

Любовь Кошелева

ТВОРЧЕСКАЯ АПТЕЧКА

УПРАЖНЕНИЯ
для групповой терапии
и самопомощи при онкологии

#1000ИНСАЙТОВ

Любовь Васильевна Кошелева
Творческая аптечка.
Упражнения для
групповой терапии и
самопомощи при онкологии
Серия «1000 инсайтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69856945

SelfPub; 2023

Аннотация

Эта книга создана из двух книг, выпущенных автором ранее: «Творческая аптечка» и «Творческая аптечка-2». Автор книги Кошелева Любовь Васильевна – медицинский психолог с 25-летним стажем разработала мультимодальную программу с применением терапии творчеством для людей с онкологическими заболеваниями, которая была запущена в работу в 2020 году на базе АКОО «Вместе против рака» в г. Барнауле, и успешно работает, и по сей день. Книга предназначена широкому кругу читателей и всем, кто интересуется применением методов практической психологии в своей жизни, а также помогающим специалистам различного профиля и направлений: психологам, социальным и музыкальным работникам. Объединённый сборник

упражнений – своеобразный «конструктор» для самопомощи и создания своего собственного метода восстановления после болезни.

Содержание

От автора	6
Часть I. Мультиmodalная психотерапия: творчество, психологические практики и упражнения на саморегуляцию, как возможность для создания программы помощи онкопациентам и их семьям	9
Глава 1. Пояснительная записка	9
Как пользоваться сборником «Творческая аптечка», если вы психолог или «помогающий специалист и хотите создать программу помощи	14
Как пользоваться сборником «Творческая аптечка», если вы НЕ психолог	17
Глава 2. Краткое описание используемых в программе методик и рекомендации по их применению	22
Глава 3. Групповые упражнения для создания программы помощи (программы поддержки) людям с онкологией, где не доступна психотерапия	30
Упражнения для занятий Музыкотерапией	30
Упражнения для занятий Вокалотерапией	41
Упражнения для занятий Куклотерапией	47

Упражнения для занятий по Изотерапии	54
Упражнения для занятий по Лепке	60
Упражнения для занятий Стихотерапией	66
Упражнения на Саморегуляцию:	73
Дыхательные техники	76
Визуализации и медитации	80
Конец ознакомительного фрагмента.	85

Любовь Кошелева

Творческая аптечка.

Упражнения для

групповой терапии и

самопомощи при онкологии

От автора

Моя первая книга «Творческая аптечка» была написана по материалам авторской программы для помощи онкологическим больным. Эта программа применяется Алтайской краевой общественной организацией «Вместе против рака» (г. Барнаул) и построена в мультимодальном ключе, когда все мероприятия содействуют друг другу и создают кумулятивный эффект, то есть уменьшают тревогу и страх, работают на коррекцию негативных установок и формируют навык создания арт-объектов. Все это способствует облегчению переживаний в ходе лечения от онкологии.

Программа помощи транслируется в трех городах Алтайского края через представительства в Барнауле, Бийске и Рубцовске. Программа была предназначена для специали-

стов-психологов и специалистов других «помогающих» профессий и построена по принципу «конструктора», где каждый специалист мог сам создать свой способ коррекции негативных состояний, выбирая творческие практики и психологические упражнения из сборника «Творческая аптечка».

Вторая книга написана по запросам клиентов и предназначена для самотерапии тоже в виде «конструктора». Если вы чувствуете напряжение, тревогу, страх, но по каким-то причинам не можете или не хотите обращаться к психологу, вы можете выбрать упражнения из предлагаемого сборника и начать их практиковать, чтобы уменьшить интенсивность своих переживаний, находясь на лечении или дома.

Эти практики собраны тоже в мультимодальном подходе, то есть позволяют с помощью творческих практик и психотерапевтических упражнений научить себя легче справляться с трудностями жизни. Выбирайте и сочетайте разные практики, можно в разном порядке: творчество + психотерапия + саморегуляция. Именно такой подход создаст ваш индивидуальный план/способ восстановления здоровья после болезни или утраты.

В *Главе 9 «Практикум»* вы найдете 41 упражнение, для которых не надо иметь специальных навыков, их могут делать все.

Смело открывайте сборник-практикум, если не хотите тратить время на чтение статей и начинайте применять по одному-два упражнения в день, выбирая только те, которые

вам нравятся и не вызывают напряжения. Следите за своим состоянием после практик, оно должно быть лучше, чем до этого, а не наоборот. Если что-то не смогли сделать, не казните себя, отложите и подберите иное упражнение. Это нормально, не заставляйте себя, пользы от этого не будет.

Обратите внимание: информация, размещенная в книге, не является врачебными рекомендациями. Перед применением любой из методик или использованием упражнений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Данная книга не заменяет профессиональной консультации специалиста. Автор не несет никакой ответственности ни перед какой стороной, понесшей косвенный или прямой ущерб в результате неправильного использования материалов сборника.

Уже более 2000 клиентов смогли справиться с трудными переживаниями с помощью этих практик, и вы сможете. Сделайте первый шаг, а там сама дорога придаст вам силы! Я в вас верю, и вы верьте в себя, и все получится.

Все, кто напишет свой отзыв на эту книгу, получают первую книгу серии «Творческая аптечка» в подарок, написав мне на почту: l.v.kosheleva@mail.ru

С уважением, Любовь Кошелева

Часть I. Мультимодальная психотерапия: творчество, психологические практики и упражнения на саморегуляцию, как возможность для создания программы помощи онкопациентам и их семьям

Глава 1. Пояснительная записка

«Мультимодальная психотерапия творчеством представляет собой применение принципов и техник для уменьшения страданий людей и увеличения адаптивности жизни. Задачи, решаемые данным направлением психотерапии, могут быть охарактеризованы как обучающие, а основное внимание уделяется интраличностному функционированию, процессам и интерперсональным взаимодействиям (социальным и семейным системам). Для достижения устойчивых изменений необходим широкий спектр навыков, позволяющих

Методы используемые в программе, не случайно подобраны в «мультимодальном ключе», что позволяет воздействовать сразу на несколько уровней восприятия клиентов: на рациональный, эмоциональный и телесный уровень, воздействуя все модальности восприятия клиентов. Программа предназначена для онкологических пациентов, находящихся на лечении или реабилитации в онкоцентрах Алтайского края и реализована на базе АКОО «Вместе против рака» в Барнауле и в представительствах организации – в Бийске и Рубцовске.

Для повышения качества жизни при онкопатологии, прежде всего необходимо осуществление систематических мер по стабилизации эмоционального состояния пациентов. Работа в группе по программе «Творческая аптечка», основанной на использовании сразу нескольких методов арт-терапии может дать хорошие результаты, если заниматься этим регулярно в комплексе с медикаментозными и другими методами лечения.

Практики из программы доступны каждому. Они позволяют пережить опыт спонтанного творчества, где в безопасном спокойном пространстве рождается умение создавать арт-объекты после встречи со своим внутренним миром. Когда внутри тебя «буря» и шторм снаружи – творчество дает спасительное спокойствие, чтобы поддержать чувство внут-

ренного покоя и радости.

В программе все искусства неделимы и связаны с индивидуальной выразительностью каждого участника, так как все работают на одно – улучшение состояния клиента. Каждое из видов искусства имеет свой особый «ключ» для исцеления, и по завершению программы каждый участник получает свой набор инструментов для решения собственных задач. «Арт-де вивр» или искусство жизни – это возможность жить, проживая счастливые моменты здесь и сейчас, в процессе творчества, а не «выживать» в одиночку борясь с болезнью.

Мультимодальный подход расширяет терапевтические возможности, а сочетанное применение техник разных методов дает синергетический эффект. И, если, это соответствует терапевтической ситуации клиента, то обязательно окажет воздействие на мысли, чувства, ощущения и поведение человека, обратившегося за помощью. При таком подходе к психотерапии лечение уникально в каждом конкретном случае.

Главная цель программы: снижение общего уровня тревожности и профилактика депрессивных состояний.

Основная задача: обучение онкопациентов умению децентрироваться от своей проблемы через творческий процесс, создав свою новую реальность, результатами которой станет изготовленный им арт-объект и приобретенный навык само-реабилитации.

Другие задачи:

1. дать социально приемлемый выход скрытой агрессивности, страхам, тревоге и другим негативным чувствам.
2. облегчить процесс лечения и ускорить восстановление организма.
3. проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять, сконцентрировать внимание на текущих ощущениях и чувствах.

Показаниями для мультимодальной арт-терапии являются:

- слабо/средне выраженный болевой синдром при различных локализациях;
- функциональные расстройства нервной системы в форме бессонницы, неврастении, невроза;
- функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы;
- расстройства пищеварения;
- умственное или физическое переутомление, нарушение баланса между трудом и отдыхом;
- заболевания дыхательной системы;
- сексуальные отклонения, фригидность, импотенция, патологическая работа выделительной системы;
- наличие фобий, повышенная тревожность;
- трудности социальной адаптации.

Противопоказаниями для мультимодальной арт-тера-

нии являются:

- послеоперационный период и любые «острые» и лихорадочные состояния;
- психозы в обострении;
- помрачение сознания;
- недавние черепно-мозговые травмы;
- сочетанные психиатрические патологии и тяжелые депрессии (только под сопровождением и контролем психиатра!)

Предлагаемый курс групповой терапии искусством включает в себя 3 этапа:

- I этап – подготовительный и диагностический, занимает 1–2 занятия.

Цель данного этапа – объединение участников в группу, формирование доверия к психологу и другим участникам группы, принятие специфической атмосферы групповой работы. Перед началом занятий – диагностика с использованием анкеты (опросника). Цель диагностики: определение актуального состояния и самооценки здоровья онкологических больных для оценки эффективности разработанных занятий.

- II этап – основной.

На этом этапе решаются проблемы онкопациентов с помощью специальным образом подобранных методик, психотерапевтических упражнений на основе терапии искусством

в групповом формате.

- III этап – заключительный.

Строится по принципу предоставления всем участникам максимальной самостоятельности в творческом самовыражении, для наработки навыков активной самопомощи с применением арт-терапевтических приемов и техник. По окончании занятий – диагностика с использованием анкеты (опросника). Цель диагностики: определение актуального состояния и самооценки здоровья онкологических больных для оценки эффективности разработанных занятий.

Как пользоваться сборником «Творческая аптечка», если вы психолог или «помогающий специалист и хотите создать программу помощи

Данная технология «собирается» как конструктор из нескольких видов творческих техник, она достаточно легко может воспроизводиться любым «помогающим» специалистом, то есть, НЕ психологом.

Даже не будучи психологом/музыкотерапевтом/куклотерапевтом, вы можете использовать приведенные в сборнике психотехники и упражнения в своей работе. Это очень важно в условиях невозможности или низкой доступности психологической помощи в отдаленных районах и маленьких

городах.

Шаг 1. Из разделов сборника выберите одно или несколько направлений мультимодальной арт-терапии, в зависимости от целей и задач, составьте план занятий, которые наиболее соответствуют вашим возможностям. (В *Приложении 5*, в конце сборника есть примерная сетка занятий).

Шаг 2. Подберите соответствующее музыкальное сопровождение, выберите из списка в нашем сборнике (смотрите в *Приложении 1*), либо найдите сами в интернете те произведения, которые вы считаете подходящими, либо скачайте что-то из предложенных треков-упражнений на сайте нашей организации.

Шаг 3. Подберите одну или несколько техник из своего арсенала или выберите ее из сборника. Соберите все необходимые материалы для занятий. Распечатайте анкеты-опросники (найдете их в *Приложении 2*). В одном занятии может быть использовано несколько техник для создания коммулятивного эффекта.

Например: дыхательные упражнения + изотерапия/лепка + релакс-пауза. Или специальные «антистрессовые» психотехники + сеанс расслабления + упражнения на саморегуляцию.

Шаг 4. Соберите группу участников. Раздайте оценочные анкеты-опросники для оценки актуального состояния участников. После установления «Правил группы», начните занятие для знакомства с тем или иным методом – с мини-лек-

ции или беседы.

Шаг 5. Следуя инструкциям к упражнениям и своей интуиции, проведите занятие. Схема может быть любая, в зависимости от ваших предпочтений и возможностей (примерная схема занятия так же есть в *Приложении 6*). Снова раздайте оценочные анкеты-опросники для оценки актуального состояния участников после занятия. Сделайте фото группы по желанию участников для отчета или на память.

Прежде чем начать терапию, проводится индивидуальная консультация, в ходе которой психолог/психотерапевт выясняет, какие аспекты жизни пациент игнорирует, а какие для него приоритетны на данный момент. Далее, в ходе сессии применяются различные методики и подходы. Здесь специалист не ограничен в выборе и использует весь свой арсенал техник и приемов, которыми владеет.

Примерная схема занятия:

- анкетирование на «входе» в терапию;
- знакомство участников;
- обсуждение их запросов и ожиданий от занятий;
- знакомство с техникой(ами) арт-терапии и технологическим процессом творчества/изготовления артефактов;
- завершающее обсуждение;
- презентация следующего занятия;
- анкетирование на «выходе» из терапии (на последнем занятии).

Занятие ведет один специалист, второй специалист может

выступать в роли помощника: вести фото-видео съемку, раздавать и собирать материалы, помогать в процессе изготовления отстающему участнику. Одно занятие может длиться от 35–40 минут до 2 часов, в зависимости от самочувствия участников.

В *Приложении 5*, в конце сборника, есть примерный план занятий, рассчитанный на 12 недель, где занятия проводятся по схеме 2 раза в неделю. Первое занятие с психологом – где отрабатываются «проблемные» зоны участников для снижения тревоги и стресса. Второе занятие – творческое, с музыкальным сопровождением и созданием творческих артефактов участников.

Вы можете выбрать из этой сетки занятий тот вариант, что ближе к вашему замыслу, или создать свой план, который будет способствовать наилучшему решению задач коррекции психоэмоциональных проблем ваших участников.

После упражнений обязательно необходим мини-шеринг (обсуждение), где участники могут поделиться ощущениями, эмоциями и инсайтами, которые возникли в ходе работы.

Как пользоваться сборником «Творческая аптечка», если вы НЕ психолог

Шаг 1. Подберите соответствующее музыкальное сопровождение: выберите из списка в нашем сборнике (смотри-

те в *Приложении 1*), либо те произведения, которые вы считаете подходящими, либо скачайте что-то из предложенных треков и упражнений на сайте нашей организации. Войдите по ссылке на сайт нашей организации, выберите музыкальный/звуковой трек и прочитайте упражнение, прикрепленное к музыкальному треку. При желании, скачайте трек себе на телефон, чтобы воспользоваться им в нужное время.

Шаг 2. Выберите упражнение или специальную технику на саморегуляцию из *Главы 9* этого сборника. Вы можете, одновременно слушая музыку, делать специальные упражнения – это создаст коммулятивный (накопительный) эффект. А можете, просто слушать музыку или только заниматься визуализацией, без музыки. Можно и так, и так, выбирайте и не беспокойтесь о том, что делаете что-то неправильно. Музыкальные композиции можно менять, в зависимости от вашего настроения и состояния, важно, чтобы это было приятно и безопасно для вас и окружающих людей.

Шаг 3. Прочитайте инструкцию к упражнению и выполняйте его. Устройтесь удобно, наденьте наушники и сделайте так, чтобы вам не мешали (и вы никому не мешали). Следите за тем, чтобы вы могли отключить музыку в любое время и не беспокоились об этом. Если уснете во время сеанса – это нормально.

Пока звучит музыка, направьте внимание на дыхание, постарайтесь расслабиться. Здесь главное, чтобы вы получили удовлетворение и научились во время сеанса снимать напря-

жение. Ищите именно тот способ, что находит в вас приятный отклик. Если после сеанса у вас повысился жизненный тонус, улучшилось настроение, появились радостные мысли или вы стали спокойнее, значит, вам можно продолжать занятия.

ВНИМАНИЕ! Если после сеанса у вас ухудшилось настроение, появились мрачные мысли или усилилась боль – это значит, что ваша проблема слишком значительна, чтобы решать ее самостоятельно. **Немедленно прекратите занятие и обратитесь за помощью к специалисту!**

Как наладить режим самостоятельных занятий?

Чтобы овладеть Программой и убедиться, что она действительно помогает, заниматься нужно регулярно. Последовательность действий:

- найдите себе уютное и спокойное место, где вы можете удобно сидеть или лежать.
- не расстраивайтесь, если у вас не получается сразу выполнить упражнение правильно. Постепенно научитесь, ни у кого сразу не получается сразу.
- попробуйте сначала заниматься каждый день не более 5–10 минут. Если захотите, всегда сможете увеличить это время. Не нужно сразу ставить амбициозные цели.
- занимайтесь в одно и то же время, например, перед сном или сразу после просыпания. Так вы быстрее сможете превратить занятия в полезную привычку.

- вознаграждайте себя за эти усилия каждый раз после сеанса – тогда эти занятия будут вызывать у вас положительные эмоции и поддерживать живой интерес.

Как понять, что вы расслабились?

Можно сказать, что занятие прошло успешно, если вы ощущаете легкое покалывание или тепло на кончиках пальцев, если интенсивность боли снизилась или улучшилось настроение.

Если ваше состояние не изменилось – попробуйте что-то изменить или отложите занятие на другое время.

Найдите среди предложенных упражнений и только те, которые заставляют вас отвлечься от текущих проблем и изменить настроение. Это сфокусирует ваше сознание на текущем моменте и прервет негативную цепочку реакций, изменит повседневные мысли, позволяя высвободить ресурсную энергию для восстановления здоровья.

Важный момент: Приступая к практике, помните следующее, изучение основ способов саморегуляции и релаксации не сложно, но требует много времени и сил. Большинство техник очень просты, а отдельные элементы упражнений можно выполнять прямо за рабочим столом, в транспорте, или на остановке – здесь **ГЛАВНОЕ РЕГУЛЯРНОСТЬ И ХОРОШИЙ НАСТРОЙ.**

Не приступайте к занятиям если вы:

- плохо себя чувствуете, у вас лихорадка, отложите занятия – обратитесь за помощью к врачу!

Упражнения вам не подходят, если:

- у вас тяжелая депрессия и требуется медикаментозная коррекция этого состояния;
- вы лечитесь у психиатра и у вас есть установленные психические отклонения, недавние черепно-мозговые травмы или оперативные вмешательства;
- бывают приступы эпилепсии и вы принимаете противосудорожные препараты;
- у вас тяжелая форма мигрени или регулярные панические атаки.

В этих случаях рекомендую сначала обратиться за консультацией в медицинское учреждение, выполнять упражнения на саморегуляцию, использовать звуковые композиции, заниматься самотерапией только под наблюдением лечащего врача по основному профилю или в сопровождении опытного психолога/психотерапевта/психиатра!

Глава 2. Краткое описание используемых в программе методик и рекомендации по их применению

Все приведенные в этом сборнике методики давно и успешно применяются психологами в работе с онкологическими больными. Здесь они собраны таким образом, чтобы воздействовать одновременно на несколько репрезентативных систем человека: на слух, на зрительный и двигательный каналы, на область бессознательного или на сознание. Именно такое единовременное воздействие на несколько систем сразу имеет глубокий коммулятивный эффект и создает хорошие предпосылки для того, чтобы вызывать здоровый отклик всех ресурсных сил организма на преодоление болезни.

1. Музыкотерапия – этот метод арт-терапии напрямую влияет на количество гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол. Снижение этих гормонов может уменьшить симптомы тревоги, в том числе, и у тех, кто, попадал в отделения интенсивной терапии, что указывает на то, что музыкотерапия может стать простым способом уменьшения болезненных симптомов после оперативного вмешательства.

2. Вокалотерапия (игра на музыкальных инструментах) – обучает справляться с плохим настроением и самочувствием, так как заставляет пациентов правильно дышать, разви-

вает чувство уверенности в собственных силах и позволяет открыто выразить накопившиеся эмоции и чувства. Кроме всего прочего, пение тренирует и оздоравливает легкие. Облегчает страдания тела и души, заряжает оптимизмом и бодростью.

3. Изотерапия, куклотерапия, лепка – эти арт-терапевтические способы позволяют легче выразить свои страхи, тревоги, связанные с болезнью и оставить их на бумаге или в образе «аватара болезни». Творчество расширяет кругозор, повышает самооценку, кроме этого работает на улучшение когнитивных функций мозга, улучшая мелкую моторику и память, что хорошо для онкопациентов после лучевой и химиотерапии.

4. Саморегуляция – позволяет обучиться способам нормализации своего психоэмоционального состояния, за счет освоения простых приемов, способствующих расслаблению и улучшению самочувствия:

4.1. Дыхательные техники – способствуют проработке индивидуальных проблем участников, позволяют снизить тревожность и повышают стрессоустойчивость. Эти техники работают на уровне физиологии, позволяя улучшить состояние участника прямо здесь и сейчас.

4.2., 4.3. Визуализация, медитация – с помощью этих известных техник участники под руководством психолога обучаются входить в особое состояние, которое снижает общее напряжение, убирает последствия дистресса и позволя-

ет быстро расслабиться и снять боль.

4.4. *Релаксация* – эти приемы обучают пациентов с онкологией управлять своим психоэмоциональным состоянием. А при регулярном использовании становятся необходимым навыком для профилактики плохого самочувствия и депрессии.

5. *Психотерапевтические техники* – это специальные приемы и упражнения, с помощью которых психолог направляет работу участников в нужное русло. С их помощью происходит научение новым стратегиям поведения и формируется способность сопротивляться трудностям жизни:

5.1. *Меридианная терапия* – техника простукивания меридиональных точек. Практически акупунктура, которая тоже базируется на тех же меридианах. Но в отличие от акупунктуры, простукивание не требует использования игл. Воздействуя на определенные линии и точки легкими простукиваниями, мы можем изменить свое состояние, что с большим успехом доказывает традиционная медицина Китая, применяя эти знания и сейчас.

5.2. *Метафоратерапия, терапевтическая история, притчи* – позволяет в иносказательной форме рассказать о себе и болезни, а также, увидеть возможности выхода из трудной жизненной ситуации, связанной с этим, без риска быть непонятым, отверженным. С помощью таких приемов в мозгу создается новый нейронный образ, который преобразует травматичный опыт переживаний во что-то иное, и это

позволяет лучше справляться с тяжелыми чувствами.

5.3. Телесно-ориентированная терапия – это направление в психологии и психотерапии, устраняющее проблемы и лечащее неврозы, через различные техники телесного контакта и движения. Иногда одно «правильное прикосновение» может помочь человеку осознать себя и ситуацию совершенно под другим углом. Эти практики лучше научиться использовать под руководством специалиста ЛФК или психотерапевта, специализирующегося в этом подходе.

Упражнения направлены не только на восстановление физической активности после болезни, но и на осознание своего тела как ресурсного помощника, а не как врага, который наносит боль. Например, танцевальная терапия – прекрасный способ привести свое тело в порядок и стать более приятным самому себе, повысить самооценку и вернуть былую сексуальность. Заниматься танцами можно и самостоятельно под любимую музыку.

6. Нейропрактики – помогают разобраться, как сознание и поведение человека связаны с мозгом и нервной системой. Специалисты в этой области часто фокусируются на том, как травмы или болезни мозга влияют на когнитивные и поведенческие функции. Нейропсихологические упражнения для развития/поддержания мозга после болезни или травмирующих вмешательств (химиотерапии и лучевой терапии) при онкологии позволяют справиться с «уставшей» памятью и тем самым повышают качество жизни. Осваивать азы ней-

роупражнений можно самостоятельно, но, если вы хотите получить наилучший результат, обратитесь к нейропсихологу.

7. *Фототерапия* – важно не то, что вы фотографируете, а то, почему вы это фотографируете. Фотография в фототерапии – это не то, что визуально появляется на поверхности изображения, это его значение, чувства и воспоминания. Создание фотографии – не конечная цель, а наоборот, отправная точка для дальнейшего исследования.

Для создания или восприятия фотографических образов, включая изобразительное искусство (рисование, коллажирование готовых снимков, нейроиллюстрации и т. д.) вам не требуется специалист, выходите и снимайте свои события на телефон, а сделать фотокнигу о счастливых или значимых событиях вам поможет специалист в любой фотостудии.

8. *Стихотерапия, или разговорная терапия* – это использование психологических методов, основанных на регулярном личном взаимодействии с целью помочь человеку изменить поведение, приобрести ощущение счастья и преодолеть проблемы. Библиотерапия направлена на улучшение самочувствия и психического здоровья человека, разрешение или смягчение проблемного поведения, убеждений, навязчивых идей, мыслей или эмоций, а также на улучшение отношений и выработку социальных навыков. Конечно, с первого раза вы не научитесь создавать поэтические шедевры, этого и не требуется. Попробовать себя в роли «веселого рифмо-

плета» можно без всяких страхов. Например, попробовать сочинить стихотворение к юбилею/дню рождения кого-то из близких вы точно сможете, никто не накажет вас, если рифмы будут несовершенны, но настроение у всех точно улучшится.

9. *Смехотерапия*, или гелотология (от греч. gelos – смех) – наука о смехе и его влиянии на физическое и душевное здоровье человека. Кроме того, смехотерапия – это направление социальной психологии как способ влияния на личность для снятия напряжения, стресса во время кризисов. Обычно смехотерапию не воспринимают всерьез, но больничные клоуны в отделениях онкологических больниц доказывают обратное. Эта практика творит волшебство, люди смеются и им становится легче переносить боль и страх. Для смеха не требуется кто-то еще, вы сами себе можете стать личным клоуном.

10. *Кинотерапия* – предполагает просмотр и обсуждение кинофильмов при помощи психолога. Есть несколько подходов в фильмотерапии. С ними вы познакомитесь в разделе «Практикум». Этот метод еще более эффективный, чем библиотерапия, так как фильмы содержат не только фабулы, сюжет, но и визуальный ряд, музыкальное сопровождение. Все это действует на состояние человека более интенсивно, чем прочитанная книга. Просмотр фильма менее утомителен и более приемлем для человека, не любящего читать.

11. *Игротерапия* – это психотерапевтический метод, ос-

нованный на принципах динамики психического развития и направленный на облегчение эмоционального стресса с помощью разнообразных выразительных и дающих пищу воображению игровых материалов. Подходит как взрослым, так и детям.

Сейчас очень популярны психологические трансформационные игры (Т-Игры), которые успешно применяются и в индивидуальных сессиях, и в групповых видах помощи, и даже в тимбилдинге (командных играх).

12. МАК-терапия – терапия с помощью метафорических ассоциативных карт. Это наборы карт, открыток, на которых изображены разного рода сюжеты, фигуры, лица, природа, животные, абстракции и т. д. Они не похожи на игральные или гадальные карты. МАК-терапия – это одно из самых быстро развивающихся направлений психотерапии на данный момент. Карты, с помощью которых пациент погружается в мир ассоциаций и метафор, позволяют быстро найти доступ в бессознательный мир человека. Этот метод лучше применять под руководством психолога, но можно и самому научиться их использовать в качестве ресурсной практики для улучшения настроения и получения поддержки.

13. НЛП-терапия. НЛП – нейролингвистическое программирование. Этот вид психотерапии разработан на основе лингвистики и неврологии и способен влиять на настроение и состояние человека. НЛП считают еще и направлением, помогающим понять, из чего складываются наш опыт и

знания. Для коррекции глубинных установок в этом подходе нужен специалист. Но азы освоить можете вы сами, есть простые техники для самотерапии. С ними вы познакомитесь в подборке упражнений.

14. Терапия замедлением и созерцанием. Слоу-трэвел, или «медленные путешествия» – подход, при котором главным становится не пункт назначения, а сам процесс. Речь не о том, чтобы ехать на телеге, а о глобальном замедлении, о «медленности» как образе мышления и философии жизни. Ведь само состояние болезни предлагает нам замедлить свой бег. Больной организм требует внимания и заботы, наша жизнь замедляется.

Но можно и не ждать, пока болезнь заставит созерцать потолок в палате, а самим устраивать «замедляющие» пикники, например. Выберите с друзьями в лес, на дачу и просто отдохните на природе. Не занимайтесь делами, именно отдыхайте: читайте стихи, занимайтесь творчеством, играйте с детьми и животными, вдыхайте ароматы лета/весны/осени или наблюдайте за полетом снежинок. Принцип слоу-трэвел (искусство проводить больше времени в одном месте) обучает наслаждаться текущим моментом, чтобы получить более глубокие впечатления от жизни прямо сейчас.

Глава 3. Групповые упражнения для создания программы помощи (программы поддержки) людям с онкологией, где не доступна психотерапия

Упражнения для занятий Музыкотерапией

Мини-лекция:

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний, позволяет людям с онкодиагнозами найти доступный способ обрабатывать сложные эмоции, переживания или воспоминания.

Однако врачуют не только естественные, но и искусствен-

но созданные упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Музыка действует избирательно, в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. Если верить библейской легенде, царя Саула уберегли от приступов безумия игрой на арфе.

Однако излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс. Интересно, что музыка Баха, Моцарта и Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие.

Например: музыка великого Моцарта, как упражнение, может быть использована тихо звучащим фоном, чтобы создать приятную атмосферу для общения и расслабленной беседы не только дома, но и в палате госпиталя. Доказано, что эта музыка благотворно влияет на весь организм и улучшает слух, память и работу мозга.

Упражнение «Прослушивание музыкальных классических произведений А. Моцарта»

Мини-лекция:

В медицине же этот метод, с доказанной эффективностью, давно и успешно используется в лечении и реабилитации экологических больных. И называется это явление «Эффект Моцарта».

Понятие «эффект Моцарта» появилось в начале 1990-х. В 1993 году ученые из Калифорнийского университета в Ирвайне рассказали о результатах своего эксперимента: добровольцы, которым включали произведения великого композитора, лучше справлялись с тестами на пространственное мышление. Постепенно вокруг предполагаемого эффекта выросла целая индустрия, ведь утверждается, что прослушивание классических произведений благотворно влияет на работу отдельных органов и систем человека.

Само словосочетание «Mozart effect» зарегистрировано как торговая марка, под ней продается множество музыкальных сборников. По словам их создателей, эти подборки решают целый ряд проблем: помогают сконцентрироваться, улучшают память, а у детей развивают речь, пространственное мышление и расширяют эмоциональный интеллект. Например: знаменитый доктор Томатис исцелил от тугоухости Жерара Депардье, назначив ему прослушивание произведе-

ний Моцарта по 2,5 часа ежедневно вместо таблеток.

Инструкция:

Включите одно из произведений А. Моцарта в умеренном звуковом режиме и предложите клиентам сесть удобнее и расфокусировать взгляд. Попросите сосредоточиться на своей проблеме/ситуации и, погрузившись в нее, оценить интенсивность своих переживаний от 1 до 10. Специально заставлять клиента расслабляться не надо: просто попросите слушать музыку и отслеживать свои мысли, чувства и ощущения во время сеанса музыкотерапии.

Когда музыка закончится, снова попросите клиента сосредоточиться на своей проблеме/ситуации и, погрузившись в нее, заново оценить интенсивность своих переживаний от 1 до 10. Если интенсивность переживаний снизилась – отлично! Если нет – продолжайте занятие и примените другие способы воздействия: дыхательные практики, визуализацию или медитацию.

Сеанс может длиться от 3 до 20 минут. В конце сеанса идет обсуждение: что вы чувствовали? Как изменилось ваше настроение, состояние? Что изменилось в мыслях о вашей ситуации?

После упражнений обязательно необходим мини-шеринг, где участники могут поделиться ощущениями, эмоциями и инсайтами, которые возникли в ходе работы.

Упражнение «Музыкальные релакс-паузы»

Мини-лекция:

Медитативная музыка, используемая для расслабления и релаксации даже на интуитивном и бытовом уровне, принесет пользу, если будет включена в момент паузы на работе или дома. Вызывая в организме определенные звуковые вибрации она создает трансовое состояние, при котором человек легче освобождается от стресса и напряжения.

Несколько минут подобной ежедневной практики могут дать лучший эффект, чем применение транквилизаторов, значительно уменьшить боли и страдания при онкологии. Релакс-паузы могут длиться от 3 до 20 минут. Можно дополнять их визуализацией или физическими упражнениями с умеренной нагрузкой.

Инструкция:

Включите тихую приятную музыку, сядьте/лягте удобно и сделайте несколько спокойных вдохов-выдохов. Представьте себя в тихом приятном месте, там, где вам хорошо и безопасно, а теперь просто следуйте за мелодией, оставляя свои страхи, боли и неудачи. Пусть все самое тяжелое вымывается этими нежными звуками мелодии или шумом природы. Пока звучит музыка ваш организм расслабляется и впитывая звуки живой природы и музыки организм сам найдет способ как исцелиться.

Упражнение «Крокодил»

С детства знакомая всем игра отлично помогает «повысить энергию» участников музыкально-терапевтических сессий.

Инструкция:

Участникам предлагается выбрать музыкальный инструмент и с помощью него изобразить ту или иную эмоцию/настроение/состояние. К отгадавшему участнику переходит право хода, соответственно он так же загадывает эмоцию и пробует изобразить ее при помощи звука. [1]

Упражнение «Музыкальная горячая картошка»

Упражнение служит для сплочения группы, развития «чувство локтя».

Инструкция:

Участникам предлагается играть на музыкальном инструменте по очереди. Как только один из участников прекращает игру – другой должен продолжить играть. Если одновременно начали играть два и более участника – упражнение останавливается и начинается с начала. Так же участникам запрещается заранее договариваться, передавать «музыкальную горячую картошку» по часовой стрелке. [1]

Упражнение «Городской оркестр»

Инструкция:

Участникам предлагается представить большой город, со всеми его звуками. Затем, с помощью музыкальных инструментов, сыграть те или иные звуки, характерные для города. Например – шум машин, людские голоса, звуки ветра. [1]

Упражнение «Сыграй свое настроение»

Занятие коллективной формы активного музицирования на шумовых инструментах.

Инструкция:

Во время проведения упражнения участники учатся озвучивать стихи, или играть в ансамбле, импровизировать собственные чувства, воплощая в них свое настроение и звуковые представления. [3]

Упражнение-игра «Где бывали?»

Инструкция:

Прослушав музыкальное произведение (это может быть народная, классическая, современная музыка), участники делятся на 2–4 подгруппы и расходятся, чтобы сообща при-

думать рассказ в соответствии с жанром, стилем, характером музыки. [2]

Упражнение «Морское путешествие»

Занятие на музыкальное моделирование.

Инструкция, в зависимости от задач:

- Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)
- Формирование состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде.». (Чайковский «Баркаролла»)
- Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные!». (Шостакович «Праздничная увертюра») [2]

Упражнение «Зимняя сказка»

Занятие на музыкальное моделирование.

Инструкция, в зависимости от задач:

- Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий-презлющий!» (Шуман «Дед Мороз»)

- Формирование состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря.». (Дебюсси «Танец снежинок»)
- Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». (Свиридов, вальс «Метель») [2]

Упражнение «В лесу»

Занятие на музыкальное моделирование.

Инструкция, в зависимости от задач:

- Переживание своего эмоционального состояния: Участники сидят в кругу. «Представим себе, что мы в дремучем лесу, темно, мы продираемся через колючие кустарники, мы бежим (звучит музыка Петра Ильича Чайковского – оркестровая фантазии «Франческа да Римини» на тему «Ада»), сидя на стульях, участники двигаются в соответствии с сюжетом, имитируя движения в комфортном для их состояния виде».
- Формирование состояния покоя, защищенности: «Мы выбежали на поляну. Она со всех сторон защищена добрым волшебством. Никто кроме нас не сможет пробраться сюда. Здесь очень красиво: маленький водопад стекает в прозрачное озеро, на земле нежная зеленая трава и удивительные прекрасные цветы (звучит ноктюрн Ф. Шопена, участники могут закрыть глаза).

- Становление конечного эмоционального состояния: «Водопад так радостно звенит своими капельками! Нам становится так легко, так весело! Мы тоже хотим петь вместе с водопадом! (звучит «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта) участники открывают глаза и могут имитировать танцевальные движения, сидя на стульях. [2]

Упражнение «Знакомство с игрой на музыкальных инструментах»

Мини-лекция:

Игра на музыкальном инструменте тренирует как слуховое, звуковое и тактильное восприятие, так и моторику – все это производит долгосрочные изменения в мозге.

Нейробиологи изучили организм профессиональных музыкантов, чтобы понять, что именно изменяется в голове. Результаты исследований говорят о том, что обучение музыке не только развивает отдельные области мозга, но и улучшает связь между ними, создавая новые нейронные пути – что положительно влияет на вербальную память, пространственное мышление и даже навыки грамотности. Что очень может помочь после «химии», для улучшения работы мозга и сохранения памяти.

Инструкция:

Теперь давайте попробуем все вместе назвать все инструменты, выставленные на моем столе. Музыкотерапевт при-

нимает высказывания участников и демонстрирует им звучание каждого инструмента. Дает возможность им самим попробовать сыграть на чем-то. Участники делятся впечатлениями, чувствами, эмоциями. Рассказывают свои личные истории, связанные с музыкой и ее воздействием на жизнь.

Упражнение «Дирижер»

Инструкция:

Участникам предлагается продирижировать звучащую музыку. Это увеличивает заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия музыки, что приносит нужный психотерапевтический эффект. [2]

Упражнение «Парная импровизация»

Инструкция:

Участников просят разбиться на пары и поиграть вместе друг с другом, причем один из участников играет «ведущую» роль, задает общий темп и настроение импровизации, второй – подстраивается. По сигналу ведущего роли меняются. [1]

Упражнение «Свободная импровизация»

Это упражнение рекомендуется давать «подготовленной» и «разогретой» группе, так как оно требует определенных навыков и высокого уровня спонтанности.

Инструкция:

Участникам предлагается исполнить импровизационную композицию без привязки к определенной теме. Каждый из участников по очереди становится «инициатором» импровизации, то есть начинает и заканчивает импровизацию, задает характер и настроение музыки. [1]

Упражнения для занятий Вокалотерапией

Мини-лекция:

Вокалотерапия – это вид музыкального воздействия, который может быть использован для профилактики многих болезней. Это направление восстановительной медицины, в основе которого лежит использование вокального искусства с лечебно-профилактической целью. На сегодняшний день вокалотерапия является одним из эффективных методов лечения, профилактики и реабилитации различных заболеваний, в том числе онкологии.

Лечебно-оздоровительные эффекты вокалотерапии:

- антистрессовый;
- иммуномодулирующий;
- адаптогенный (релаксирующий или тонизирующий);
- нормализующий микроциркуляцию крови (фонационный вибромассаж);
- кардиореспираторный;
- гемодинамический – улучшение кровообращения;
- оздоровительный.

Использование вокалотерапии в лечебных целях основано на вибрационном воздействии звука на основные системы организма: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, пищеварительную. Пропевание звуков – вокализация, основана на умении правильно дышать и пользоваться естественным звучанием голоса. Вокально-дыхательные упражнения, увеличение протяжности звучания, навыки релаксации постепенно укрепляют диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, гладкую мускулатуру органов дыхания, тем самым способствуя изменению «обычного» типа дыхания на диафрагмальное.

Наиболее частыми показаниями к применению вокалотерапии по различным источникам, являются:

- функциональные заболевания нервной системы, неврозы, неврастения, переутомление, бессонница;
- некоторые психические заболевания; заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;

- частые простудные заболевания;
- заболевания органов дыхания, в том числе, бронхиальная астма;
- отставание в развитии, заикание;
- восстановление после травмирующих вмешательств при жизнеугрожающих диагнозах.

При наличии показаний вокалотерапия назначается без ограничений возраста и пола. Особенно эффективна вокалотерапия при лечении хронических заболеваний легких, бронхов, сердечно-сосудистых заболеваний, снижении иммунитета и общей сопротивляемости организма. Есть данные о пользе пения при синдроме Альцгеймера.

Сейчас все чаще, эта методика стала применяться в реабилитации онкологических больных, так как такие занятия способствуют укреплению дыхательной и легочной системы пациентов, способствуют предотвращению тяжелых осложнений после оперативных вмешательств и дают возможность получить удовольствие от умения управлять своим голосом и дыханием, улучшают настроение и повышают жизненный тонус.

Таким образом, комплексное занятие по вокалотерапии включает:

- звуковые и вокальные упражнения;
- приемы релаксации;
- освоение комплекса дыхательной гимнастики;
- вокализацию;

- психологическую поддержку больного.

Упражнение «Артикуляционная гимнастика»

Инструкция:

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (возможно, кому-то для большей пользы удастся даже их пропеть), давайте все вместе попробуем проговорить гласные звуки (кроме звуков <Е> и <Ё>):

<А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

<И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, «протирает» нос;

<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

<У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;

<Э> – улучшает работу головного мозга.

Упражнение «Распевка»

Инструкция:

Теперь давайте попробуем все вместе пропеть согласные звуки:

<В>,< Н>, <М> – улучшают работу головного мозга;

<К>,< Щ> – лечат уши;

<Х> – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;

<Ч> – улучшает дыхание;

<С> – лечит кишечник, сердце, легкие;

<М> – лечит сердечные заболевания;

<Ш> – лечит печень.

Упражнение «Хоровое пение»

Инструкция:

Теперь давайте попробуем все вместе пропеть звукосочетания:

<ОМ> – снижает кровяное давление;

<АЙ>,< ХА> – снижают боли в сердце;

<АП>,< АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> – исправляют дефекты речи;

<УХ>,< ОХ>, <АХ> – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Упражнение «Слон»

Инструкция:

Перед началом упражнения, подберите подходящую музыку и включите в умеренной громкости – вдох одновременно через нос и рот, затем петь (мычать) мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. Петь, имитируя слона и чувствуя вибрации в области горла и груди. В заключение фразы можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота. Упражнение снимает мышечные зажимы на уровне горла и шеи, в практике йогов считается ответственным за эмоциональное состояние организма. [3]

Упражнение «Задует свечу»

(музыка К. Сен-Санс «Лебедь»)

Инструкция:

Участники делают глубокий вдох через нос, подносят ладонь к уровню лица, затем выдыхают тоненькой струйкой воздух через рот на ладонь, при этом губы держать «трубочкой». Упражнение снимает мышечные зажимы на уровне горла и шеи, в практике йогов считается ответственным за эмоциональное состояние организма. [3]

Упражнения для занятий Куклотерапией

Мини-лекция:

Куклотерапия – часть игротерапии, как и другие формы арт-терапии (музыкотерапия, сказкотерапия, вокалотерапия и др.), имеет высокое эмоционально-стрессовое воздействие на личность, она способна снизить тревожность и другие проявления дистресса. Здесь цель терапии не создать объект искусства, а работать с собственным «Я», с внутренним миром человека. Она фокусируется не на результате, а на процессе. Вот почему не обязательно иметь творческие навыки, чтобы прийти на занятия.

С позиции психоаналитической теории, куклы исполняют роль тех объектов, на которые смещается инстинктивная энергия человека. Изготовление куклы, манипулирование ею приводит к осознанию проблемы, размышлению над ней и поиску решения. Манипулирование куклами позволяет снять нервное напряжение.

Мы полагаем, что именно на занятиях по куклотерапии создаются условия, когда каждый участник может поговорить с помощью средств искусства о сокровенном и важном. При этом специальная подготовка и талант значения не имеют. Важен непосредственно процесс творчества, а также особенности внутреннего мира человека.

Цель занятий: ликвидация болезненных переживаний,

укрепление психического здоровья и улучшение социальной адаптации людей с ограниченными возможностями, за счет гармонизации процесса самореализации личности, развития самосознания (самопознания, самооценки, саморегуляции). Помочь человеку с онкологическим диагнозом отреагировать имеющиеся подсознательные аффекты и комплексы, облегчая перенос своих внутренних переживаний на символический объект (куклу).

Упражнение «Аватар болезни или проблемы»

Эта технология может проводиться в групповом режиме и в индивидуальном формате. Необходимые материалы: грубая ткань рогожка, картон, вата, нитки, кусочки ткани, пластилин, проволоочки разного размера по количеству участников, умноженное на пять.

Инструкция:

На 1 занятии изготавливается авторская кукла «Аватар болезни», в которую каждый участник вкладывает свой сакральный смысл: кто-то, набивая тело «аватара» всякой ненужной всячиной (мятой бумагой, обрезками ткани, и другими отходами, как символ проблем) вместе с этим – «выгружает» свои горести и печали; а кто-то набивая тело куклы всякой всячиной помогает себе растождествиться с болезнью, поручая это кукле, отдает ей все болезненные переживания, а психолог способствует этому процессу, на-

правляя каждого участника вопросами.

Задача: выгрузить свои страхи и проблемы, в эту созданную куклу-аватар. По ходу изготовления куклы надо представлять, что с каждым действием, стежком вы отдаете кукле свои проблемы. Подключайте свою фантазию и создавайте лично ваш аватар, который заместит проблемы и болезни и будет образно выражать накопившийся негатив. Как только куклы-аватары всех участников будут готовы, их можно сжечь, уничтожить любым доступным способом или переделать, преобразить во что-то другое. Например, превратить в символические камни и украсить их травой, цветами, или превратить аватар в снеговика или чучело, пусть охраняет огород от птиц.

Обсуждение: здесь каждый участник символически расстается с накопленным негативом, кто-то наоборот, не желает расставаться с куклой, жалея ее. Если это происходит, то психолог помогает осознать все выгоды болезни и позволить отпустить свою болезнь и расстаться с ее символом.

Рассмотрите результат своей работы и ответьте на вопросы:

- что вы чувствуете, когда на него смотрите?
- где в теле отзываются эти чувства?
- какие мысли приходят в голову сейчас?
- может вы хотите заплакать? (плачьте!)
- что напоминает вам сделанный предмет?
- что бы вы хотели сделать с этим предметом? Может быть

смять и выбросить? Или трансформировать во что-то иное, более позитивное, ресурсное, полезное?

Упражнение «Кукла-Вязанка», авторский оберег»

Эта технология может проводиться в режиме мастер-класса, в групповом режиме и в индивидуальном формате.

Необходимые материалы: картон, вата, нитки, кусочки ткани, кружева, ленточки разного размера по количеству участников, умноженное на пять.

Инструкция:

Работа проходит в 2 шага. *На первом шаге* изготавливается авторская «Кукла-Вязанка» из ткани, ниток, ваты и картона. Все участники рассаживаются по кругу вокруг стола. Выбирают материалы-заготовки для изготовления личной куклы. Куклотерапевт показывает последовательность соединения деталей без швов, без иголок и шитья, путем наматывания кусочков ткани в определенной последовательности.

Чтобы куколка была нарядной, ее украшают декоративной тесьмой, атласными лентами, бусинами. Для придания формы используют синтепон или другой подходящий материал. Нитки – тонкие (в катушках для шитья) или более фактурные (пряжу для вязания).

Для классической куклы-вязанки «Оберег» понадобится:

- цветная ткань – 20×20 ;
- ткань белого цвета, прямоугольный лоскут из такого же материала – 20×3 ;
- тесьма, шитье – 14×14 ;
- декоративная тесьма, атласная лента (голубая, сиреневая, розовая);
- нитки белого и красного цвета;
- втулка от туалетной бумаги.

Инструкция «Кукла-вязанка»

Алгоритм действий:

1. Узкий прямоугольник скрутить в трубочку по узкой его части, чтобы получился «бочонок».
2. В центр большого квадрата поместить свернутую ткань, и сложить лоскут по диагонали.
3. Сформировать голову куклы, зафиксировать ее белой ниткой. Надеть сверху головки Платочек (повойник) и украсить тесьмой.
4. Расправить получившуюся заготовку и перевязать ниткой крест-накрест, чтобы получились ручки и туловище.
5. Края «рук» подвернуть внутрь и сделать «ладошки», обвязав ниткой.
6. Следующее действие – расправить юбочку и привязать к ней передник. Их делают из шифона или другой «воздуш-

ной ткани». Квадрат сложить по диагонали и связать посередине ниткой, распрямив сборки.

7. Потом расправить все детали, украсить по своему желанию и поставить куколку на подставку из втулки.

На втором шаге куклам даются имена или ласковые прозвища. Готовые куклы уже работают, как «символические обереги-желанницы», на которые каждый участник занятия переносит свой значимый смысл – желание.

Обсуждение: у кого-то эта кукла становится символом победы над болезнью, а для кого-то это образ утраченного здоровья и ассоциация с собой здоровой: «...это я, когда у меня была пышная грудь, а я, глупая, ее стеснялась».

Рассмотрите результат своей работы и ответьте на вопросы:

- что вы чувствуете, когда на него смотрите?
- где в теле отзываются эти чувства?
- какие мысли приходят в голову сейчас?
- что бы вы хотели сделать с этим предметом?

Упражнение «Создание куклы-оберега «Ангел»

Для классической куклы-вязанки «Ангел» понадобится:

- ткань белого цвета – 20×20;
- прямоугольный лоскут из такого же материала – 20×3;
- фатин, шитье – 14×14;
- декоративная тесьма, атласная лента (разноцветная);

– нитки белого цвета.

Кукла-оберег «Ангел»

Инструкция. Алгоритм действий пошагово:

1. Узкий прямоугольник скрутить в трубочку по узкой его части, чтобы получился «бочонок».
 2. В центр большого квадрата поместить свернутую ткань, и сложить лоскут по диагонали.
 3. Сформировать голову куклы, зафиксировать ее белой ниткой.
 4. Расправить получившуюся заготовку и перевязать ниткой крест-накрест, чтобы получились ручки и туловище.
 5. Края «рук» подвернуть внутрь и сделать «ладошки», обвязав ниткой.
 6. Следующий шаг – крылья. Их делают из фатина или другой «воздушной ткани». Квадрат сложить по диагонали и связать посередине ниткой, распрямив сборки, чтобы они получились симметричными.
 7. Не обрывая нить, примотать крылья к телу Ангела, перекрестив на груди и спине.
 8. На голову куклы повязать ленту в виде нимба.
- У современных мастериц есть большой выбор материалов для творчества, но куклу предпочтительнее делать из натуральной ткани – льна, хлопка, сатина, бязи. Легкий и воздушный получится Ангел, если использовать пушистую бе-

лую шерсть. Для крыльев часто используют органзу или простую тюль. Но оторвать от нее нужный лоскут вряд ли получится, поэтому заготовки вырезают по выкройке заранее, за несколько дней до изготовления Ангела.

Чтобы куколка была нарядной, ее украшают декоративной тесьмой, атласными лентами, бусинами. Для придания формы используют синтепон или другой подходящий материал. Нитки – тонкие (в катушках для шитья) или более фактурные (пряжу для вязания).

Рассмотрите результат своей работы и ответьте на вопросы:

- что вы чувствуете, когда на него смотрите?
- где в теле отзываются эти чувства?
- какие мысли приходят в голову сейчас?
- может вы хотите что-то сказать или о чем-то спросить своего Ангела? (Скажите или спросите!).
- что бы вы хотели сделать с этим предметом?

Упражнения для занятий по Изотерапии

Мини-лекция:

Это один из наиболее распространенных и широко применяемых видов арт-терапии. Эффективный и действенный метод, который помогает человеку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение. Это решение разнообразных проблем с помощью изобразитель-

ного искусства.

Для изобразительной деятельности используется широкий спектр материалов: разные краски (гуашь, акварель, акрил и др.), карандаши, уголь, пастель, восковые мелки, пластилин, глина, цветная бумага и многие другие художественные материалы. Занятия по изотерапии проводятся как индивидуальные, так и групповые.

В зависимости от поставленной цели психолог дает специальные упражнения и задания из изотерапии. Когда все задания выполнены, переходят ко второму важному этапу – анализу и осмыслению того материала и информации, которую удалось получить в ходе занятия. На этом этапе у участников занятий часто происходят свои личные озарения (инсайты) – моменты ясности и понимания своей проблемы. Даже один тренинг или индивидуальное занятие по изотерапии способны дать новый положительный опыт и открыть человеку что-то, о чем он не догадывался или не знал.

Упражнение «Рисование своего настроения»

Эта технология проводится в групповом режиме. Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Инструкция:

Участникам предлагается нарисовать иллюстрацию своих чувств, с которыми они пришли на занятие. Все рисуют и на листках кратко помечают свои чувства и ощущения, чтобы

потом поделится со всеми.

Звучит музыка А. Моцарта «Симфония № 40» или «Турецкий марш». Снова всем участникам предлагается нарисовать иллюстрацию своих чувств, которыми они хотят поделиться после прослушивания музыки великого композитора. Участники рисуют свое состояние, отражая его на бумаге, и отмечают свои чувства на своих листках. Проводится обсуждение, как изменились чувства и настроение. Каждый участник представляет на вид всей группы свой новый рисунок.

Рассмотрите результат своей работы и ответьте на вопросы:

- что вы чувствуете, когда на него смотрите?
- где в теле отзываются эти чувства?
- какие мысли приходят в голову сейчас?
- может вы хотите заплакать? (плачьте!)
- что бы вы хотели изменить в этом рисунке?

Упражнение «Рисование своей истории»

Цели упражнения: диагностика, коррекция неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов, развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: бумага, краски, карандаши или фломастеры, простой карандаш, ластик.

Инструкция:

Участникам предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории. Затем проводится обсуждение. Если предложенный сюжет носит проблемный характер, участнику предлагается нарисовать следующий рисунок на тему «Если бы эта история продолжалась, то чтобы в ней произошло» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему».

Внимательно рассмотрите результат своей работы и ответьте на вопросы:

- что вы чувствуете, когда на него смотрите?
- где в теле отзываются эти чувства?
- какие мысли приходят в голову сейчас?
- может вы хотите заплакать? (плачьте!)
- что бы вы хотели сделать с этим рисунком? Может быть, смять и выбросить? Или трансформировать во что-то иное, более позитивное, ресурсное, полезное?

Упражнение «Рисунок по кругу»

Цели: сплочение группы, развитие креативности, повышение самооценки. Эта технология проводится в групповом режиме. Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Инструкция:

Все участники рассаживаются по кругу на стульях, у каждого в руках карандаш и подготовленный заранее лист бумаги. Расположенный вертикально лист делится на 3 части, и затем 1 и 3 часть заворачиваются вовнутрь подобно конвер-

ту.

Далее следует инструкция: «Сейчас мы с вами вместе создадим фантастическое существо. Первый участник рисует голову, передает лист второму и тот рисует тело, не смотря на голову, затем передает третьему и тот рисует ноги. Передает следующему (четвертому участнику), который разворачивает лист, придумывает имя существу и небольшую историю о нем».

По сигналу ведущего начинается рисование. Он может наблюдать за соблюдением правил. Когда фантастические существа готовы, у них есть имена и истории можно провести выставку с обсуждением и комментариями.

Внимательно рассмотрите результат своей работы и ответьте на вопросы:

- что вы чувствуете, когда на него смотрите?
- где в теле отзываются эти чувства?
- какие мысли приходят в голову сейчас?
- может вы хотите заплакать? (плачьте!)
- что бы вы хотели сделать с этим арт-объектом? Может быть, смять и выбросить? Или трансформировать во что-то иное, более позитивное, ресурсное, полезное?
- что можно сделать с нашей картиной?
- как мы ее назовем?

Сделайте себе на память фото этого фантастически прекрасного существа, пусть оно вам всем помогает в трудные времена.

Упражнение «Волшебные ножницы»

Звучит музыка Д. Д. Шостаковича «Ленинградская симфония»

Инструкция:

Ведущий предлагает участнику нарисовать себя. Затем предлагает всем вокруг этого портрета наклеить или нарисовать черные кляксы. Это страхи, проблемы. Все по очереди называют их: «Это – одиночество, или Это – болезнь».

Звучит музыка В. А. Моцарта. После этого всем участникам предлагают вырезать свой портрет и наклеить его на чистый лист бумаги. Ведущий раздает заранее приготовленные цветные кружочки, цветочки и другие предметы, которые обозначают хорошие события, счастливые моменты, детей, родителей, близких людей, друзей. Он должен наклеить их рядом с портретом по своему усмотрению, называя каждого. А отрезанные кляксы порвать на мелкие кусочки и выбросить. [3]

Внимательно рассмотрите результат своей работы и ответьте на вопросы:

- что вы чувствуете, когда на него смотрите?
- где в теле отзываются эти чувства?
- какие мысли приходят в голову сейчас?
- может вы хотите заплакать? (плачьте!)
- что бы вы хотели сделать с этим предметом? Может

быть, смять и выбросить? Или трансформировать во что-то иное, более позитивное, ресурсное, полезное?
– что напоминает вам сделанный портрет?

Упражнения для занятий по Лепке

Мини-лекция:

Пластилиновая терапия. Данный вид терапии относится к арт-терапевтическим методам работы и предусматривает лепку не только с цветным пластилином, но и соленым тестом, глиной и др. Метод позволяет актуализировать проблему клиента, работать не только с эмоциями и чувствами, но и прорабатывать глубинные психологические проблемы. Существенным достоинством пластилина является его способность снимать внутреннее сопротивление клиента.

Основная цель: использования пластилиновой терапии заключается в гармонизации внутреннего состояния человека через развитие способности к самовыражению и самопознанию.

Среди достоинств пластилиновой терапии следует выделить следующие:

- эффективное решение психологических проблем;
- психологическая диагностика клиента;
- способность диссоциироваться от проблемы и увидеть ее с другой стороны;
- моментальное погружение в проблемную ситуацию и

возможность быстро трансформировать негативное состояние в позитивный опыт;

- возможность применения с дошкольного возраста и до самого почтенного возраста.

Работа с пластилином в процессе терапевтической сессии позволяет в символической форме выразить и проработать вытесненные чувства, мысли, мечты, разрешить внутриличностные конфликты, «вытащить» застрявшие аффекты. Это происходит, главным образом, благодаря осознанию метафоры пластилина – «Все можно изменить!».

Преимущество пластилиновой терапии в том, что образы, созданные в этом материале, клиент может трансформировать необходимое количество раз до полного душевного комфорта. Это дает огромный потенциал в терапии.

Пластилиновые техники позволяют исследовать проблему клиента на безопасном расстоянии, позволяют попробовать новые модели поведения. Работа с пластилиновым образом помогает клиенту, принять ответственность за свою жизнь, способствует выработке адекватного поведения. Все техники пластилиновой терапии помогают клиенту раскрыть свои внутренние ресурсы, и в последующем применять их.

Эффективно пластилин работает с психосоматическими расстройствами, агрессивностью, страхами, при работе с травмой (горе, утрата). Эти техники пластилиновой терапии помогают принять неизбежное, освободиться от чувства ви-

ны, построить свое будущее и сконцентрироваться на проживании жизни здесь и сейчас. Что очень важно в работе с онкологическими больными.

Упражнение «Техника работы методом лепки»

Инструкция:

Суть техники заключается в том, что мы вылепливаем образ нашей проблемы, негативного чувства или переживания с помощью пластилина. Можно придать им форму геометрической фигуры, человека, какого-либо предмета и т. д. Также можно подключить и другие материалы (помните, как в детстве вы делали ежиков из каштанов?).

Для начала организуйте рабочее место (мне, например, удобнее заниматься на полу). Главное – расстелить газеты или бумагу, чтобы не испачкать ковер или ламинат.

Купите детский пластилин или любой доступный состав для лепки. Причем желательно, чтобы в наборе было примерно равное количество темных и светлых оттенков. Приобретайте материал приятной на ощупь текстуры (чтобы он не был слишком мягкий, не окрашивал ладони, и не слишком уж твердый).

Устройтесь поудобнее. Представьте то неприятное чувство, которое вас охватывает, проблему, которую вы хотите решить или внутренний конфликт. Прочувствуйте эту проблему, ощутите где она локализована в теле, отметьте, что

сейчас с вами происходит, что вы ощущаете... Постарайтесь хорошенько погрузиться в это (можете закрыть глаза).

А теперь попробуйте изобразить проблему с помощью пластилина. Лепите то, что приходит вам на ум и то, что вы чувствуете. Может быть, ваша тревога по тому или иному поводу оформится в черный шарик или человечка с грустным лицом, либо обида предстанет в образе шара с воткнутыми в него иголками (можно сделать их с помощью зубочисток) и т. д.

Внимательно рассмотрите результат своей работы и ответьте на вопросы:

- что вы чувствуете, когда на него смотрите?
- где в теле отзываются эти чувства?
- какие мысли приходят в голову сейчас?
- может вы хотите заплакать? (плачьте!)
- что бы вы хотели сделать с этим предметом? Может быть, смять и выбросить? Или трансформировать во что-то иное, более позитивное, ресурсное, полезное?
- что напоминает вам слепленный предмет?

Поиск ресурсов. А теперь попробуйте слепить то, что для вас является решением проблемы и символом свободы от того, что вас гнетет. Вы можете слепить отдельный предмет, а можете трансформировать уже созданный, воспользовавшись цветным пластилином или добавив другие детали. Возможно, вам захочется смастерить фигуру улыбающегося

человека или яркий цветок. А может быть это будет чаша, которая наполнена фруктами или же дерево с пышной кроной.

А теперь сделайте то же самое – посмотрите на результат своих трудов и ответьте на следующие вопросы:

- что вы сейчас ощущаете?
- где возникает это чувство?
- какие мысли возникли в голове?
- как решение вашей проблемы вы видите сейчас?
- как вы видите свою проблему сейчас?
- как вы видите свое будущее сейчас?

Ни в коем случае не выбрасывайте слепленную фигурку! Поставьте ее на видное место. Если вдруг появится желание ее чем-то дополнить и сделать более ресурсной – обязательно сделайте это. [5]

Упражнение «Талисман»

Цель: Создание чувства безопасности и защищенности в настоящем. Получение мощного ресурса для приобретения уверенности в своем будущем.

Инвентарь: разноцветный пластилин, глина, тесто и другие составы.

Инструкция:

Вспомните, пожалуйста, сказку, где есть какой-либо волшебный предмет, который наделяет главного героя какими-

ми-то способностями, силой; который помогает или защищает его. Вы бы хотели иметь такой предмет? Что бы это могло быть? Как он выглядит? В чем его функция, назначение, сила?

Слепите его!

Клиент лепит талисман, используя разноцветный пластилин, затем рассказывает от чего он оберегает или что позволяет достичь, преодолеть. Данная техника подходит для работы со страхами, стрессами, при нарушениях адаптации.

Упражнение «Работа с эмоциональным выгоранием»

Пластилиновую терапию эффективно применяют с людьми, имеющими эмоциональное, профессиональное выгорание.

Инструкция:

Выберите, пожалуйста, пластилин такого цвета, какой вам хочется. Каждый участник выбирает цвет и начинает разминать пластилин в руках. Слепите образ того состояния, которое у вас внутри.

Обсуждение ведется в кругу участников:

- что это или кто?
- как оно называется?
- а, какое оно вообще?
- каким образом оно питается?

– чем/кем оно питается?

– как оно изменилось, после того как у него появился рот?

– какое оно теперь?

– расскажите, пожалуйста, о его прошлом.

– а что происходит с ним в настоящий момент?

– оно хочет... а что ему мешает это сделать?

– как вы думаете, каким оно станет в будущем?

– что оно может сделать сейчас для того чтобы у него была

команда друзей и семья?

– каким оно себя почувствует, когда найдет новых друзей?

– какие чувства вы испытываете, глядя на него?

– вы проделали отличную работу! Каким(ой) вы сейчас себя ощущаете? [6]

Упражнения для занятий Стихотерапией

Стихотерапия – одно из направлений библиотерапии и как способ помощи онкопациентам в кризисной ситуации используется сравнительно недавно. Чтение оказывает не только лечебный и поддерживающий эффекты, но и способствует развитию личности.

Библиотерапия относится к категории экспрессивной терапии наряду с также арт-терапией (лечением изобразительным искусством), драматерапией (лечением театром) и т. д. Для усиления эффекта, поддержки творческого потенциала, самосознания эти терапевтические подходы могут быть объ-

единены.

Терапевтическая ценность поэзии связана с тем, что она может давать эмоциональный отклик, актуализировать игровой компонент, способствовать эмпатии, объективировать страдание, выступать в роли внутренней трансформирующей силы, гармонизировать с помощью ритмической структуры, становиться источником энергии и самопознания, стимулировать развитие художественной компетентности, активизировать внутренний диалог с душой. Стихи помогают познать и выразить себя, справиться с жизненными проблемами, успокоиться и зарядиться энергией.

Существует два вида направления стихотерапии: чтение и написание стихов.

Стихотворение может быть как с рифмой, так и без нее (белый стих), то есть со своим ритмом и размером, но без рифмы. Оба варианта полезны для выражения накопившихся чувств и эмоций, освобождения от негатива, отвлечения от грустных мыслей или «перепроживания» своей истории на бумаге.

Науке известны случаи полного излечения легких форм депрессии с помощью написания стихов. Такой метод направлен на ясное понимание внутренних проблем и переживаний. Ведь при регулярном чтении поэзии появляются силы и вдохновение для новых идей, улучшается настроение, снимается напряжение, все тело наполняется энергией другого качества, которая рождается под воздействием поэти-

ческих образов.

Пошаговая схема занятия стихотерапией:

Шаг 1. Организовываем встречу с поэтами.

Они рассказывают о себе и своем творчестве, читают свои стихи, в которых раскрывают свои переживания. Это направление более востребовано. Присутствующие с удовольствием слушают стихи, общаются с поэтом и читают понравившееся им стихи, которые в тот или иной момент улучшили их эмоциональный фон.

Шаг 2. Проводим практическое занятие.

Первый вариант занятия: участникам предоставляются стихотворения разной тематики и разных авторов. Каждый выбирает стихотворение, близкое ему по душевному состоянию на данный момент. Оно зачитывается и по возможности стих разбирается на эмоционально вызванные чувства.

Второй вариант занятия: участникам предлагается набор слов, из которых нужно составить четверостишие (сильные слова, которые затрагивают актуальное состояние каждого). Затем предлагается попытаться сочинить свое стихотворение, опираясь на внутреннее состояние, и прочитать его.

Шаг 3. По желанию участников-авторов чтение стиха записывается на видео, проводится онлайн-чтение, и обсуждение ведется в комментариях.

Оказывается, стихи могут быть полезными при определенных состояниях. Какие же стихи можно послушать и

от каких болезней они помогают?

При холецистите. Если слушать стихи с большим количеством буквы «Р», то повышаются выработка и отток желчи.

При пиелонефрите, цистите и уретрите. Если в прослушиваемых или читаемых стихах много шипящих звуков, то улучшается состояние мочевыводящей системы. Повышаются мочевыделение и объем выходящей жидкости.

При депрессии и плохом настроении. Если в стихах много слов с корнями «раст» и «зор», то в организме увеличивается выработка серотонина.

При гипертонии. При прослушивании любовной лирики стабилизируется кровоток, нормализуется артериальное давление.

При головных болях, утомляемости и плохой памяти. Громогласные словесные раскаты в стихах приводят к усилению секреции гормонов щитовидной железы. Это способствует повышению температуры и усилению кровотока в мозг.

При стрессах и бессоннице. «Убаюкивающие» тихие слова снижают давление, замедляют пульс и успокаивают.

При тревоге и неврозах. Ритмичные строки своеобразно встраиваются в биоритмы организма. Этим они благотворно влияют на нервную систему и прогоняют тревожные мысли.

Если вы сильно на кого-то злитесь, но вам совершенно не хочется спорить или ругаться с этим человеком, то начните начитывать стихи. Ритмичность и правильность строк быст-

ро умерят пыл конфликта.

Если у вас депрессия, апатия, нежелание двигаться вперед и развиваться, то стих должен быть максимально легкий, ярко окрашенный. Такие рифмы написаны ямбом или хореем.

При тревоге, излишней нервозности, «взрывном» характере выбирают, наоборот, «тяжелые», эмоционально стабильные произведения, «без фантиков». Они чаще всего пишутся амфибрахием или дактилем.

Упражнение «Синквейн “Белый стих”»

Цель выполнения этого упражнения в изменении нежелательного состояния, своего рода саморегуляции через раскодировку словесных метафор.

Синквейн – литературная форма, стихи пишутся по жесткой схеме, которая не изменяется.

Стихотворение состоит из 11 слов, рифмовать запрещено, предлоги и союзы словами не считаются.

Техника написания синквейна:

- первая строка – одно слово, название состояния.
- вторая строка – два слова, описание, в том числе и метафорическое, этого состояния.
- третья строка – три слова, действия, которые вы обычно совершаете, попав в это состояние.
- четвертая строка – четыре слова, чувства, которые вы

испытываете, совершив привычные действия.

- пятая строка – повторение первой строки, название состояния.

Пример синквейна:

Депрессия,
Вязкий туман.
Лежу, в комочек сжавшись.
Отчаянье, бессилие, и страх, и пустота...
Депрессия. Депрессия,
Нет времени. Лежу, закрыв глаза,
И пусто, пусто, пусто, пусто...
Тишина.
Депрессия,
Как черная волна,
Глаза закрыв, лежу и не дышу,
И липкий ужас заполняет тело...
Бессмысленность.
Депрессия,
Выжатый лимон,
Звоню подруге, плачу,
Мне легче, ясность, осмысленность,
Оптимизм.

Обычно при сочинении синквейна по правилам последняя строка не получается. Слово-состояние меняется на что-то другое, то есть меняется начальное состояние, от которого автор синквейна желает избавиться. Если этого не полу-

чается, то обратите внимание, что «действие» – это то, что можно показать физически.

Важно помнить: фразы «ухожу глубоко в себя», «замираю вся» и т. п. действиями не являются. «Ухожу глубоко в подвал», «сизу, не шевелясь», «звоню подруге, плачу» – это примеры действий.

Основная идея этой процедуры: меняя действие, совершая нечто новое, пробуя различные варианты, мы способны изменить свое состояние. Не сиди сложа руки, действуй! Волевым усилием мы не можем изменить свое состояние, а действием – можем.

Упражнение «Техника синквейна о моем характере»

Выбираем свою черту характера, которая не нравится и пишем два стихотворения по схеме, приведенной выше.

Первое стихотворение:

- первая строка – черта характера;
- вторая строка – причина;
- третья строка – как проявляется в жизни;
- четвертая строка – черта.

Второе стихотворение:

- первая строка – черта характера;
- вторая строка – чего достиг(ла);
- третья строка – чего достиг(ла);

- четвертая строка – черта.

Пример первого стихотворения:

первая строка: Я уязвима

вторая строка: Потому что я женщина

третья строка: Мне легко сделать больно

четвертая строка: Я уязвима.

Пример второго стихотворения:

первая строка: Я уязвима

вторая строка: Это учит меня быть сильной

третья строка: Это учит меня побеждать

четвертая строка: Я уязвима, и я женщина.

Для самостоятельного использования приемов стихотерапии можно написать несколько зарифмованных слов на листочке и сочинить из этих рифм небольшой стишок к какому-то событию, празднику или просто для создания настроения.

Упражнения на Саморегуляцию:

Мини-лекция:

Саморегуляция – это способность человека без помощи вспомогательных средств, препаратов и вмешательств специалистов, отрегулировать свое физическое состояние и психику таким образом, чтобы они работали исправно.

Техники саморегуляции и упражнения – это методы и

способы, которые способствуют достижению человеком оптимального состояния (как физического, так и эмоционального). Основными «китами» саморегуляции являются: а) расслабление мышц, наиболее легко достижимое путем чередования напряжения-расслабления; б) дыхательные упражнения, которые могут быть как энергетизирующими, так и расслабляющими; в) медитации, визуализации, релаксации.

Забывая о неисчерпаемых ресурсах своего организма, в периоды душевных или физических страданий мы обращаемся за помощью к специалистам разных направлений. Но может ли эта помощь быть всегда под рукой? Не каждый может себе позволить регулярные посещения кабинета психолога или участие в терапевтических группах. Обучившись основам саморегуляции, можно поддерживать себя в хорошем состоянии самостоятельно.

Психологический стресс, обусловленный бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности и информационными перегрузками, давно стал неотъемлемой частью нашей жизни. Его последствия – эмоциональное и физическое напряжение, повышенная тревожность, беспокойство и неуверенность в себе, становятся характерными признаками современного человека. Чтобы не довести себя «до ручки» и повысить свою стрессоустойчивость – необходимо овладеть навыками психической саморегуляции.

Так как состояние стресса сопровождается не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов, среди прочих причин были названы и симптомы ухудшения здоровья:

- плохое самочувствие;
- частые боли;
- нарушение сна;
- проблемы с лишним весом.

Установлено, что систематическое применение различных модификаций методики приемами саморегуляции (ПСР) позволяет нормализовать эмоционально-энергетические характеристики психики, в частности закрепить преимущественно позитивные психические состояния. Обнаружено влияние ПСР на жестко связанные с темпераментом личностные особенности. Снижаются показатели личностной и ситуативной тревожности, улучшается контроль над проявлением чувств, усиливаются выдержка и целеустремленность.

У прошедших обучение техникам саморегуляции, снижается склонность к переживанию состояний неуверенности в себе, замешательства и растерянности, непродуктивной напряженности. Все это в совокупности повышает эффективность профессиональной деятельности, способствует укреплению психического здоровья.

В конечном итоге, овладение навыками саморегуляции

дает человеку способность не только контролировать свое состояние, но и управлять ситуацией, что приводит к большей самореализации, широким возможностям и успеху как в социальных контактах, так и в личной жизни. [7]

Четыре кита саморегуляции, которые нужно освоить каждому человеку, который хочет быть здоров:

- дыхательные техники;
- медитации;
- визуализации;
- приемы релаксации.

Дыхательные техники

Мини-лекция:

Дыхание является неотъемлемой частью нашей жизни. Это настолько привычный и естественный для нас процесс, что мы часто не придаем особого значения тому, как мы дышим. А ведь именно из-за неправильного дыхания часто образуются различные, в том числе и хронические заболевания. Недостаток кислорода в тканях ухудшает их состояние, замедляются внутренние процессы, и наш организм утрачивает силы, быстрее утомляется, стареет и не может противостоять различным вирусам и инфекциям, которые поражают его гораздо чаще, чем здоровый.

Нарушение функции дыхания в совокупности с нарушениями других систем организма приводит к развитию таких

заболеваний как: бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма, плеврит, эмфизема легких, сужение плевральной щели, рак легких. Нарушение ритма, частоты, типа, глубины и уровня дыхания, как правило, сопровождает не только заболевания собственно органов дыхания, но и болезни сердца, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, крови и обмена веществ.

Дыхательные техники – это совокупная система специальных дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и поднятия тонуса организма. В первую очередь, благодаря дыхательным упражнениям происходит насыщение организма кислородом, посредством газообмена в легких и транспортировки ко всем органам и системам для их стабильной работы.

При помощи дыхательной гимнастики можно справиться с переутомлением, бессонницей, чрезмерной усталостью, восстановить сердечный ритм. При систематических занятиях происходит нормализация давления у гипертоников в связи с возвращением тонуса стенок сосудов.

Дыхательные упражнения – это простые тренировки, которые быстро снимают напряжение и снижают адреналин и кортизол, то есть, напрямую влияют на психоэмоциональное состояние. Их нужно делать для увеличения уровня энергии и уменьшения напряжения в теле. Заниматься нужно не менее 3–4 раз в неделю (а лучше, конечно, каждый день), начать с 2–5 минут, постепенно увеличивая нагрузку до 10–15

минут.

Упражнение «Полное дыхание»

Инструкция:

Одна из самых эффективных техник для снижения тревожности. Прежде, чем заняться дыхательной практикой, найдите удобное место. Сядьте и положите удобно руки. В комнате должна быть приятная температура и не очень яркое освещение. Сконцентрируйтесь, сосредоточьтесь на ваших мыслях и дыхании.

Положите одну руку на грудь, а другую – на живот. Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди. Задержите воздух и затем выдохните его через рот. Повторите несколько раз.

Теперь наоборот, дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе. Грудь не должна двигаться. Повторите несколько раз.

Теперь попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем – рука, лежащая на груди.

После того, как вы освоите предыдущую технику, дышите глубоко, используя одновременно оба вида дыхания. При этом делайте небольшие паузы между вдохом и выдохом. Вдох и выдох должны длиться по времени одинаково.

Упражнение «Ассиметричное дыхание»

Инструкция:

Еще одна полезная техника для снятия страха и расслабления – это короткий спонтанный вдох и очень продолжительный выдох. Например, попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в 2–3 раз дольше, чем вдох. Это очень эффективное упражнение, поскольку сердечный ритм увеличивается на вдохе и снижается на выдохе. Таким образом, задерживая выдох, мы усиливаем эти эффекты.

Упражнение «Дыхание с сопротивлением»

Инструкция:

Техника дыхания с сопротивлением заключается в создании сопротивления на выдохе. Это можно сделать различными способами: например, выдыхая воздух через сомкнутые губы, зубы, через трубочку или даже с помощью пения. Мы можем на выдохе издавать звук мантры «Ом» или просто вибрируя наши голосовые связки. Этот звук резонирует с грудной клеткой и головой, создавая очень приятные ощущения.

Упражнение «Динамическое дыхание»

Инструкция:

Существуют расслабляющие дыхательные техники, которые требуют немного воображения. На вдохе представьте приятную волну, накрывающую вас с головы до ног. Почувствуйте каждую часть вашего тела и если где-то есть напряжение, постарайтесь его снять. На выдохе представьте, что волна отступает, напряжение спадает.

Упражнение «Частое дыхание в мешочек»

Инструкция:

Используется при панических атаках, когда нужно быстро снять приступ паники. Возьмите обычный целлофановый мешок, сделайте губы трубочкой и начинайте активно вдыхать и выдыхать весь воздух только в мешочек, плотно обхватив им губы. Дышите 1–3 минуты углекислым газом, скопившимся в мешочке, это быстро снимет приступ паники.

Визуализации и медитации

Мини-лекция:

Визуализация – это разговор на одном языке со своим телом. Визуализация используется не только во время болез-

ни, но и в тех случаях, когда нужна оптимальная работа физиологии организма: для достижения спортивных результатов, для сохранения красивой фигуры и гладкой кожи, для повышения работоспособности, для планирования будущего, как на работе, так и в жизни.

Визуализацию давно и успешно используют для лечения рака американские врачи Саймонтоны. Они утверждают, что существуют особые приемы, позволяющие людям при помощи сознания, визуализации или медитации, то есть, силой мысли воздействовать на организм и происходящие в нем внутренние процессы. Можно зрительно представлять себе сам рак, увидеть то, как лечение разрушает раковые клетки и, самое главное, как естественный защитный механизм помогает организму выздороветь.

Любая визуализация состоит из трех этапов:

1. Расслабление тела и опустошение разума;
2. Создание мысленного образа (картинка);
3. Настройка ощущений и эмоций, через работу с образом.

В последнее время за рубежом, прежде всего в западных странах, все большее распространение в формировании стрессоустойчивости находит метод медитации.

Медитация – идеальное средство управления стрессом и мягкого снижения тревоги. Медитировать означает сосредоточиться на настоящем. Надо сконцентрировать внимание, и самая естественная форма сделать это – слушать ритм свое-

го дыхания. Это одна из самых эффективных техник, которую могут использовать онкологические больные для достижения духовной и ментальной гармонии.

Достигается медитация путем концентрации внутренне направленного внимания, возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя. Одно из существенных преимуществ медитации по сравнению с другими методами ПСР заключается в ее сравнительной простоте. Она позволяет снять эмоциональное напряжение, привести психическое состояние к равновесию. Медитация хорошо зарекомендовала себя как эффективная защита организма от разрушительного влияния стресса. Она способствует снижению мышечного напряжения, регуляции дыхания, нормализации пульса, снятию остроты чувства тревоги и страха.

Упражнение «Визуализация Саймонтонов»

Инструкция:

Первое, что нужно сделать – расслабить все мышцы своего тела. Для этого найдите такое место в своем доме, где есть удобное кресло, и где вас никто не потревожит. Можете включить музыку, но Саймонтоны рекомендуют практиковать в тишине.

Садитесь в кресло, вытянув ноги. Стопы должны касаться пола. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и

выдохов. Одновременно с выдохом говорите себе мысленно: «Расслабляйся».

Расслабляйте каждую часть тела, уделяя ей отдельное внимание. Предплечья, кисти, пальцы рук. Живот, поясница, ягодицы, бедра и голень. Затем – пальцы ног.

Начните детальное расслабление. Сильно напрягите, а затем расслабьте мышцы лба, потом век, потом – остального лица. Напрягаясь и расслабляясь, спускайтесь к шее, груди, спине, рукам, животу, ногам. Почувствуйте, как все части тела становятся теплыми, податливыми словно воск, повисают как плети. Можете дополнительно представлять себе, что напряжение каждой части тела – это узел, и вы его мысленно развязываете, распускаете. Узел исчезает, тает.

Слушайте музыку или записанный голос, который повторяет части тела, которые надо расслабить. Концентрируйтесь на нем, а не на мыслях. Максимально старайтесь выключить «болтовню» внутри головы. Не переживайте, если сразу не получится, но стремиться к этому нужно.

Представьте себе опухоль – там, где она, по вашему мнению, находится. Представьте ее в виде рыхлого и серого, трусливого и малодушного комка. У нее нет зубов и когтей. Она обманом пробралась в организм.

Следующий шаг – представьте себе, как лечение помогает уничтожить эту опухоль. Визуализируйте лучи, если вы проходите облучение, и таблетки – если вам их назначили. Представляйте, как раковые клетки жадно поглощают пре-

парат – и рассыпаются, а на их месте восстанавливается нормальная ткань.

Затем вводите в дело самый важный резерв – лейкоциты. Вы можете представить их в виде белых клеток, белых рыцарей, белой жидкости или лучей. Главное – что они сильнее и мощнее опухоли. Они умные и сильные. Не сомневайтесь в их победе. Мысленно представляйте себе, как опухоль гибнет и выводится – мочой, лимфой, калом. Думайте о том, как вы здоровы и бодры, и с этими мыслями открывайте глаза.

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.