

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУТОТРЕНИНГА, КАК МЕТОДА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО - ВОЛЕВОГО КОНТРОЛЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Деева Н.А.

МКОУ «Углянская СОШ» Верхнехавский муниципальный район

Человек, контролирующий свои эмоции, поведение, как правило, способен ставить адекватные цели, соответствующие потребностям в той или иной ситуации. Человек с низким уровнем эмоционально - волевого самоконтроля не способен выстраивать коммуникации и ставить цели.

В подростковом возрасте уровень эмоционально- волевого самоконтроля влияет на способность оценивать ситуацию: осознанно прервать компьютерную игру и переключиться на выполнение домашних задач. Подросток, обладающий недостаточным уровнем самоконтроля, как правило, проявляет агрессию, истеричность, конфликтность в ситуации ограничения какой- либо деятельности, приносящей удовольствие (компьютерная игра, развлечения). Сформированы представления, что чем ниже уровень развития эмоционально-волевой сферы у ребенка, тем меньше он приспособлен к дальнейшей жизни. Существует ряд расслабляющих методик для развития эмоционально- волевого самоконтроля в подростковом возрасте, таких как аутотренинг. Аутотренинг – это психотерапевтический метод, основанный на мышечном и психическом расслаблении, которые сочетаются с самовнушением. Самовнушение происходит при помощи словесных формулировок, которые помогают мышцам тела расслабиться. Аутотренинг-важная часть коррекционной работы. Эмоциональные перегрузки оказывают негативное влияние на здоровье. Причина популярности аутотренинга заключается в том, что в настоящее время довольно часто возникают эмоциональные перезагрузки. Психосоматические симптомы возникают во все более раннем возрасте. Это вызвано ускорением темпа жизни, а также сокращением количества возможностей для полноценного отдыха. Подростки, обладающие слабой нервной системой

невротизируются из-за того, что их психофизиология «не успевает за общим ритмом жизни в социуме. Цель аутотренинга- обучение мышечной релаксации, самовнушению. По мнению профессора Б.Д. Карвасарского (Карвасарский Б.Д., 2000) наибольшая эффективность аутотренинга достигается при борьбе с расстройством сна, различных невротических расстройствах. Автором аутотренинга, как классического метода внушения считается (Шульц Й.Г.,1874-1970). Существуют классические принципы, предложенные Шульцем для работы в данном направлении. Считается, что дети в уже дошкольном возрасте успешно осваивают данный метод расслабления и осознанно принимают его. При работе с подростками аутотренинг делится на два этапа. Первый этап направлен на достижение уменьшения мышечной напряженности. Второй этап- работа по самовнушению путем визуализации образов. В работе применяются шесть стандартных формул, созданные Шульцем. Данные формулы применяются в настоящее время в неизменном виде.

1. «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая. Я чувствую приятную тяжесть в руках и ногах».
2. «Моя правая (левая) рука (нога) теплая. Я чувствую приятное тепло в руках и ногах».
3. «Мое дыхание равномерное и абсолютно спокойное».
4. «Мое сердце бьется равномерно и абсолютно спокойно».
5. «Мое солнечное сплетение излучает приятное тепло».
6. «Мой лоб излучает абсолютную прохладу».

Данные формулы произносит психолог, а участники мысленно повторяют их. На начальных этапах каждая из формул произносится не менее пяти раз, далее количество повторений может ограничиться одним разом. Занятия аутотренингом могут проводиться как в группах, так и индивидуально. Текст должен произноситься медленно, спокойно, мягким тоном. Длительность тренировки может достигать 15-30 минут. Достаточно хорошо и быстро достичь расслабленного состояния помогает музыкальное сопровождение, которое содержит звуки дождя, природы, голоса птиц, сочетающиеся с

приятной, негромкой музыкой. Одним из важных моментов при проведении занятий с подростками является занятие ведущего о собственном эмоциональном состоянии. Не рекомендуется проводить занятие в состоянии напряжения, так как данное состояние может передаться присутствующим. Для того, чтобы заниматься аутотренингом с подростками не обязательно быть психотерапевтом; для педагогов, родителей и психологов достаточно желания и соответствующего обучения.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что правильно организованная и систематическая работа данного метода является средством развития эмоционально - волевого самоконтроля учащихся подросткового возраста.

Литература

1. Баженова О.В. Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников / О.В. Баженова. – СПб. : Речь, 2010. – 192 с.
2. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / пер. с нем. С. Дземешкевич. – М. : Педагогика, 1978. – 32 с.