Государственное автономное учреждение

Саратовской области

«Областной реабилитационный центр

для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Микрореабилитационный центр «Надежда»

Школа для родителей

Методы психофизиологической саморегуляции

Саратов, 2022 г.

Рекомендации для родителей

Методы психофизиологической саморегуляции

Рождение в семье ребенка –инвалида сопряжено с психологическим стрессом у родителей, родных. Принять инвалидность ребенка как свершившийся факт , с которым придется считаться, перестроить свою жизнь коренным образом довольно сложно. Хотелось бы поговорить с вами на тему психологического стресса, его последствий и как попытаться с ним справиться. Ни для кого не секрет, что стрессовые ситуации и негативные мысли отражаются на нашем организме различного рода спазмами и зажимами, что негативно сказывается на нашем здоровье. Естественно, мы живые люди и живём в мире, ритм которого чрезмерно активный, и не каждый человек может справиться с этим ритмом. Помимо окружающего мира, есть разного рода жизненные ситуации, происходящие в семье с родственниками и детьми. И это наша неизбежность, так как мы не можем самоизолироваться и посадить себя под своего рода колбу. Что же нужно делать в этакой данности ?

Во-первых, рекомендую при любых обстоятельствах найти в сложившейся ситуации свои плюсы и, возможно, их будет немало. Для людей любящих читать, могу посоветовать замечательную книгу «Полианна", автор Элинор Портер. Ведь львиная доля нашего восприятия это наши мысли. Возможно, кому-то поможет для большего принятия ситуации и душевного успокоения поход в Храм, молитва, прослушивание классической музыки и так далее. Только прислушайтесь к себе и вы поймете что несёт Вам умиротворение.

Ну и ,конечно же, можно прибежать к телесно-ориентированной практике, например, метод «Ключ» Хасая Алиева. Суть этого метода заключается в овладении навыком управления состоянием. Он базируется на анализе существующих методов психофизиологической саморегуляции и распространённых инстинктивных движений человека, направленных на освобождение от нервно- психического напряжения.

В течение 10 лет, метод «Ключ»,служил для подготовки военных психологов и спецназа, реабилитации детей и взрослых, пострадавших от терактов. Методика состоит из очень простых 5 упражнений. Я предлагаю Вам ознакомиться с данной методикой и использовать ее как один из вариантов быстрого восстановления физических сил и улучшении психо-эмоционального состояния.

КОПИЯ ВЕРНА
и.о. ДИРЕКТОР ГАУСО «ОРЦ»
МАЙОРОВ А.Н.
03.10.2022

«Ключ» Хасая Алиева

Для получения навыка саморегуляции необходима небольшая тренировкой в три стадии, одна за другой, в течение тридцати минут:

1. Стадия «Подбор Ключа» - 10 минут
2. Стадия «Саморегуляция» - 10 минут
3. Стадия «Завершение. «Момент истины» - 10 минут

То есть сначала необходимо перебрать приемы из "Звезды саморегуляции" путем их поочередного выполнения, и найти "свой" ключевой прием (стадия 1).

Затем в течение 10 минут продолжать применять наиболее подходящий для каждого родителя прием (или несколько) – 2 стадия.

На третьей стадии можно спокойно посидеть или полежать с закрытыми глазами.

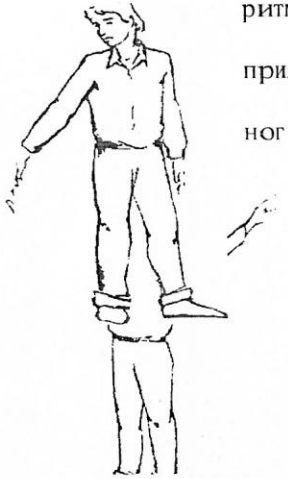
Во время выполнения приемов следует помнить желаемые результаты (например, улучшение самочувствия, бодрость, ясность в голове), которые каждый родитель хочет получить в итоге их действия. Потом, пользуясь памятью об этом внутреннем "контакте с самим собой" и состоянием внутренней гармонии, ***можно улучшать свое самочувствие, снимать головную боль, регулировать артериальное давление крови, улучшать свое настроение, в общем - управлять своим состоянием.***

Если идеомоторные приемы не получаются, то до них, или между ними нужно еще раз добавить:

1. Любые физические упражнения.
2. Упражнение «Сканирование» для раскрепощения.

1). 30 секунд - любые повторяемые повороты головой в приятном ритме.

2). 30 секунд - любые повторяемые движения на уровне плеч в приятном ритме.



3). 30 секунд - любые повторяемые движения "от бедра" в приятном ритме.

4). 30 секунд - любые повторяемые движения на уровне ног в приятном ритме.

5). Повторить найденное раскрепощающее движение еще раз. А теперь снова - идеомоторные приемы.

«Звезда саморегуляции»

Состоит из 6-ти базовых ключевых приемов и приемов, созданных вами по принципу Ключа.

ПРИЕМ 1. "Расхождение рук"

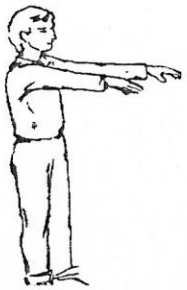
Этот и другие приемы можно выполнять стоя. Или сидя, как удобнее. Необходимо держать руки свободными перед собой. Голову держите удобно и дайте мысленную команду на то, чтобы руки начали расходиться в стороны с минимальным мышечным усилием, как бы автоматически.

Нужно подобрать себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения. Например, представить, что они отталкиваются друг от друга, как отталкиваются однополярные магниты.

Не имеет особого значения, как Вы будете это делать – нужно выбрать как можно приятнее, перебирая варианты (отклонить или склонить голову, сделать глубокий вдох, или задержать на мгновение дыхание, и т.д.), главное - найти это чувство внутреннего комфорта, при котором воля начнет распространяться на управление автоматикой движения. Можно это делать с открытыми или закрытыми глазами.

ПРИЕМ 2. "Схождение рук"

Если первый прием не будет получаться, то можно его отбросить и попробовать прием «схождения рук». Для этого нужно развести руки механически в стороны обычным способом, а теперь настроить их на обратное автоматическое движение друг к другу.



Может быть, это действие будет удаваться легче. Если прием получается, можно повторить это идеомоторное движение несколько раз. После этого, необходимо снова попробовать сделать первое движение - руки в стороны. Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь какбы непрерывного движения.

ПРИЕМ 3. "Левитация руки"

Руки опущены. Можно смотреть на руку, тогда это нужно делать неотрывно, или же закрыть глаза. Нужно искать, как легче. Необходимо настроиться так, что бы рука стала легче и стала подниматься, всплывать.

Этот прием легче всего выполняется непосредственно после двух предыдущих. Или после разминки. Если он не получается, снова можно снова развести и свести руки, а затем попробовать поднять руку еще раз.

Если прием не получился, нужно искать другое движение.

ПРИЕМ 4. "Полет"

Если рука начала всплывать, дайте через несколько секунд возможность всплывания и для второй руки.

Пусть они поднимаются. Помогите себе в этом приятными образными представлениями. Представьте себе, например, что вы летите, что руки – что крылья!

КОПИЯ ВЕРНА
и.о. ДИРЕКТОР ГАУСО «ФРЦ»
МАЙОРОВ А.Н.
03.10.2018

Это центральное упражнение Ключа. В нем развивался опыт внутренней свободы. Настроитесь на прилив свежих сил и здоровья, мечтая об этом. В первый раз это чувство может захлестнуть вас, это эйфория, но затем это чувство уверенности в своих возможностях становится умеренней, а чувство уверенности в себе превращается и естественную часть вашей сущности.

ПРИЕМ 5. "Автоколебания тела"

При выполнении приемов Ключа часто вместе с расслаблением возникает явление автоколебания тела.

Как только возникают автоколебания тела, руки можно опустить и покачаться на волнах этого "гармонизирующего биоритма", как покачивается ребенок на качелях.

Этот прием тренирует координацию. После приемов поиска Ключа это покачивание возникает естественно. Но если оно не возникло, встанем и будем слегка раскачиваться вперед или назад, или, как захочется, например, круговыми движениями. Прислушаемся к организму и будем раскачиваться так, как приятнее. Руки можем сложить на груди или держать как обычно.

Глаза можно закрыть или оставить открытыми: как приятнее. После нескольких повторов это начинает легко получаться. Главное - искать приятный ритм раскачивания. Это такой ритм, когда как бы не хочется из этого выходить. При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, чувство внутреннего равновесия.

ПРИЕМ 6. "Движения головой"

Стоя, или сидя, механически вращаем головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Это такой ритм, при котором голову можно как бы отпустить, и дальше она пойдет автоматически. Надо обходить болевые или напряженные места, а если они активно проявляются, их следует слегка массировать, по ходу выполнения приема.

Когда вы найдете приятную точку поворота, на которой так и хочется оставить голову, следует ее так и оставить. Приятная точка поворота - это точка релаксации.

Глаза при этом могут быть закрытыми или открытыми, как приятнее.

НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ! Выходить из состояния саморегуляции очень легко: достаточно этого пожелать. Но если вам хочется побыть в этом отдыхе еще несколько минут, побудьте. Значит, это требуется организму. А выходите из отдыха, обязательно настроившись на то, что голова - ясная, а в теле полнота свежих сил и бодрости. Можно вспомнить, например то, что обычно вас бодрит. Такой выход с освежением следует делать тогда, когда требуется бодрое настроение и никогда так не делайте непосредственно перед сном, иначе снова уже сможете работать как "во вторую смену".

ЗАКЛЮЧЕНИЕ «Момент истины»

В первые два-три для после идеомоторных приемов нужно сесть и просто посидеть несколько минут как бы нейтрально (секрет технологии - глаза закрывать следует не сразу, а только если они сами закрываются). При этом возникает явление чувства пустоты в голове. Это реабилитационное состояние (как режим перезагрузки в компьютере), в котором происходит психологическая разгрузка и накопление новых сил.

Результатом применения данного метода является восстановление эмоционального состояния, избавление от застарелых стрессов, стимулируется иммунная система, происходит самолечение и омоложение организма.

Приемы Ключа развивают способность достигать цели, четко представив себе, чего мы хотим, и находить в себе состояние, помогающее их достичь. Этот дополнительный опыт жизни открывает возможность находить лучшие пути для достижения цели и веру в себя и новые силы, когда не хватает сил. Это делает жизнь более полной и открывает редкое чувство радости от факта самой жизни.

КОПИЯ ВЕРНА
и.о. ДИРЕКТОР ГАУ СО «ОРЦ»
МАЙОРОВ А.Н.
03.10.2022