводя исследования в Берлинском нейробиологическом институте, знаменитый физиолог Оскар Фогт обнаружил, что короткие мысленные упражнения, если ежедневно многократно повторять их, ослабляют стрессовые воздействия (в частности, снимают утомление или напряжение). Поскольку О. Фогт дружил с Й. Шульцем, формулы, которые, как он считал, лучшим образом влияют на организм человека, были схожи с формулами внушения, предложенными Шульцем. Разница в подходах к аутотренингу заключалась в том, что Фогт делал акцент на расслаблении организма в целом («Я спокоен и расслаблен»), пытаясь помочь пациенту снять состояние усталости и физического дискомфорта; Шульц же предложил «разбить» внушение на мелкие и конкретные формулы и использовать их в определенной последовательности – сначала для каждой части тела отдельно и только затем для организма в целом («Моя правая/левая рука

(нога) тяжелая (теплая)» и «Я чувствую тяжесть и тепло в теле» и т. д.), помогая улучшить физическое и душевное самочувствие.

В России психологи и клиницисты еще в XIX в. использовали суггестивные техники в своей терапевтической деятельности. В 1881 г. И. Р. Тарханов провел исследования эффективности психической саморегуляции и опубликовал одно из первых научно достоверных наблюдений о влиянии самовнушения на произвольные функции организма. В 1890 г. В. М. Бехтерев обучал больных самовнушению в гипнотическом трансе. Я. А. Боткин в 1897 г. отмечал, что «особенно хорошо проводить самовнушение перед засыпанием. Причем формулы самовнушения должны быть индивидуализированными, произноситься в утвердительной форме и в настоящем, а не в будущем времени» (Основные подходы..., эл. рес.).

Однако именно методические наработки Шульца получили распространение по всему миру и остаются популярными до сих пор, их продолжают развивать и совершенствовать. Например, В. С. Лобзин и М. М. Решетников считают, что «достигаемые с помощью аутогенной тренировки саморегуляция эмоционально-вегетативных функций, оптимизация состояний покоя и активности, повышение возможностей реализации психофизиологических резервов организма и личности позволяют использовать аутотренинг не только в клинической практике, но и в области авиационной и космической медицины, в общей и военной педагогике, при подготовке спортсменов, обучении и профессиональной адаптации специалистов операторского профиля, деятельность которых связана с воздействием экстремальных факторов труда и обитания, моделировании различных состояний человека, в том числе в сценическом актерском искусстве, а также в ряде других профессий» (Лобзин, Решетников, 1986, с. 4–5).

Рассмотрим классические принципы использования аутотренинга, предложенные профессором Шульцем для работы со взрослыми пациентами.

При работе со взрослым пациентом аутотренинг состоит из двух этапов. Задача первого этапа – достижение состояния полной мышечной и психологической (эмоциональной) релаксации, а именно – уменьшение уровня эмоциональной напряженности. Задача второго этапа – работа по самовнушению, направленная на регуляцию различных функций организма путем визуализации определенных образов и символов.

Основной технический прием на первом этапе – мысленное многократное повторение словесных формул, описывающих состояние релаксации; на втором – использование специальных формул самовнушения в зависимости от характера клинических проявлений.

При обучении аутотренингу используются шесть стандартных формул аутотренинга, которые были созданы Шульцем в ходе терапевтических экспериментов (Schultz, 1932). Этими формулами мы пользуемся до сих пор в неизменном виде.

Формула 1. «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая. Я чувствую приятную тяжесть в руках и ногах».

Формула 2. «Моя правая (левая) рука (нога) теплая. Я чувствую приятное тепло в руках и ногах».

Формула 3. «Мое дыхание равномерное и абсолютно спокойное».

Формула 4. «Мое сердце бьется равномерно и совершенно спокойно».

Формула 5. «Мое солнечное сплетение излучает приятное тепло».

Формула 6. «Мой лоб ощущает приятную прохладу».

Перед началом занятия необходимо войти в состояние расслабления, а по окончании работы с формулами – выйти из этого состояния. На этапе обучения в группе формулы произносит тренер, а участники мысленно повторяют их. Каждая формула произносится не менее пяти раз на начальном этапе, а далее количество повторений сокращается до трех или даже ограничивается одним.

Шульц выделяет вводное упражнение «Спокойствие» и шесть стандартных упражнений аутогенной тренировки, соответствующих шести основным формулам:

- 1) упражнение «Тяжесть»;
- 2) упражнение «Тепло»;
- 3) упражнение «Сердце»;
- 4) упражнение «Дыхание»;
- 5) упражнение «Солнечное сплетение»;
- 6) упражнение «Прохлада лба».

Шесть стандартных упражнений АТ Шульц называл *низшей ступенью* АТ и считал ее подготовительным этапом для работы на высшей ступени. *Высшая ступень* АТ (аутогенная медитация) позволяет, оперируя зрительными образами, используя образное мышление, работать над глубинными психологическими проблемами, вытесненными в область бессознательного конфликтами, лучше понять себя (Петров, 1990).

Занятия **аутотренингом можно проводить** как индивидуально, так и в группах.

Для достижения ощутимого результата заниматься следует регулярно как в группе (1–2 раза в неделю), так и индивидуально (ежедневно дома по три раза в день: утром, в середине дня и вечером).

Что касается поз, в которых должны находиться клиенты во время занятий, то наиболее эффективными являются поза сидя в кресле с удобными подлокотниками и высокой спинкой и поза лежа (на диване, кушетке или гимнастическом коврике). Еще одной используемой, но менее популярной позой является «поза кучера на дрожках»: клиент сидит на табуретке или на стуле (не опираясь на спинку), опершись предплечьями о бедра, кисти и пальцы рук остаются свободными и свешиваются между коленями, голова висит свободно, подбородок находится около груди, ноги стоят на ширине плеч, кончики пальцев ног слегка видны из-за коленей. Плюсом этой позы является то, что она не позволяет заснуть во время тренировки, а минусом – то, что полного расслабления в этой позе может добиться только человек с определенным опытом.

Освоившие аутогенную тренировку способны:

- в нужный момент снять физическое и психическое напряжение – что необходимо для профилактики переутомления, стрессов, неврозов и психосоматических заболеваний;
- в короткий срок восстановить свои силы;
- самостоятельно и своевременно регулировать многие функции организма (скорость кровообращения, частоту сердечных сокращений и т. д.);
- с помощью специальных формул улучшить свое внимание, память, воображение и т. п.;
- избавиться от нежелательных привычек и свойств характера (например, склонности к истерическим проявлениям, употреблению алкоголя, курению и др.).

Однако кроме существующего и описанного выше классического аутотренинга существуют и современные его модификации, предложенные как зарубежными, так и отечественными авторами. Рассмотрим наиболее интересные модификации аутотренинга<sup>1</sup>.

**1. Модификация Мюллера-Хегеманна (1957).** Основываясь на работах, показывающих, что в коре головного мозга есть обширные зоны, являющиеся проекциями лица и кистей рук, Мюллер-Хегеманн ввел несколько дополнительных формул, а именно:

- а) «лицевые мышцы совершенно расслаблены»;
- б) «челюсть отвисает свободно вниз»;

---

<sup>1</sup> См: Карвасарский, 2000; Лобзин, Решетников, 1986.

- в) «язык совершенно тяжелый» – перед формулой «лоб приятно прохладен»;  
 г) «обе кисти рук совершенно тяжелые» – после формулы «обе руки совершенно тяжелые».

Расслабление мышц лица и кистей рук способствует более глубокому аутогенному погружению, а у больных мигренью нередко купирует начинающийся приступ. Автор вносит изменения и в третье упражнение по Шульцу («Сердце»). Необходимо представить себе левую руку наполняющейся струящимся теплом от пальцев левой кисти до плечевого сустава, а затем «перелить» это «накопленное в левой руке тепло» в левую половину грудной клетки, ощутить его струящимся по сердцу и так добиться рефлекторного расширения коронарных сосудов.

**2. Модификация Клейнзорге и Клумбиеса (1965).** Авторы разработали продолжение общего курса аутогенной тренировки – технику, нацеленную на работу с отдельными органами. После завершения общего курса больных разделяют на группы со сходными симптомами (заболеваниями). В этих группах проводится курс специализированных упражнений, представляющих собой соответствующим образом расширенные и дополненные классические упражнения первой ступени. Примеры таких групп, предложенные авторами, представлены в табл. 1.

*Таблица 1. Схема деления больных на группы в соответствии с заболеваниями для проведения аутотренинга*

<b>Название группы</b>	<b>Показания</b>	<b>Упражнения</b>
Группа «голова»	Вазомоторные головные боли, мигрень, синдром Меньера, расстройства активного внимания	Акцент делается на шестом упражнении по Шульцу: «Лоб приятно прохладен, голова ясная, свободная, свежая, она может сосредоточиться на любой мысли» и т.п.
Группа «сердце»	Стенокардия, кардиологический синдром, нарушения сердечного ритма	Акцент — на втором и третьем упражнениях по Шульцу. Терапевтическое действие основано на рефлекторном расширении венечных сосудов при расширении кожных сосудов левой руки
Группа «сосуды»	Нарушения периферического кровообращения, гипертоническая болезнь в неврогенной стадии	Упражнения построены на основе первых двух упражнений по Шульцу; большое значение придается вводящему упражнению «Спокойствие»
Группа «живот»	Спазмы мускулатуры органов брюшной полости, гастралгия, дискинезия желчных путей, слизистый и язвенный колит	Акцент — на пятом упражнении по Шульцу. Авторы заменяют формулу Шульца «солнечное сплетение излучает тепло» на «приятное тепло разливается в моем животе»

Группа «легкие»	Психогенные диспноэ, бронхиальная астма (вне приступа), начальные степени эмфиземы	Тренировка проводится в положении лежа, при открытых окнах. Вводится формула: «Мне дышится совсем легко»
Группа «покой»	Нарушения сна и эмоциональные нарушения. Тренируются в положении лежа	Специальные упражнения направлены на расслабление скелетной мускулатуры (частью заимствованы из комплекса прогрессирующей мышечной релаксации по Якобсону), что достигается представлением эмоционально приятно окрашенных картин, пейзажей и т.п.

**3. Модификация К. И. Мировского и А. Н. Шогама (1963).** Авторы назвали свою модификацию «психотонической тренировкой». Ими разработаны приемы, не только снижающие, но и повышающие тонус, мобилизующие организм в целом. Данная тренировка рекомендуется для людей с пониженным давлением. Пациенты тренируются в «астено-гипотонической группе». Мышечная релаксация исключается, так как снижение артериального давления противопоказано. В формулы вводятся слова, имитирующие выраженные симпатомиметические сдвиги (озноб, «гусиная кожа», холод и т. п.). Тренировка заканчивается энергичной мускульной самомобилизацией. Текст тренировки: «Я совершенно спокоен. Все мое тело расслаблено и спокойно. Ничто не отвлекает. Все безразлично мне. Я чувствую внутреннее успокоение. Плечи и спину обдает легкий озноб. Будто приятный, освежающий душ. Все мышцы становятся упругими. По телу пробегают мурашки. Я – как сжатая пружина. Все готово к броску. Весь напряжен. Внимание! Встать! Толчок!» По данным К. И. Мировского (1965), часто уже после первого занятия удается повысить артериальное давление с 60–70/45–50 до 110–130/70–80 мм рт. ст.

**4. Модификация М. С. Лебединского и Т. Л. Бортник (1965).** Это сокращенный вариант аутогенной тренировки, приспособленный для стационара. Продолжительность курса один месяц (вместо трех месяцев по Шульцу). Срок лечения уменьшается за счет:

а) удлинения каждого сеанса в начале лечения до 30 минут. Пациент занимается ежедневно один раз с врачом и дважды самостоятельно. Каждое упражнение усваивается за три дня;

б) расширения формул. Например, формула мышечной релаксации: «Я чувствую тяжесть в правой руке, в плече, предплечье, пальцах. До самых кончиков пальцев правой руки чувствую тяжесть». Возникновению ощущения тепла в области солнечного сплетения способствует представление о проглатывании слюны и разливаемом тепле в области пищевода и желудка;

в) усиления внушения во время аутогенной тренировки: пациенты повторяют про себя формулы, которые врач произносит несколько раз. Перед началом работы с каждой формулой и при переходе от одной формулы к другой звучит расширенная формула спокойствия: «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Спокойно и ритмично дыхание. Ритмичен пульс. Сердце бьется ровно и спокойно».

**5. Модификации В. Луте.** Автор вводит новые элементы в структуру метода, объединяя классические и новые приемы под общим названием «аутогенная терапия», и структурирует систему следующим образом.

А. Стандартные аутогенные упражнения (соответствуют низшей ступени по Шульцу).

Б. Аутогенная медитация (соответствует высшей ступени по Шульцу).

В. Аутогенная модификация, включающая: специальные упражнения для органов и формулы-намерения (аналогичны формулам по Шульцу и Клейнзорге и Клумбиесу).

Луте классифицирует *формулы-намерения*, выделяя пять типов:

нейтрализующие, использующие вариант самовнушений «все равно»: «цветочная пыльца все равно» – при аллергиях и т. п.;

усиливающие: например, «мой мозг говорит автоматически» – при заикании;

абстинентно направленные: например, «я знаю, что я не приму ни одной капли алкоголя, ни в какой форме, ни в какое время, ни при каких обстоятельствах»;

парадоксальные: например, «я хочу писать как можно хуже» – используются при писчем спазме;

поддерживающие: например, «я знаю, что я не завишу от лекарств» – используются при астме.

Г. Аутогенная нейтрализация, в которой выделяются: аутогенное отреагирование и аутогенная вербализация (новые приемы, введенные Луте).

*Аутогенное отреагирование.* Луте использует для нейтрализации отрицательных переживаний приемы «повторения» тех (или аналогичных) ситуаций, которые явились причиной психической травмы. В процессе сеанса аутогенного отреагирования по методу Луте не рекомендуется прерывать пациента, так как это может приводить к агрессивности, депрессии, страхам, головной боли и т. п. Если лечение было прервано, то программа вербализации должна начинаться с того места, где она была прервана. Аутогенная вербализация осуществляется при закрытых глазах, а задачей пациента является рассказ обо всех появляющихся в состоянии аутогенного расслабления сенсорных образах («аутогенная визуализация»).

В методике практического проведения аутогенного отреагирования Луте выделял пять основных правил (условий):

а) необходимость перехода (переключения) от стандартных упражнений к пассивному настрою на зрительные образы;

б) ничем не ограничиваемое вербальное описание любых восприятий (сенсорных образов), которые рассматриваются как управляемые мозгом разработки «мешающего» материала;

в) принцип психотерапевтического невмешательства в управляемую мозгом нейтрализацию;

г) соблюдение или признание внутренней динамики, которая присуща периоду аутогенных разрядов;

д) принцип самостоятельного окончания.

*Аутогенная вербализация.* Этот прием аналогичен аутогенному отреагированию, но осуществляется без визуализации представлений. Он применяется в тех случаях, когда «мешающий материал» (болезненные переживания) поддается точному описанию. Вербализация определенной темы (например, «агрессия», «желание», «страх» и т. п.) проводится в состоянии аутогенного расслабления и продолжается до тех пор, пока пациент заявляет, что сказать ему уже нечего (или что его мозг «пустой»). При аутогенной вербализации предполагается, что пациент знает «тему», которая содержит «мешающий материал». Луте рекомендует аутогенную вербализацию в случаях, когда по тем или иным причинам аутогенное отреагирование невозможно или когда необходима лишь кратковременная психотерапевтическая помощь (например, при эмоциональных нарушениях). На всем протяжении сеанса врач сохраняет нейтральность, так как прерывание пациента может вызывать ощущения недомогания, снижение настроения, агрессивность и т. д.

## 2.2. Особенности проведения аутотренинговых занятий с детьми и подростками

Чтобы заниматься аутотренингом с детьми и подростками, не нужно быть психотерапевтом; для педагогов, психологов и родителей вполне достаточно желания заниматься аутогенной тренировкой и соответствующего обучения. Ниже я привожу достаточное количество вариантов проведения такой тренировки в игровой форме для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

Для проведения детского или подросткового аутотренингового курса, а также индивидуальных занятий дома с ребенком нужно неукоснительно соблюдать некоторые принципы работы.

1. Тренировки необходимо проводить как можно чаще. Групповой тренинг должен проходить не реже одного раза в неделю; индивидуальные занятия дома – каждый вечер перед сном.

2. Длительность тренировки варьируется от 15 до 30 минут. Если в занятие включен сказочный сюжет, оно может длиться и дольше. Нужно следить за тем, чтобы дети не устали и не потеряли интерес к занятиям из-за их большой продолжительности.

3. Текст аутотренинга нужно читать спокойно и медленно. Произносить все слова следует мягким, спокойным, ровным и тихим голосом, делать длинные паузы, при назывании частей тела мягко прикасаться к ним ладонью (конечно, если ребенок, подросток не возражает против этого). Это необходимо делать в тех случаях, когда у ребенка или подростка проявляются признаки двигательного беспокойства, суеты. При занятиях в группе тренер может перемещаться по помещению, подходить к беспокойным, расторможенным детям, подросткам и прикасаться к ним.

4. Быстро достичь расслабления помогает музыкальное сопровождение, состоящее из специальных релаксационных музыкальных фрагментов (например, звуков природы, голосов птиц, звуков дождя, морского прибоя, сочетающихся со спокойной негромкой музыкой).

5. Существуют незначительные различия в количестве повторений аутогенных формул для детей и подростков. Отдельные формулы внушения повторяются не более 2–3 раз для детей до 8–10 лет и не более 5 раз для подростков.

6. Перед началом тренировки нужно выучить с участниками названия всех частей тела, чтобы дети не путали их во время аутотренинга и работали именно с нужной частью тела.

7. Дети и подростки имеют небогатый жизненный опыт, и поэтому им трудно самостоятельно вспомнить и применить опыт, помогающий вызвать необходимую физиологическую реакцию во время аутотренинга. Поэтому стоит вместе с ними вспомнить соответствующие ситуации (когда они были очень уставшие; грелись на солнышке или барахтались в теплой воде; грели руки у костра, батареи; согревались в холодную погоду горячим сладким чаем и т. п.).

8. В отличие от аутотренинга для взрослых в детском и подростковом аутотренинге процесс не разделяется на этапы, потому что процесс расслабления и визуализация образов тесно переплетены.

При работе с детьми и подростками используются те же позы, что и при работе со взрослыми: поза лежа; сидя в кресле; «поза кучера»; а также «поза эмбриона» (лежа на боку с поджатыми ногами). Важно помнить, что поза может быть любой, главное – чтобы ребенку было в ней комфортно и уютно. В ходе занятия дети могут менять позу неоднократно, тренер не должен заострять на этом внимание. Со временем, когда ребенок научится расслабляться, найдет оптимальное для себя положение тела, количество смен поз сократится само собой.

Важным моментом при работе с детьми является забота ведущего занятия о своем психологическом равновесии. Не стоит проводить занятие в расстроенном или напряженном состо-

янии, поскольку в моменты расслабления детям может передаваться состояние взрослого, и в итоге дети не успокоятся, а, напротив, перевозбудятся.

Если аутогенная тренировка проводится правильно, участники расслабляются достаточно быстро, а во время вечерних занятий могут даже уснуть (особенно часто это случается при работе с дошкольниками). В этом случае не стоит их будить, а других детей нужно попросить вести себя корректно. Скорее всего через некоторое время заснувший ребенок проснется сам и будет бодрым и отдохнувшим.

## **2.3. Аутотренинговые истории и сказки**

Аутотренинговые истории и сказки относятся к неспецифическим методам и техникам, которые используются при работе с детьми, имеющими психосоматические проявления без физических и психических заболеваний. Например, данные методы помогают справиться с головной болью, вызванной усталостью, а не процессами органического характера, или болями в животе, вызванными нервным перенапряжением перед контрольной работой, а не воспалительными процессами в желудочно-кишечном тракте, и т. п.

Использование аутотренинговых историй и сказок помогает снизить уровень активности головного мозга и успокаивает детей; помогает снять негативные эмоциональные состояния и предотвратить аффективные вспышки; повысить уровень концентрации внимания; преодолевать трудности в учебе и справляться с конфликтами. А родители могут использовать такие истории для создания любимого вечернего ритуала, помогая своим детям сбросить груз прожитого дня, спокойно и уверенно подготовиться к грядущим событиям.

Истории и сказки со встроенными в них формулами аутотренинга являются замечательным дополнением к медицинским методам и техникам. Их охотно берут на вооружение психотерапевты и психологи, работающие с детьми.

### **Аутотренинги в историях и сказках для дошкольников и младших школьников**

Сказки и сказочные истории могут мягко и опосредованно влиять на детей дошкольного и школьного возраста. Почти все дети их любят и с удовольствием слушают.

В аутотренинговых сказках тоже есть место волшебству. Вместе с любимым плюшевым мишкой можно отправиться в волшебную страну, а с могучим Посейдоном – опуститься на дно морское. В таких сказках все понятно и просто. Можно успеть сделать все, что хочется. В сказках есть видимые и невидимые помощники и множество доброжелателей. И самое главное: у ребенка есть уверенность в том, что все получится. Ведь именно этого, к сожалению, детям часто не хватает.

### **Аутотренинг для астеничных детей**

Робкие, застенчивые, ранимые, утомляемые, плохо привыкающие к новым условиям, склонные к пессимизму – такие дети есть в каждой группе, в каждом классе. Их усталость постепенно растет, они дольше других включаются в работу, их речь и письмо становятся медленнее, появляются головные боли, нарушается сон... Они часто апатичны, у них случаются периоды «ничего неделания». Такие дети могут начать зевать через пять минут после начала занятия и уснуть у телевизора. У них отсутствует четкий ритм работы, для них характерна повышенная эмоциональная возбудимость, случаются нервные срывы. У таких детей может развиться негативное отношение к окружающему, агрессивность по отношению к сверстникам и взрослым; или, наоборот, дети становятся вялыми, неактивными. Затем появляется страх отстать от сверстников и стать неуспешным. Часто и у взрослых много претензий к таким детям. Закончиться все это может переутомлением, ухудшением физического здоровья, формированием невротических состояний. Хотя проблема может заключаться всего лишь в неправильной организации труда и отдыха, создающей необходимость подчиняться непосильному темпу работы.

Утомление (снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия какой-либо нагрузки) возникает вследствие истощения внутренних ресурсов человека и проявляется:

на поведенческом уровне – в снижении производительности труда, уменьшении скорости и точности работы; на физиологическом уровне – в затруднении выработки условных связей; на психологическом уровне – в снижении чувствительности, нарушении внимания, памяти, возникновении эмоциональной лабильности (например, быстро и без причины возникает сильно выраженная раздражительность, слезливость, сменяющаяся так же внезапно успокоением и раскаянием). За стадией утомления наступает стадия переутомления, опасная для здоровья даже взрослого человека.

Для профилактики переутомления детям с признаками повышенной утомляемости будут полезны предложенные ниже аутотренинговые сказки, помогающие быстро восстановить силы.

## СОКРОВИЩА ЭЛЬФА

### Введение в АТ

Прими удобную для себя позу. Настройся и приготовься к отдыху. Освободись от всего, что тебе мешает: расстегни пуговицы, ремень, снимите часы, очки. Теперь слушай меня. *(Пауза.)*

Ты приготовился к отдыху. *(Пауза.)*

Ты спокоен и отвлечен от всего. *(Пауза.)*

Посторонние звуки помогают тебе расслабиться еще больше. *(Пауза.)*

Твои мысли текут плавно, замедленно. *(Пауза.)*

Ты совершенно расслаблен, спокоен. *(Пауза.)*

### Основная часть АТ

Представь себе, что ты находишься в горах. Ты сидишь на мягкой траве, светит солнышко. Вокруг красиво, и тебе хочется еще долго так сидеть. Ветерок медленно и мягко овеивает тебя. И трава от ветра колыхается так, как будто морские волны набегают на берег. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно в этом месте. *(Пауза.)*

Ты полностью спокоен и расслаблен. *(Пауза.) (3 раза.)*

Ты долго шел к этому месту и устал. Ты ложишься на мягкую зеленую травку и засыпаешь. *(Пауза.)* Тебе снится удивительный сон. Во сне ты встречаешь маленького эльфа, который рассказывает тебе о том, что недалеко отсюда в пещере спрятаны сокровища. Ты идешь туда и действительно находишь пещеру, вход в которую почти не виден из-за кустарника. Тыходишь в пещеру и видишь сокровища. Полными руками ты забираешь столько сокровищ, сколько можешь унести, и выносишь их на полянку перед входом в пещеру. Сокровищ очень много, они тяжелые. Ты ходишь за сокровищами в пещеру и обратно несколько раз. Ты вынес их все и неожиданно почувствовал, что твои руки и ноги стали тяжелыми. *(Пауза.)*

Твои руки и ноги тяжелые. *(Пауза.) (3 раза.)*

Сокровища лежат перед тобой на полянке. Солнце светит тебе на лицо, тело, руки, ноги. После прохлады пещеры тебе приятно чувствовать тепло на своем теле. *(Пауза.)* Ты перебираешь, рассматриваешь сокровища. Они долго лежали в темной пещере, но теперь на солнце они согреваются и блестят. Ты чувствуешь, как твои ноги и руки становятся теплыми. *(Пауза.)* Ты ложишься рядом с сокровищами и от усталости, пригревшись на солнце, закрывая глаза, погружаешься в приятную дремоту. *(Пауза.)*

Твои руки и ноги теплые. *(Пауза.) (3 раза.)*

Ты чувствуешь приятные запахи трав и цветов, приносимые ветром. Горный воздух очень легкий и приятный. Дышится в горах очень спокойно и хорошо. *(Пауза.)*

Твое дыхание ровное и спокойное. *(Пауза.) (3 раза.)*

Во время сна ты чувствуешь, как солнечные лучи попадают на твой живот, и он приятно прогрелся. *(Пауза.)*

Твой живот теплый. *(Пауза.) (3 раза.)*

С кустика, рядом с которым ты лежишь, прямо на твоё лицо упало несколько капель росы. Одна из них угодила прямо в середину лба. Прохладные капли приятно освежили твой лоб. И приятная дремота покидает тебя. *(Пауза.)*

Твой лоб прохладен. *(Пауза.) (3 раза.)*

И вот ты просыпаешься от приятной свежести. *(Пауза.)* Ты уже довольно долго находишься в горах. Ты отдохнул, набрался сил и можешь возвращаться назад по той же тропинке. Полный сил, ты уходишь по направлению к дому. *(Пауза.)*

### **Вывод из АТ**

Твои руки стали легкими и энергичными.

Твое дыхание глубокое и ритмичное.

Ты чувствуешь легкость, бодрость, комфорт.

Ты сгибаешь и разгибаешь руки в локтях.

Дети открывают глаза, сгибают руки в локтях, ноги в коленях, выполняют упражнение «велосипед» (крутят ногами воображаемые педали) и медленно встают.

## **ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНУЮ ДОЛИНУ**

### **Введение в АТ**

Прими удобную для себя позу. Настройся и приготовься к отдыху. Освободись от всего, что тебе мешает: расстегни пуговицы, ремень, снимите часы, очки. Теперь слушай меня. *(Пауза.)*

Сделай небольшое дыхательное упражнение для расслабления: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. *(Пауза.)*

Ты приготовился к отдыху. *(Пауза.)*

Ты спокоен и отвлечен от всего. *(Пауза.)*

Посторонние звуки помогают тебе расслабиться еще больше. *(Пауза.)*

Твои мысли текут плавно, замедленно. *(Пауза.)*

Ты совершенно расслаблен, спокоен. *(Пауза.)*

### **Основная часть АТ**

Представь себе, что ты можешь вместе с маленьким облачком по имени Пушистик и его друзьями – Ручейком, Ветерком и Эльфом – отправиться в путешествие. Для этого тебе нужно лишь мысленно произнести волшебные слова, и друзья возьмут тебя с собой.

*Раз, два, три, четыре, пять —  
Ветерок, подуй опять!  
Меня легонько подхвати  
И к Пушистику неси!*

И вот ты чувствуешь, как легкий, нежный ветерок подхватывает тебя и осторожно несет к небольшому белому облачку, медленно и низко плывущему по чистому голубому небу. *(Пауза.)*

Да, ты правильно догадался – это облачко и есть Пушистик. Ветер аккуратно опускает тебя прямо на облако, и вы отправляетесь в путешествие.

Облачко плывет медленно, ему приятно покачиваться от дуновения Ветерка, как на волнах. *(Пауза.)* Солнце освещает тебя, лежащего на белом облаке. Ты замечаешь, как постепенно ты совершенно успокоился и расслабился. *(Пауза.)* Тихий шум и шелест ветра доносятся до твоих ушей, они успокаивают тебя. *(Пауза.)* Ты полностью спокоен и расслаблен сейчас. *(Пауза.)* Вместе с друзьями ты летишь в их волшебную долину, чтобы поближе позна-

комиться с ее обитателями. Во время полета ты осторожно подползаешь к краю облачка, чтобы посмотреть, где вы пролетаете. (Пауза.) Вы летите высоко, и сверху все кажется маленьким. Ты видишь реки, озера, луга и поля, деревни и города, животных и людей – они маленькие, как игрушки. (Пауза.)

И вот впереди ты видишь большое зеленое пространство. Ты подлетаешь ближе и понимаешь, что это лес, растущий на границе волшебной долины, а прямо за ним виднеются высокие горные вершины, покрытые снегом. (Пауза.) Медленно и осторожно опустился Пушистик вместе с тобой в цветущую зелень луга, и ты, поблагодарив его за чудесный полет, отправляешься на поиски Эльфа и Ручейка. (Пауза.)

«Ах, как здесь красиво!» – думаешь ты и оглядываешься в поисках Ручейка. (Пауза.)

И вот среди щебета птиц и шума листьев огромных деревьев ты слышишь слабое журчание ручья (Пауза. *Желательно поставить аудиозапись со звуками журчащей воды.*)

– Конечно, за деревьями ручейка просто не было видно! – восклицаешь ты.

– Приветствую тебя, гость волшебной долины! – журчит Ручеек. – Я очень рад твоему визиту к нам. Садись на мой берег, отдохни.

– Спасибо за гостеприимство, – отвечаешь ты, – но я хотел бы увидеть Эльфа, вашего друга.

– Хорошо. Для этого ты должен найти на лугу среди цветов один, который от прикосновения звенит, как колокольчик. В нем и живет наш друг, он будет рад встрече с тобой, – подсказывает Ручеек.

– Ну что же, я иду его искать.

Ты идешь по цветочному лугу, аккуратно и нежно касаясь цветочных бутонов.

– Какие же они разные! – удивляешься ты, – желтые, красные, белые, розовые... Всех цветов радуги.

Ты уже добрался до самой середины луга, и вдруг от прикосновения твоей руки один из самых прекрасных цветков зазвенел веселым, переливчатым звоном. (Пауза. *Звон колокольчика.*) И в то же мгновение из бутона вылетел смеющийся маленький Эльф.

– Я рад видеть тебя, человек, в нашей волшебной долине. Что привело тебя к нам?

– Мне очень хочется узнать о вас побольше, научиться противостоять злу и несправедливости, стать сильным и уверенным в себе, поэтому я здесь.

– Ну что же, желание твое благородно, и я готов тебе помочь. Я расскажу тебе много интересных историй. Пойдем к Ручейку.

Ты идешь следом за порхающим Эльфом на берег ручья, садишься на зеленую мягкую траву, и он начинает свой рассказ... (Пауза.)

После долгого путешествия и поисков звящего цветка ты чувствуешь себя уставшим, абсолютно уставшим. (Пауза.) Ты ложишься на берегу ручья и засыпаешь, видя во сне все то, о чем тебе рассказывают друзья. (Пауза.)

Тебе снится, как ты весело играешь на лугу вместе с маленькими зайчатами в прятки-догонялки. (Пауза.) Ты радуешься этим забавам, но через какое-то время замечаешь, что твои руки и ноги устали от бега и стали очень тяжелыми. (Пауза.) Твои руки и ноги совершенно тяжелые. (Пауза.) Абсолютно уставший от беготни за зайчатами, ты ложишься среди цветов и любишься порхающими разноцветными бабочками. (Пауза.)

Теплые солнечные лучи светят тебе на лицо, а маленькие зайчики лежат справа и слева от тебя, касаясь своими спинками и лапками твоего тела, рук и ног. (Пауза.) Ты чувствуешь приятное тепло от солнечных лучей и от пушистых зайчат, и твои руки, ноги, тело становятся приятно теплыми. Ты чувствуешь тепло в своем теле. (Пауза.) Твои руки и ноги теплые. (Пауза.)

Ты ощущаешь легкое дуновение теплого ветра и вдыхаешь аромат цветов и зелени. (Пауза.) Аромат очень приятный, и тебе дышится очень легко и спокойно: вдох – выдох, вдох – выдох. (Пауза.) Твое дыхание спокойное и ритмичное. (Пауза.)

Во время сна ты чувствуешь, что особенно хорошо прогрелся твой живот. *(Пауза.)* Оказывается, самый маленький зайчонок забрался на тебя и лег прямо на твой живот. Поэтому твой живот стал теплым, абсолютно теплым. *(Пауза.)*

Но вот наш Ручеек разыгрался с Ветерком, и несколько капель воды попали на твой лоб. Ты почувствовал приятные прохладные капли воды на лбу и проснулся от этого. *(Пауза.)* Тебе нравится это ощущение приятной прохлады. *(Пауза.)* Твой лоб прохладен. *(Пауза.)*

Друзья заметили, что ты проснулся, и, смеясь, еще раз легонько брызнули на тебя водой. После сна ты чувствуешь себя хорошо отдохнувшим и полным сил. *(Пауза.)* Ты понимаешь, что прошло много времени и ты должен отправляться домой. *(Пауза.)*

– Когда ты снова захочешь попасть к нам в гости, просто позови Ветерок, и он перенесет тебя в Волшебную долину, – прощаясь, посоветовали друзья.

– Спасибо за гостеприимство, за интересные рассказы.

Ты снова вместе с Пушистиком и Ветерком отправляешься в путь, возвращаешься домой. Помахав Эльфу и Ручейку рукой, ты поднимаешься на облаке все выше и выше. Ветерок дует аккуратно и бережно, и ты летишь все быстрее и быстрее. Вот уже не видны горные вершины, покрытые снегом, зеленое море, леса, все осталось позади. *(Пауза.)* Ты снова дома. Тебе спокойно и радостно от того, что ты в любое время можешь отправиться в новое путешествие с Пушистиком и его друзьями. *(Пауза.)*

– До скорой встречи! – кричишь ты в высокое голубое небо, прощаясь с ветром и облаком.

– До встречи! – отвечают тебе друзья. *(Пауза.)*

### **Вывод из АТ**

Можете открыть глаза сразу или сделать это позже, когда вам захочется. Медленно сожмите ладони в кулаки и слегка напрягите их. Молодцы! Согните и разогните руки в локтях. Сейчас согните ноги в коленях и «покрутите педали велосипеда» ногами. Потянитесь, выпрямитесь, и вы снова бодрые, свежие и внимательные. Теперь можно вставать.

## **Аутотренинги для детей с трудностями засыпания**

Очень многие родители сталкиваются с нарушениями сна у ребенка. Хотя нарушения сна у детей встречаются намного реже, чем у взрослых, психологи придают им большое значение, потому что качество и количество сна очень важны для нормального психического и физического развития ребенка. Дети рождаются с неотрегулированными суточными ритмами, и только к двум годам у них возникает хорошо устоявшийся ритм сна и бодрствования. При этом, начиная с двух лет, многие дети требуют к себе дополнительного внимания родителей перед сном, поскольку им нужно больше времени для засыпания.

Трудности засыпания или бессонница возникают прежде всего вследствие повышенной возбудимости, импульсивности и дефицита внимания, а также в связи с внешними причинами (смена режима питания, нарушение режима дня, изменение образа жизни (посещение детского сада, школы; появление новых детей в семье, переезд), недостаток жилплощади, конфликты и ссоры в семье). При этом трудности засыпания и нарушения сна носят скорее временный характер и проходят по мере адаптации ребенка к изменившимся условиям или при устранении причины.

Хороший сон говорит о здоровье. И если ребенок спит беспокойно, часто просыпается, плачет, это может служить поводом для обращения за помощью. Детский психолог может оценить состояние ребенка и развеять страхи родителей, помочь действенными советами или направить к детскому неврологу. Поэтому важно вовремя определить причину плохого сна и провести соответствующую терапию.

## БЕЛЫЙ ИРИС

### Введение в АТ

Прими удобную для себя позу. Настройся и приготовься к отдыху. Освободись от всего, что тебе мешает: расстегни пуговицы, ремень, снимите часы, очки. Теперь слушай меня. *(Пауза.)*

Сделай небольшое дыхательное упражнение для расслабления: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. *(Пауза.)*

Ты приготовился к отдыху. *(Пауза.)*

Ты спокоен и отвлечен от всего. *(Пауза.)*

Посторонние звуки еще больше помогают тебе расслабиться. *(Пауза.)*

Твои мысли текут плавно, замедленно. *(Пауза.)*

Ты совершенно расслаблен, спокоен. *(Пауза.)*

### Основная часть АТ

Иногда маленькие девочки и мальчики летними теплыми вечерами долго не могут заснуть в своих уютных кроватках. Они ворочаются, пока из открытого окна на них не подует легкий свежий ветерок, раздувающий цветные занавески на окнах. На самом деле это не ветерок залетает в их спальни, это маленькие лесные феи с прозрачными крылышками прячутся за занавесками и рассыпают волшебный порошок, помогающий хорошим и добрым детям уснуть и увидеть сказочные сны.

Вот и сегодня в спальню к маленькой Сонечке залетела лесная фея в голубом платье и рассыпала порошок, который подхватил теплый ветер...

Сонечка глубоко вздохнула, зевнула... *(Пауза.)* И ее наконец-то одолел приятный сон.

Сон был чудесный. Сонечке приснилось, как она идет по полянке, залитой солнечным светом. На листиках и травинках сверкали еще не высохшие капельки росы, блестящие, как самоцветы. Вокруг множество ярко-красных маков качали от ветра своими головками, приветствуя девочку. Она наклонилась к одному из них, чтобы рассмотреть поближе, и увидела в самой серединке цветка ту самую лесную фею, что пряталась за занавесками.

– Здравствуй, Сонечка! – сказала фея. – Я прилетела, чтобы пригласить тебя на наш лесной бал.

– Конечно, я с удовольствием приду на него! – запрыгала, захлопала от радости в ладошки Сонечка. – А как я попаду на бал? И ведь я такая большая, а лесные феи очень маленькие...

– Собери несколько капелек росы с листиков и травинки и выпей ее, тогда ты сможешь отправиться со мной на бал.

Сонечка аккуратно стряхнула капельки росы с ближайшего кустика, выпила их и стала быстро уменьшаться. Маленькая фея подлетела и подхватила ее под руку, чтобы Сонечка не потерялась в траве. Соня стала такой маленькой, что разглядывала себя в большой капле росы, как в зеркале. На ней было нежно-зеленое платье, и у нее появились точно такие же прозрачные крылышки, как у маленькой лесной феи.

– Ну вот ты и готова, – проговорила фея, – можем лететь на бал.

И, взмахнув крылышками, они поднялись в воздух. Лететь над цветущими зелеными полянками было приятно. *(Пауза.)* Соня чувствовала себя удивительно легко и спокойно. *(Пауза.)* С разных сторон к месту праздника собирались феи, эльфы, лепреконы и даже гномы.

Абсолютно спокойно и расслабленно чувствовала себя Сонечка в полете. *(Пауза.)* И вот наконец они прибыли. На лесной полянке, недалеко от лесного озера с водопадом, все было готово для праздника.

И вот по сигналу главной феи, восседавшей на зеленом плетеном троне, украшенном цветами, заиграла музыка. Бал начался. Мягко и мелодично звучала лесная музыка. *(Пауза.)*

Эльфы танцевали с феями, гномы дружно водили хороводы. Даже бабочки и мотыльки кружились в танце. *(Пауза.)*

Музыканты ускорили темп, и все кружилось и кружилось в пестром танце. Казалось, что и лес, и озеро, и даже водопад кружатся в необыкновенном вальсе. *(Музыкальная пауза на 30–40 секунд.)*

Сонечка танцевала, танцевала и танцевала. Всюду раздавался смех, и веселью не было конца. *(Пауза.)*

Но вот мелодия стихла, и Сонечка почувствовала, что она очень устала. *(Пауза.)*

Она так много танцевала на балу и с эльфами и гномами, что ее ножки и ручки устали. Они стали очень тяжелыми. *(Пауза.)*

Наступил момент прощания. И вот самая главная фея, поблагодарив гостей бала, сказала: – Лишь один раз в год собираемся мы на бал. И только одного человека, самого доброго и отзывчивого, приглашаем на него и в знак нашего уважения и признания дарим в конце бала цветок благородного белого ириса. И сегодня этот подарок получит маленькая девочка Сонечка. Пусть он принесет ей счастье и поможет исполниться всем ее добрым желаниям.

Сказала так лесная фея, и все исчезло: и музыканты, и гости... *(Пауза.)*

А Сонечка лежала в своей кроватке и крепко спала, и под одеялом ей было очень тепло и уютно. *(Пауза.)* Ее уставшие и тяжелые от танцев ножки и ручки спокойно лежали на постельке под одеялом. *(Пауза.)* Девочка чувствовала, какие ее ручки и ножки теплые сейчас *(пауза)*, и улыбалась во сне. Наверное, она продолжала танцевать с каким-нибудь гномом или лепреконом... *(Пауза.)*

Утром она проснулась веселая и энергичная от того, что солнечный лучик щекотал ей носик. А солнечные зайчики прыгали по всей комнате.

Когда Сонечка открыла глаза, на подоконнике стояла ваза с большим белым ирисом. *(Пауза.)*

### **Вывод из АТ<sup>2</sup>**

Можете открыть глаза сразу или сделать это позже, когда вам захочется. Медленно сожмите ладони в кулаки и слегка напрягите их. Молодцы! Согните и разогните руки в локтях. Согните ноги в коленях и «покрутите педали велосипеда» ногами. Потянитесь, выпрямитесь. Вы снова бодрые, свежие и внимательные. Теперь можно вставать.

## **ПЛЮШЕВЫЙ МИШКА**

### **Введение в АТ**

Прими удобную для себя позу. Настройся и приготовься к отдыху. Освободись от всего, что тебе мешает: расстегни пуговицы, ремень, снимите часы, очки. Теперь слушай меня. *(Пауза.)*

Сделай небольшое дыхательное упражнение для расслабления: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. *(Пауза.)*

Ты приготовился к отдыху. *(Пауза.)*

Ты спокоен и отвлечен от всего. *(Пауза.)*

Посторонние звуки еще больше помогают тебе расслабиться. *(Пауза.)*

Твои мысли текут плавно, замедленно. *(Пауза.)*

Ты совершенно расслаблен, спокоен. *(Пауза.)*

### **Основная часть АТ**

---

<sup>2</sup> Внимание! Если аутотренинг читают ребенку родители дома, перед сном, то выводить ребенка из состояния погружения в аутотренинг не нужно.

Иногда маленькие девочки и мальчики вдруг начинают бояться засыпать в своих маленьких спальнях, когда мама выключает свет и уходит. Так случилось и с нашей Сонечкой. Однажды вечером, когда мама, пожелав спокойной ночи, выключила свет и ушла, Сонечка приготовилась немножко помечтать перед сном о том, что же ей интересного приснится, но вдруг ей послышался за окном какой-то шум.

Сонечка долго не могла уснуть, она ворочалась в постельке, садилась у изголовья кровати, поджав ноги, и снова ложилась, пока не увидела в лунном свете, падающем из окна на ее кукольный уголок, своего любимого плюшевого мишку. Мишка сидел на полу рядом с кубиками и улыбался, словно знал, что Сонечка смотрит сейчас именно на него. Сонечка подумала: «Шума больше нет, и ветра не слышно. Но почему мне тогда страшно? Может быть, если я быстренько возьму мишку, мне удастся уснуть?»

И она вылезла из кровати и побежала к игрушкам. Через секунду Сонечка уже снова лежала в постельке, прижимая плюшевого мишку к себе. Сонечка была рада тому, что мягкий пушистый мишка был рядом, это давало ей ощущение покоя. *(Пауза.)* Спокойствие возвращалось к Соне. Через несколько минут она почувствовала себя совершенно расслабленной и спокойной. *(Пауза.)*

«Теперь я усну, и фея в голубом платье снова прилетит ко мне, – думала Сонечка, прижав к себе мишку. – Да, она непременно прилетит. Я сегодня так много помогала маме! Я вытирала посуду, расставляла игрушки. А еще я собирала вместе с бабушкой клубнику в саду».

И, зевнув, Соня почувствовала, как же сильно она устала за сегодняшний день. Ее ручки и ножки наполнились тяжестью. *(Пауза.)* Соня ощутила, что у нее нет сил и желания шевелить уставшими ручками и ножками. *(Пауза.)*

«Это хорошо, что мои руки и ноги такие тяжелые, – подумала Соня, – так я быстрее усну». *(Пауза.)*

Девочка лежала и думала о том, что же еще она сделала хорошего за день. Она вспомнила, что сегодня утром спасла от кошки Вари маленького птенчика, который выпал из гнезда. Когда Соня взяла его в руки, чтобы вернуть в гнездо, он оказался очень теплым. *(Пауза.)* Его маленькое, почти лишенное перьев тельце было почти горячим. *(Пауза.)* Сонечка так живо представила себе это, что почувствовала тепло в обеих ладонях, быстро распространившееся по всему телу девочки. *(Пауза.)* Теперь и руки и ноги у Сонечки абсолютно теплые. *(Пауза.)* Теплые волны приятно растекаются по ее телу. *(Пауза.)*

Сонечка хотела еще что-то вспомнить, но не успела... Маленькая лесная фея в голубом платье уже рассыпала свой сонный порошок, прячась за оконными занавесками, и глаза Сонечки закрылись сами собой. Во сне девочка улыбалась чему-то приятному, и губки ее слегка шевелились. И только лесная фея слышала, как Сонечка, улыбаясь сквозь сон, шептала:

«Когда мой плюшевый мишка со мной, я абсолютно спокойна, абсолютно спокойна». *(Пауза.)*

И мишка, прижатый к девочке, мерно поднимается и опускается от ее ровного и спокойного дыхания. *(Пауза.)* Девочка крепко спит, а мишка лежит рядом и, улыбаясь, слушает ровное дыхание Сонечки: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. *(Пауза.)* Спи, Сонечка, крепким и здоровым сном! *(Музыкальная пауза на 30–40 секунд.)*

### **Вывод из АТ**

Можете открыть глаза сразу или сделать это позже, когда вам захочется. Медленно сожмите ладони в кулаки и слегка напрягите их. Молодцы! Согните и разогните руки в локтях. Сейчас согните ноги в коленях и «покрутите педали велосипеда» ногами. Потянитесь, выпрямитесь. Вы снова бодрые, свежие и внимательные. Теперь можно вставать.

## **Аутотренинги для детей с психосоматическими заболеваниями**

Неуклонно возрастает число детей, страдающих бронхиальной астмой, сахарным диабетом, болезнями желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, мочевыводящих путей и расстройствами сердечно-сосудистой системы, нейродермитом и другими психосоматическими заболеваниями.

Физиологические причины появления психосоматических заболеваний у детей могут быть различными: генетическая предрасположенность, вредные воздействия среды во время беременности матери, стафилококковая инфекция, эндокринно-гормональные и биохимические сдвиги. В результате любая система организма ребенка может оказаться ослабленной. Но существует также множество психологических причин таких заболеваний: неблагоприятные особенности формирующейся личности, препятствующие нормальной адаптации ребенка в дошкольных и школьных учреждениях, среди группы сверстников; негативные эмоциональные переживания; психологическая травма и др.

Важно по возможности предотвращать появление психосоматических заболеваний, но если они все-таки появляются, их нужно лечить. Предложенные аутотренинговые рассказы могут этому помочь.

### **ПОДВОДНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ С ПОСЕЙДОНОМ**

#### ***Путешествие первое. Коралловый лес***

##### **Введение в АТ**

Прими удобную для себя позу. Настройся и приготовься к отдыху. Освободись от всего, что тебе мешает: расстегни пуговицы, ремень, сними часы, очки. Теперь слушай меня. (*Пауза.*)

Сделай небольшое дыхательное упражнение для расслабления: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. (*Пауза.*)

Ты приготовился к отдыху. (*Пауза.*)

Ты спокоен и отвлечен от всего. (*Пауза.*)

Посторонние звуки еще больше помогают тебе расслабиться. (*Пауза.*)

Твои мысли текут плавно, замедленно. (*Пауза.*)

Ты совершенно расслаблен, спокоен. (*Пауза.*)

##### **Основная часть АТ**

Представь себе, что Посейдон, бог морей и океанов, пригласил тебя в подводное царство. Он хочет показать тебе свои владения – моря и океаны. Ты сможешь увидеть множество чудесных мест. Время, когда ты будешь путешествовать с Посейдоном, станет для тебя прекрасным и удивительным.

Чтобы путешествовать под водой, нужен специальный водолазный костюм, который для тебя приготовили слуги Посейдона. Этот костюм окажет на тебя особое действие: надев его, ты заметишь, что становишься полностью спокойным и уравновешенным. (*Пауза.*)

Сначала ты наступишь одной ногой в водолазный костюм и скажешь себе: «Моя нога совершенно спокойна». (*Пауза.*)

Потом, наступая другой ногой, ты скажешь: «Моя вторая нога совершенно спокойна». (*Пауза.*)

Ты натягиваешь водолазный костюм снизу вверх; надеваешь его на спину; затем пропускаешь одну руку в рукав и говоришь себе: «Моя рука совершенно спокойна». (*Пауза.*)

Продаешь в рукав вторую руку и говоришь: «Моя вторая рука полностью спокойна».  
(Пауза.)

Затем ты надеваешь на голову капюшон и застегиваешь молнию.

В водолазном костюме ты полностью защищен. Ты чувствуешь себя свободно, удобно и надежно. (Пауза.)

Затем ты надеваешь ласты, маску, и помощники подводного царя помогают тебе надеть на спину специальный аппарат для дыхания, очень похожий на акваланг. Ты берешь трубку в рот, как тебе показали, и теперь ты абсолютно готов для подводного путешествия. (Пауза.)

Ты садишься рядом с Посейдоном в колесницу, запряженную длинногривыми конями. Посейдон поднимает свой трезубец, и вы уже мчитесь по морской глади вдаль от берега. Незаметно для тебя Посейдон легонько касается волшебным трезубцем твоего плеча, пока ты смотришь в сторону удаляющегося берега. Ты становишься абсолютно спокойным и даже не замечаешь, как вы оказываетесь под водой. (Пауза.)

Через некоторое время колесница останавливается, и Посейдон предлагает тебе выйти из нее, чтобы осмотреть коралловый лес. Вслед за Посейдоном ты выходишь на мелкий белый песок морского дна. Посейдон ведет тебя по подводному миру, и ты видишь многих чудесных животных. Вода прозрачная, теплая и пронизана солнечным светом; камни и рыбы светятся пестрыми причудливыми красками. Рыбы проплывают мимо тебя спокойно и уверенно. Ты тоже чувствуешь себя совершенно спокойно и надежно, потому что одет в водолазный костюм, который тебя полностью закрывает и защищает. (Пауза.)

Ты скользишь рядом с Посейдоном, уверенно продвигаясь к коралловому лесу. Вдали ты внезапно видишь яркое, переливающееся всеми цветами сияние. Вы направляетесь туда. Перед тобой вырастает небольшой светлый лес. У некоторых деревьев, которые в нем растут, белые и оранжевые ветки без листьев. Другие деревья светятся красным и лиловым цветами. Ты видишь красные цветы, которые раскачиваются в разные стороны. При этом снова и снова открываются и закрываются их бутоны. У растений в коралловом лесу красивые названия: морская роза, клубничная роза, морская гвоздика, морская анемона...

Чем ближе ты подплываешь, тем больше они кажутся тебе живыми. Медленно раскачивают кораллы свои ветви в воде туда-сюда, туда-сюда, как будто они очень тяжелые. Тогда ты замечаешь, что твои руки в воде тоже особым образом становятся тяжелее. (Пауза.) И ты говоришь себе:

– моя рука в воде стала по-особенному тяжелой (пауза);

– моя вторая рука тоже стала по-особенному тяжелой (пауза).

Итак, ты совсем близко подплыл к кораллам, и Посейдон показывает тебе, какие цветы ты можешь потрогать. Ты осторожно трогаешь цветы, удивляясь их необычной красоте. При этом у тебя возникает удивительно приятное ощущение – как будто тебя кто-то легко и с любовью гладит. Ты плывешь спокойно и уверенно за Посейдоном к следующей коралловой возвышенности. При этом снова чувствуешь особое действие воды. Ты говоришь себе:

– обе мои руки становятся в воде тяжелыми (пауза);

– обе мои руки тяжелые (пауза).

Затем Посейдон дает тебе знак, что пора возвращаться к колеснице. Вы покидаете коралловый лес. Ты оглядываешься на подводные цветы и деревья кораллов. И тебе кажется, будто цветы машут тебе на прощание.

И ты говоришь себе в этот момент еще раз:

– Я полностью спокоен, и обе мои руки особым образом под водой тяжелые. (Пауза.) (2 раза.)

Эти мысли и ощущения пришли к тебе автоматически, пока ты рассматривал цветы и деревья кораллового леса.

В светлой, теплой воде плывете вы к колеснице назад. Ты радуешься, что пара рыб из кораллового леса провожают вас. Ты видишь колесницу. Спокойно, уверенно и с особой приятной тяжестью в теле плывешь ты к ней. Подплыв, ты садишься в нее, и Посейдон везет тебя, уставшего и довольного, назад к берегу. *(Пауза.)*

### **Вывод из АТ при самостоятельных занятиях перед сном**

После подводного путешествия ты приятно устал. *(Пауза.)* Посейдон помогает тебе снять аппарат для дыхания, ласты, водолазный костюм и маску. Затем он провожает тебя до кровати, в которой ты сворачиваешься калачиком или ложишься, как тебе удобно, и сразу же спокойно засыпаешь. *(Пауза.)* Еще некоторое время тебе снится твое подводное путешествие, и Посейдон, уходя, еще раз касается твоего плеча волшебным трезубцем, чтобы ты спал крепко и утром чувствовал себя бодрым и энергичным. *(Пауза.)*

### **Вывод из АТ при выполнении домашних заданий дома или в тренинговой группе**

Медленно сожмите ладони в кулаки и слегка напрягите их. Молодцы! Теперь откройте глаза. Согните и разогните руки в локтях. Согните ноги в коленях и «покрутите педали велосипеда». Потянитесь, выпрямитесь. Вы снова бодрые, свежие и внимательные. Теперь можно вставать.

### ***Путешествие второе. Стая дельфинов***

#### **Введение в АТ**

Прими удобную для себя позу. Настройся и приготовься к отдыху. Освободись от всего, что тебе мешает: расстегни пуговицы, ремень, снимите часы, очки. Теперь слушай меня. *(Пауза.)*

Сделай небольшое дыхательное упражнение для расслабления: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. *(Пауза.)*

Ты приготовился к отдыху. *(Пауза.)*

Ты спокоен и отвлечен от всего. *(Пауза.)*

Посторонние звуки еще больше помогают тебе расслабиться. *(Пауза.)*

Твои мысли текут плавно, замедленно. *(Пауза.)*

Ты совершенно расслаблен, спокоен. *(Пауза.)*

#### **Основная часть АТ**

Представь себе, что Посейдон, бог морей и океанов, пригласил тебя в подводное царство. Он хочет показать тебе свои владения – моря и океаны. Ты сможешь увидеть множество чудесных мест. Время, когда ты будешь путешествовать с Посейдоном, станет для тебя прекрасным и удивительным. *(Пауза.)*

Чтобы путешествовать под водой, нужен специальный водолазный костюм, который для тебя приготовили слуги Посейдона. Этот костюм оказывает на тебя особое действие: надевая его, ты замечаешь, что становишься полностью спокойным и уравновешенным. *(Пауза.)*

Сначала ты наступаешь одной ногой в водолазный костюм и говоришь себе: «Моя нога совершенно спокойна». *(Пауза.)*

Потом, наступая другой ногой, ты говоришь: «Моя вторая нога совершенно спокойна». *(Пауза.)*

Ты натягиваешь водолазный костюм снизу вверх; надеваешь его на ноги, на спину; затем пропускаешь одну руку в рукав и говоришь себе: «Моя рука совершенно спокойна». *(Пауза.)*

Продеваешь в рукав вторую руку и говоришь: «Моя вторая рука полностью спокойна». *(Пауза.)*

Затем ты надеваешь на голову капюшон и застегиваешь молнию.

В водолазном костюме ты полностью защищен. Ты чувствуешь себя свободно, удобно и надежно. *(Пауза.)*

Затем ты надеваешь ласты, маску, и помощники подводного царя помогают тебе надеть на спину специальный аппарат для дыхания, очень похожий на акваланг. Ты берешь трубку в рот, как тебе показали, и теперь ты абсолютно готов для подводного путешествия.

Ты садишься рядом с Посейдоном в колесницу, запряженную длинногривыми конями. Посейдон поднимает свой трезубец, и вы уже мчитесь по морской глади вдаль от берега. Незаметно для тебя Посейдон легонько касается волшебным трезубцем твоего плеча, пока ты смотришь в сторону удаляющегося берега. Ты становишься абсолютно спокойным и даже не замечаешь, как вы оказываетесь под водой. *(Пауза.)*

Через некоторое время колесница останавливается, и Посейдон предлагает тебе выйти из нее, чтобы посмотреть на стаю дельфинов. Вслед за Посейдоном ты выходишь на мелкий белый песок морского дна.

Посейдон очень хорошо знает свои владения и ведет тебя туда, где плещутся и резвятся дельфины. Ты скользишь вслед за владыкой морей в светлой и теплой воде. Солнце просвечивает сквозь воду, камни и рыбы сверкают разными цветами. Рыбы спокойно и уверенно проплывают мимо вас. Ты тоже чувствуешь себя совершенно спокойно и уверенно в воде, так как одет в водолазный костюм, который полностью тебя закрывает и защищает. *(Пауза.)*

Вы миновали стаю разноцветных рыб и вдаль увидели морскую черепаху, парящую в воде, словно гигантская птица. Ты обнаруживаешь красивый подводный цветок твоего любимого цвета, и от этого тебе становится еще более спокойно и радостно. *(Пауза.)* Ты внимательно все рассматриваешь и замечаешь, что вода действует на тебя особым образом. Все начинается с твоих рук. Ты говоришь себе:

– моя первая рука в воде становится очень тяжелой. *(Пауза.) (2 раза.)*

Затем ты замечаешь, что твоя вторая рука тоже ощущает тяжесть, и говоришь:

– моя вторая рука в воде становится очень тяжелой. *(Пауза.) (2 раза.)*

И вот наконец-то Посейдон показал трезубцем на то место, где резвится большая стая дельфинов. Вместе с ним вы садитесь на большой гладкий камень, чтобы наблюдать за морскими животными. Дельфины плавают весело и беспорядочно, и это выглядит так, словно они играют друг с другом в догонялки. Они тычутся своими длинными мордами друг в друга и играют как дети, шумно, толкаясь. Детеныши плавают прямо под животами своих матерей. Они чувствуют там себя спокойно, уверенно и защищенно. Ты сидишь около Посейдона и тоже чувствуешь себя спокойно, уверенно и защищенно, ощущая приятную тяжесть в руках. *(Пауза.)*

Ты снова повторяешь про себя:

– обе мои руки совершенно тяжелые. *(Пауза.) (2 раза.)*

Через некоторое время дельфины привыкают к вашему появлению, и детеныши отплывают от матерей немного подальше. Один из них осторожно приближается к тебе. Посейдон негромко ласково смеется и делает тебе знак спокойно сидеть на месте и ждать.

В этот момент тебе в голову приходит поговорка, которую ты когда-то слышал от Посейдона: «Только когда ты спокоен, все будет хорошо!» Он рассказывал, что эта поговорка помогла ему в самых разных ситуациях. Например, когда он был в ярости, или испуган (даже Посейдон может испугаться!), или не уверен в правильности своих действий и поступков, когда нуждался в терпении и сосредоточенности. Ты мысленно произносишь эту поговорку и спокойно смотришь на приближающегося детеныша. *(Пауза.)*

Дельфиненок делает несколько кругов вокруг тебя, как будто хочет лучше познакомиться с тобой. Затем он дружелюбно тычется в твои руки своим длинным носом и как будто гладит тебя. Ты очень радуешься доверчивому малышу. Еще один дельфин, но значительно большего

размера, приближается к вам. Это мать малыша. Детеныш подплывает к матери, еще раз разворачивается и качает головой, как будто говоря тебе: «До свидания!»

Посейдон дает тебе знак, что вы должны возвращаться к колеснице. Вы поднимаетесь с прекрасного теплого камня и покидаете стаю дельфинов. Несколько раз ты оглядываешься. При этом ты замечаешь, что двигаешься в воде так же спокойно и уверенно, как дельфины. Не только твои руки, но и твои ноги в воде стали тяжелыми. Ты это замечаешь и говоришь себе:

– моя первая нога очень тяжелая в воде (*пауза*);

– моя вторая нога очень тяжелая в воде (*пауза*).

Ты спокойно скользишь рядом Посейдоном, с приятной тяжестью во всем теле. Вода прозрачная, теплая, и солнце просвечивает ее насквозь. Маленькая стайка рыбок сопровождает вас к колеснице. Ты чувствуешь себя хорошо, и у тебя чудесное настроение. (*Пауза.*) Затем перед вами появляется колесница, и вы садитесь в нее, чтобы отправиться в сторону твоего дома.

### **Вывод из АТ при самостоятельных занятиях перед сном**

После подводного путешествия ты приятно устал. (*Пауза.*) Посейдон помогает тебе снять аппарат для дыхания, ласты, водолазный костюм и маску. Затем он провожает тебя до кровати, в которой ты сворачиваешься калачиком или ложишься, как тебе удобно, и сразу же спокойно засыпаешь. (*Пауза.*) Еще некоторое время тебе снится твое подводное путешествие, и Посейдон, уходя, еще раз касается твоего плеча волшебным трезубцем, чтобы ты спал крепко и утром чувствовал себя бодрым и энергичным. (*Пауза.*)

### **Вывод из АТ при выполнении домашних заданий дома или в тренинговой группе**

Медленно сожмите ладони в кулаки и слегка напрягите их. Молодцы! Теперь откройте глаза. Согните и разогните руки в локтях. Сейчас согните ноги в коленях и «покрутите педали велосипеда». Потянитесь, выпрямитесь. Вы снова бодрые, свежие и внимательные. Теперь можно вставать.

### ***Путешествие третье. Подводные фонтаны***

#### **Введение в АТ**

Прими удобную для себя позу. Настройся и приготовься к отдыху. Освободись от всего, что тебе мешает: расстегни пуговицы, или ремень, сними часы, или очки. Теперь и слушай меня. (*Пауза.*)

Сделай небольшое дыхательное упражнение для расслабления: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. (*Пауза.*)

Ты приготовился к отдыху. (*Пауза.*)

Ты спокоен и отвлечен от всего. (*Пауза.*)

Посторонние звуки еще больше помогают тебе расслабиться. (*Пауза.*)

Твои мысли текут плавно, замедленно. (*Пауза.*)

Ты совершенно расслаблен, спокоен. (*Пауза.*)

#### **Основная часть АТ**

Представь себе, что Посейдон, бог морей и океанов, пригласил тебя в подводное царство. Он хочет показать тебе свои владения – моря и океаны. Ты сможешь увидеть множество чудесных мест. Время, когда ты будешь путешествовать с Посейдоном, станет для тебя прекрасным и удивительным.

Чтобы путешествовать под водой, нужен специальный водолазный костюм, который для тебя приготовили слуги Посейдона. Этот костюм окажет на тебя особое действие: надев его, ты заметишь, что становишься полностью спокойным и уравновешенным. *(Пауза.)*

Сначала ты наступишь одной ногой в водолазный костюм и скажешь себе: «Моя нога совершенно спокойна». *(Пауза.)*

Потом, наступая другой ногой, ты скажешь: «Моя вторая нога совершенно спокойна». *(Пауза.)*

Ты натягиваешь водолазный костюм снизу вверх; надеваешь его на спину; затем пропускаешь одну руку в рукав и говоришь себе: «Моя рука совершенно спокойна». *(Пауза.)*

Продеваешь в рукав вторую руку и говоришь: «Моя вторая рука полностью спокойна». *(Пауза.)*

Затем ты надеваешь на голову капюшон и застегиваешь молнию.

В водолажном костюме ты полностью защищен. Ты чувствуешь себя свободно, удобно и надежно. *(Пауза.)*

Затем ты надеваешь ласты, маску, и помощники подводного царя помогают тебе надеть на спину специальный аппарат для дыхания, очень похожий на акваланг. Ты берешь трубку в рот, как тебе показали, и теперь ты абсолютно готов для подводного путешествия. *(Пауза.)*

Ты садишься рядом с Посейдоном в колесницу, запряженную длинногривыми конями. Посейдон поднимает свой трезубец, и вы уже мчитесь по морской глади вдаль от берега. Незаметно для тебя Посейдон легонько касается волшебным трезубцем твоего плеча, пока ты смотришь в сторону удаляющегося берега. И ты становишься абсолютно спокойным и даже не замечаешь, как вы оказываетесь под водой. *(Пауза.)*

Через некоторое время колесница останавливается, и Посейдон предлагает тебе выйти из нее, чтобы посмотреть на подводные фонтаны. Вслед за Посейдоном ты выходишь на мелкий белый песок морского дна.

Посейдон уверенно ведет тебя по своим владениям. Ты плывешь с ним в воде, мимо подводных растений и морских коньков. Вода светлая и теплая, солнце просвечивает сквозь нее, камни и рыбы сверкают разными цветами в солнечном свете. Рыбы проплывают спокойно и уверенно мимо тебя. *(Пауза.)*

Ты тоже чувствуешь себя совершенно спокойно и уверенно в своем защитном костюме. Ты говоришь себе:

– моя первая рука очень тяжелая в воде. *(Пауза.) (2 раза.)*

В другой руке ты тоже замечаешь приятную тяжесть и повторяешь про себя:

– моя вторая рука приятно тяжелая в воде. *(Пауза.) (2 раза.)*

Вы направляетесь в большую долину, усеянную небольшими холмиками от бьющих под водой ключей. Во время движения ты замечаешь, что вода становится теплее. *(Пауза.)* Вокруг плавают рыбы, каких ты еще никогда не видел. Все дно устлано густыми цветными водорослями. Пока ты скользишь с Посейдоном по этой чудесной долине, ты замечаешь в своих ногах особую тяжесть. Ты говоришь себе:

– моя нога приятно тяжелая в воде. *(Пауза.) (2 раза.)*

В другой ноге ты тоже чувствуешь это особое действие воды и говоришь про себя:

– моя другая нога приятно тяжелая в воде. *(Пауза.) (2 раза.)*

Ты чувствуешь во всем теле такое приятное спокойствие, что становишься еще более уверенным и радостно шепчешь:

– мои руки и ноги приятно тяжелые в воде. *(Пауза.) (2 раза.)*

Ты задаешь себе вопрос: почему вода такая приятно теплая? И тут же вспоминаешь, что Посейдон перед началом подводного путешествия рассказывал тебе, что под водой, так же как и на земле, есть горячие источники, и они согревают воду. Посейдон берет тебя за руку, и вы направляетесь к низенькому холмику, из которого, как из фонтана, бьет приятная теплая

вода. (*Пауза.*) Вы садитесь у самого края холмика на мягкий белый песок и позволяете теплой воде омыwać ваши руки и ноги. При этом ты замечаешь, что твои руки стали теплее, и ты говоришь себе:

- моя рука совершенно теплая (*пауза*) (2 раза);
- моя другая рука совершенно теплая (*пауза*) (2 раза).

Вот из подводного фонтана бьет высокая струя горячей воды и через мгновение падает вниз.

Вместе с Посейдоном вы плывете к небольшой отмели, покрытой морским мхом, и удобно устраиваетесь на ней. При этом ты снова ощущаешь очень приятную тяжесть в руках и ногах. Проходит несколько минут, и высокий водяной столб поднимается из источника. Ты радуешься великолепному зрелищу. Столб воды окрашен во множество цветов и оттенков: красный, лиловый, голубой... На тебя накатывают волны теплой воды, и ты говоришь себе:

- мои руки совершенно теплые. (*Пауза.*) (2 раза.)

Ты чувствуешь себя очень спокойным, уверенным и смеешься вместе с Посейдоном. (*Пауза.*) Царство Посейдона – это чудесный, удивительный мир. Еще некоторое время ты наслаждаешься игрой фонтана и теплых волн, ощущая приятное чувство покоя.

Посейдон дает тебе знак, что вы должны возвращаться к колеснице. Вы покидаете подводные фонтаны и уплываете из зоны горячих источников. При этом ты говоришь себе:

- я абсолютно спокоен и уверен (*пауза*);
- мои руки и ноги приятно тяжелые в воде (*пауза*);
- мои руки и ноги абсолютно теплые (*пауза*).

Ты спокойно скользишь в светлой воде рядом с Посейдоном назад к колеснице, и все вокруг светится причудливыми красками. Ты спокоен и уверен, ощущаешь приятную тяжесть во всем теле. (*Пауза.*) Вода прозрачная, теплая, и солнце просвечивает ее насквозь. Маленькая стайка рыбок сопровождает вас к колеснице.

Ты чувствуешь себя хорошо. Ты доволен и очарован увиденным, и у тебя хорошее настроение. (*Пауза.*) Вы приближаетесь к колеснице и садитесь в нее, чтобы отправиться в сторону твоего дома.

### **Вывод из АТ при самостоятельных занятиях перед сном**

После подводного путешествия ты приятно устал. Посейдон помогает тебе снять аппарат для дыхания, ласты, водолазный костюм и маску. Затем он провожает тебя до кровати, в которой ты сворачиваешься калачиком или ложишься, как тебе удобно, и сразу же спокойно засыпаешь. (*Пауза.*) Еще некоторое время тебе снится твое подводное путешествие, и Посейдон, уходя, еще раз касается твоего плеча волшебным трезубцем, чтобы ты спал крепко и утром чувствовал себя бодрым и энергичным. (*Пауза.*)

### **Вывод из АТ при выполнении домашних заданий дома или в тренинговой группе**

Медленно сожмите ладони в кулаки и слегка напрягите их. Молодцы! Теперь откройте глаза. Согните и разогните руки в локтях. Согните ноги в коленях и «покрутите педали велосипеда». Потянитесь, выпрямитесь. Вы снова бодрые, свежие и внимательные. Теперь можно вставать.

## **Аутотренинговые истории для подростков**

При работе с подростками психолог использует те же принципы работы, что и при работе с детьми; но здесь, как со взрослыми, формулы внушения на начальном этапе повторяются

не менее пяти раз с перспективой сокращения этого числа при высокой эффективности тренировок.

Как уже было сказано выше, в силу незначительности жизненного опыта подросткам бывает трудно самостоятельно вспомнить и применить опыт, помогающий вызвать необходимую телесную реакцию, и задача тренера – помочь им в том, чтобы вспомнить пример из жизни, который демонстрировал бы наглядно, как пережитые ранее чувства и ощущения проявляются на физическом уровне (например, чувство тяжести и тепла в руках и ногах после выполнения тяжелой работы или длительного бега; ощущение прохлады в области лба, когда в лицо дует ветер или поток воздуха от вентилятора либо кондиционера, при прикладывании холодного предмета и т. д.).

Лучшим способом работы с подростками является, на мой взгляд, использование историй (в отличие от сказок, используемых при работе с детьми) с включенными в них формулами самовнушения. Сказки и сказочные сюжеты не вызовут у них должной реакции, а вот истории с описаниями природы и с включением элементов уже имеющегося жизненного опыта подростка очень хорошо подойдут для этих занятий и скорее всего не вызовут характерной реакции отрицания, не оттолкнут «сложного» ребенка.

## МОРЕ

### Введение в АТ

Прими удобную для себя позу. Настройся и приготовься к отдыху. Освободись от всего, что тебе мешает: расстегни пуговицы, ремень, снимите часы, очки.

Ты приготовился к отдыху. *(Пауза.)*

Ты спокоен и отвлечен от всего. *(Пауза.)*

Посторонние звуки еще больше помогают тебе расслабиться *(Пауза.)*

Твои мысли текут плавно, замедленно. *(Пауза.)*

Ты совершенно спокоен и расслаблен. *(Пауза.)*

### Основная часть АТ

Представь себе, что ты находишься вблизи моря. *(Пауза.)* Ты идешь навстречу нарастающему шуму волн. Ты видишь кружащихся чаек, слышишь их крики, ощущаешь запах соленой морской воды, и тебе приятно от мысли о том, что через несколько мгновений ты увидишь морскую гладь и почувствуешь под ногами теплый морской песок. *(Пауза.)*

Ты медленно поднимаешься на прибрежный холм, и перед тобой предстает море во всем своем великолепии. Ты останавливаешься и наблюдаешь за тем, как солнечные лучи играют в волнах; они то прячутся в них, то отражаются всеми цветами радуги. Ты спускаешься вниз, к воде, любясь медленно накатывающимися на берег и так же медленно и словно неохотно отступающими волнами.

Наслаждаясь приятным звуковым фоном – редкими криками чаек и спокойным, размеренным шумом волн, – ты чувствуешь, как состояние расслабленности и покоя наполняет тебя.

Ты полностью спокоен и расслаблен. *(Пауза.) (5 раз.)*

Ты заходишь в теплую воду и идешь вдоль прибрежной полосы, перепрыгивая через набегавшие волны и обходя выброшенные на берег мокрые водоросли. То там, то здесь ты находишь слегка присыпанные песком или омываемые волнами удивительно красивые, разные по цвету, форме и размеру морские раковины. Самые лучшие ты подбираешь и складываешь в карманы. *(Пауза.)*

... Ты устал от долгого хождения по воде и песку, набрал так много ракушек, что их некуда больше складывать. Ты решил лечь на песок, закрыть глаза и лежать так долго-долго, совер-

шенно не двигаясь. И ты ложишься на согретый солнцем теплый песок и чувствуешь, как твои руки и ноги становятся все тяжелее и тяжелее. *(Пауза.)*

Твои руки и ноги тяжелые. *(Пауза.) (5 раз.)*

Шум морского прибоя убаюкивает тебя, а ветер приносит теплый, прогретый солнцем воздух, так же волнами накатываясь на тебя своим теплым дыханием, как морские волны накатываются на берег. Ты чувствуешь, как теплый ветер и солнечные лучи прогревают каждую клеточку твоего организма. *(Пауза.)*

Твои руки и ноги теплые. *(Пауза.) (5 раз.)*

Ты вдыхаешь свежий морской воздух и чувствуешь, как тебе становится легче дышать. *(Пауза.)* Как ветер повторяет ритм прибоя, так и ты дышишь в едином ритме с природой, и оттого твое дыхание спокойно и ритмично: вдох – выдох, вдох – выдох. *(Пауза.)*

Твое дыхание ровное и спокойное. *(Пауза.) (5 раз.)*

Ощущая свое единение с природой, ты засыпаешь. *(Пауза.)* Солнечные лучи, теплые и нежные, попадают прямо на твой живот и согревают его. *(Пауза.)* Каждая клеточка твоего организма наполнилась теплом, и оно излучается через твой живот.

Твой живот теплый. *(Пауза.) (5 раз.)*

Но вот большая волна, брызгаясь, набежала на берег. Несколько капель воды упали на твое лицо. Ты почувствовал на лице прохладные капли. *(Пауза.)* Большая капля попала точно в середину лба. Эти свежие капли на твоем лице немного взбудрили тебя.

Твой лоб прохладен. *(Пауза.) (5 раз.)*

...Ты уже достаточно долго лежишь на песчаном морском берегу. Ты полностью отдохнул, восстановился и можешь возвращаться домой полным сил и энергии. *(Пауза.)* Ты встаешь, бросаешь последний взгляд на морскую гладь, на играющие в волнах солнечные лучи и на волны, весело набегающие на песчаный берег. А чайки, сопровождаемые свежим бризом, выкрикивают тебе прощальные пожелания в надежде увидеться еще раз.

Полный сил и энергии, ты уходишь от этого безбрежного морского пространства, чтобы вернуться сюда вновь, когда будешь готов. *(Пауза.)*

### **Вывод из АТ**

Твои руки легкие и энергичные. Дыхание глубокое и ритмичное. Ты чувствуешь легкость, бодрость и комфорт. Сгибаешь и разгибаешь руки в локтях. Ты чувствуешь себя превосходно.

## **ГОРЫ**

### **Введение в АТ**

Прими удобную для себя позу. Настройся и приготовься к отдыху. Освободись от всего, что тебе мешает: расстегни пуговицы, ремень, снимите часы, очки.

Ты приготовился к отдыху. *(Пауза.)*

Ты спокоен и отвлечен от всего. *(Пауза.)*

Посторонние звуки еще больше помогают тебе расслабиться. *(Пауза.)*

Твои мысли текут плавно, замедленно. *(Пауза.)*

Ты совершенно спокоен и расслаблен. *(Пауза.)*

### **Основная часть АТ**

Представь себе, что ты находишься в горной местности. *(Пауза.)* Ты идешь по тропинке, поднимаешься все выше и выше в горы. Вокруг тебя растут красивые цветы и высокие деревья. Светит солнце. Дует приятный легкий ветерок, и поют птицы. *(Пауза.)*

Ты медленно поднимаешься в гору, любишь краски природы и радуешься тому, что оказался в таком месте. Ты полностью спокоен. *(Пауза.)* Ты слышишь тихие лесные шорохи, чувствуешь приятное дуновение ветра. Ты спокоен и расслаблен. *(Пауза.)*

В горах очень красиво, и ты садишься на большой камень около старого крепкого раскидистого дерева, прислоняешься к его могучему и теплому от солнца стволу. *(Пауза.)* Перед собой внизу ты видишь зеленую солнечную долину, по которой течет небольшая речка, и ветер доносит до тебя журчание воды. Ты спокоен и расслаблен. *(Пауза.)*

Ты полностью спокоен и расслаблен. *(Пауза.) (5 раз.)*

Из-за длительного подъема в гору ты очень устал, и тебе хочется закрыть глаза и сидеть просто так, чувствовать дуновение ветра на лице, ощущать солнечное тепло и слушать лес, речку, птиц. Твои глаза сами закрываются, и ты сидишь совершенно без движения. Ты чувствуешь тяжесть своих рук и ног. *(Пауза.)*

Твои руки тяжелые. *(Пауза.) (5 раз.)*

Ты чувствуешь себя прекрасно. Солнце касается тебя своими лучами. *(Пауза.)* Солнечное тепло доставляет тебе радость, и ты наполняешься им. Лучи падают на твои руки, ноги и согревают их. *(Пауза.)*

Твои руки и ноги теплые. *(Пауза.) (5 раз.)*

Ты засыпаешь. *(Пауза.)*

Солнце светит на тебя, и теплый приятный ветер дует тебе в лицо. Ты чувствуешь, как ветер, словно морские волны, снова и снова накатывает и отступает, чтобы еще и еще раз овеять тебя своим теплым дыханием. *(Пауза.)* И ты дышишь так же ровно и спокойно, как накатывает на тебя свои воздушные волны горный ветер: вдох – выдох, вдох – выдох. *(Пауза.)*

Твое дыхание ровное и спокойное. *(Пауза.) (5 раз.)*

Во время отдыха и спокойного сна ты чувствуешь, как от солнечного тепла прогрелось все твоё тело. Каждая клеточка твоего организма наполнилась теплом, и оно излучается через твой живот. *(Пауза.)*

Твой живот теплый. *(Пауза.) (5 раз.)*

...Но вот сквозь сон ты чувствуешь, что ветер изменил свое направление и стал немножко свежее, чуть-чуть прохладнее. Свежий ветер овеял твоё лицо, взъерошил волосы, и тебе очень понравилась свежесть и прохлада ветра. *(Пауза.)*

Твой лоб прохладен. *(Пауза.) (5 раз.)*

Время идет медленно, и ты чувствуешь, что уже достаточно отдохнул, набрался сил и можешь возвращаться домой. Ты встаешь и бодро выходишь на тропинку, которая выведет тебя прямо к твоему дому. *(Пауза.)*

### **Вывод из АТ**

Твои руки легкие и энергичные. Дыхание глубокое и ритмичное. Ты чувствуешь легкость, бодрость и комфорт. Сгибаешь и разгибаешь руки в локтях. Ты чувствуешь себя превосходно.

## Глава 3. Йога

*Приход наш и уход загадочны – их цели  
Все мудрецы земли осмыслить не сумели,  
Где круга этого начало, где конец,  
Откуда мы пришли, куда уйдем отселе?*

*Омар Хайям*

Многие люди начинают заниматься йогой в тяжелые моменты своей жизни, когда им необходимы ответы на важные жизненные вопросы. Другие занимаются для собственного удовольствия, для укрепления здоровья или поддержания себя в хорошей физической форме. В любом случае йога помогает человеку открыть внутри себя источник знаний, потому что после занятий йогой сознание находится в состоянии полного покоя. Йога помогает нам лучше понимать самих себя, и она не является просто оздоровительным методом или расслабляющей техникой. Именно как путь к самопознанию йога важна гораздо больше.

### 3.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс

«Йога»<sup>3</sup> в процессе занятий дает самое важное ощущение – ощущение власти над всеми процессами в организме. Слово «йога» произошло от санскритского корня *йодж* или *йудж*, имеющего много смысловых значений: «упряжка», «упражнение», «обуздание», «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз» и т. п.<sup>4</sup> Здесь можно представить себе, как «телегу» тянут «тягловые животные»: под «телегой» понимается ум, а под «тягловыми животными» – мысли, потребности и побуждения. Владея своими мыслями и побуждениями, человек становится хозяином и господином как своего психологического состояния, так и собственного тела. Каждый человек сам определяет свой путь в жизни и может совершенствоваться.

Йога возникла в Индии более 3500 лет назад. В течение столетий появилось множество ее направлений и видов, опирающихся на различные философские концепции.

Хатха-йога развивалась между IX и XII столетиями. В то время жизнь основной части населения Индии была очень бедной духовно и материально. Вера людей в добро и божественное начало пошатнулась. Только представители привилегированного меньшинства имели право заниматься духовными практиками, в том числе йогой. Их основным стремлением было преодоление мирского горя. Так появились монахи и мастера особой практики – хатха-йоги, следование которой позволяло людям брать под контроль свои психологические и телесные процессы и получать возможность управлять жизненной энергией и оптимально ее использовать.

Хатха-йога открывает дорогу к уму с помощью развития ощущения тела. Одна старая индийская мудрость сравнивает тело с храмом, в котором живет ум. Сначала необходимо открыть двери храма, затем – очистить покои храма и впустить свежий воздух. Сам же храм должен быть надежно выстроен и ухожен, тогда ум будет чувствовать себя в нем хорошо.

Способом «открыть двери храма» в хатха-йоге являются асаны – определенные положения тела. Идеи асан заимствованы из животного и растительного мира – таковы, например, «поза собаки», «поза кобры» или «поза дерева».

Частью хатха-йоги также является пранаяма<sup>5</sup> – система дыхательных упражнений, предназначенная для управления дыханием и внутренней энергией.

С течением времени появилось еще много других техник и направлений хатха-йоги – йога-медитация, работа со звуком (мантрами), с визуализациями и др.

При этом в названии хатха-йоги «ха» символизирует солнце, мужское начало; а «тха» – луну, женское начало. Как известно, каждый человек несет в себе обе эти энергии, и хатха-йога помогает объединить их и грамотно использовать. Однако при этом солнце и луна символизируют противоречие (как день и ночь, тепло и холод) – так и в своих упражнениях хатха-йога использует противоположности при работе с энергиями (тянуть – отпускать, напрягать –

---

<sup>3</sup> **Йога** – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. (Википедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C9%EE%E3>)

<sup>4</sup> Википедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C9%EE%E3>

<sup>5</sup> **Пранаяма** (санскрит; букв.: «контроль или остановка дыхания») – это управление *праной* (жизненной энергией) с помощью дыхательных упражнений в йоге. Термин «пранаяма» состоит из двух санскритских слов – *прана* и *яма*. Термин *прана* означает «дыхание, жизнь, жизненная энергия». Термин *яма* в переводе означает «остановка, контроль, управление». Поэтому пранаяму часто определяют как технику сознательного управления дыханием, которая включает в себя систему дыхательных упражнений. (Википедия: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%CF%F0%E0%ED%E0%FF%EC%E0>)

расслаблять, двигаться – находиться в состоянии покоя), чтобы привести к внутреннему равновесию.

Возникнув в Индии как практика для небольшого количества «избранных», хатха-йога со временем превратилась в массовое течение, участие в котором доступно каждому. Однако хатха-йога передается только от мастера к ученику в процессе специальных обучающих занятий, так как осторожное и грамотное руководство в этом случае очень важно.

В настоящее время в Индии хатха-йога практикуется не так, как в Европе, – используются более сложные упражнения, так как образ жизни индусов гораздо более подвижный, они более пластичны и в большинстве своем не страдают избыточным весом. А главное – и дети тоже, в легкой форме и в сочетании с игрой, занимаются йогой (хотя специальных детских йога-упражнений в Индии нет).

В европейских же странах (в частности, в Германии) сейчас хатха-йога пользуется действительно большой популярностью и даже предлагается как систематический курс во многих клубах, детских садах и школах.

### **3.2. Принципы хатха-йоги для взрослых**

Люди, которые начинают регулярно заниматься йогой, очень скоро ощущают повышение качества своей жизни, повышение уровня осознанности, улучшение здоровья. Многие начинают заниматься йогой, для того чтобы научиться техникам расслабления и техникам концентрации. Очень ценными при занятиях йогой считаются спокойная атмосфера, возможность для каждого побыть наедине с самим собой, которую дает практика, даже групповая.

Основной принцип йоги – сочетание осознанной работы с телом и работы с дыханием. В процессе занятий движения выполняются в медленном темпе. Участники концентрируются на отдельных частях тела, принимая определенные позы (асаны), которые то «держат», то «отпускают», соблюдая правильный ритм дыхания. Это помогает ощутить свободу и покой в движении. Упражнения выполняются с закрытыми глазами, что помогает научиться относиться более внимательно к собственным внутренним процессам и душевному состоянию.

Чтобы принять надлежащую позу, участник совершает некоторые движения (наклоняется, покачивается и т. п.). Он учится ощущать свои внешние и внутренние границы, а также свой центр. Это помогает компенсировать неравномерность физического развития – разницу между правой и левой сторонами тела, отсутствие гармонии между верхней и нижней частями, передней и задней частями. Он учится ощущать разницу между движением и неподвижностью, напряжением и расслаблением, натяжением и ослаблением. Эти процессы постепенно изменяют мускулатуру человека таким образом, что она может переходить в состояние абсолютного напряжения без особых усилий и неприятных ощущений, а после этого способна становиться абсолютно расслабленной.

### 3.3. Воздействие йоги на детский организм. Особенности детской йоги

Детская йога – это методика поддержания здоровья, основанная на принципах хатха-йоги и разработанная с учетом физических, физиологических и психологических особенностей детей.

Йога полностью удовлетворяет важнейшую потребность детей – потребность в движении. В процессе выполнения динамичных физических упражнений неподвижная и статичная осанка тела преобразуется. Поддерживается нормальный рост костей, суставов, мышц и связок, корректируются уже имеющиеся легкие негативные изменения. В движении дети постоянно делают новые открытия, познают собственное тело.

Психология, физиология и педагогика рассматривают детство как непрерывную цепь разнообразных изменений. Исходя из этого, содержание занятий детской йогой, а также используемые методы работы могут значительно различаться в зависимости от возраста детей.

Не существует определенного мнения о том, с какого возраста ребенок может заниматься йогой. Например, в Германии детям предлагают начинать занятия с 4 лет; занятия йогой проводят во многих детских садах по желанию родителей, при этом данные курсы охотно оплачивают медицинские страховые компании. Некоторые специалисты советуют приступать к упражнениям не ранее 11–12 лет, считая, что подросток должен осознанно постигать и воспринимать всю глубину древнего философского учения. Другие же утверждают, что йогой можно заниматься с года или полутора лет вместе с родителями, чтобы дать возможность ребенку впитывать философскую мудрость с самого раннего возраста. Поэтому возраст, в котором можно предложить ребенку или подростку заниматься йогой, зависит от состояния его здоровья, наличия необходимости и предпочтений его родителей.

А. Бокатов и С. Сергеев в своей книге «Детская йога» высказывают следующую точку зрения: «Йога представляет собой многоуровневую систему и включает в себя в том числе медитацию и пранаяму (дыхательные упражнения), которые входят в противоречие с природой детского сознания, а поэтому не должны входить в рамки занятий. Если теория йоги может быть интересна и познавательна для детей старшего возраста, то детям младшего школьного возраста основы этих знаний могут преподаваться только в самой облегченной форме» (Бокатов, Сергеев, 2003, с. 118). Именно этой точки зрения придерживается автор данной книги.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее важны и подходят принципы «ямы» и «ниямы», обозначающие и воспитывающие у ребенка посредством занятий йогой некий комплекс этических норм. Понятие «яма» (контроль) обозначает ряд негативных качеств ребенка или подростка, от которых следует избавиться, чтобы на их месте появились добродетели, иными словами – устанавливает *запреты* на определенные действия в процессе взаимодействия с другими людьми: насилие и причинение вреда, склонность к лжи, неспособность контролировать естественные потребности, желание чужого и воровство. «Нияма» говорит о том, что *следует* делать, воспитывать подрастающей личности в себе, показывает пути дальнейшего движения, качества, которые следует развивать по отношению к себе (соблюдение внешней и внутренней чистоты, удовлетворенность тем, что имеешь, сдержанность (самоограничение), самопознание (интроспекция, самоанализ), постоянное самообразование и др.). Занимаясь йогой и придерживаясь философских принципов с помощью предлагаемых тренером техник, ребенок или подросток развивает и усиливает позитивные качества характера (силу воли, выдержку, оптимизм, уважение к близким и т. п.) и стремится избавиться от слабых черт характера (неуверенность, тревожность, лень, торопливость и пр.).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.