

УДК 152.27:343.96:343.915

ВИКОРИСТАННЯ РЕЛАКСАЦІЙНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З АГРЕСИВНИМИ ПІДЛІТКАМИ

Сабат Н.В., к. пед. н.,
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

У статті охарактеризовано зміст індивідуально-психологічних і соціальних особливостей прояву агресії в підлітків; визначено умови та засоби зниження інтенсивності агресивних проявів в учнів цього віку. Підібрано приклади релаксаційних технік, які можна використовувати в роботі з агресивними підлітками.

Ключові слова: агресія, види агресії, підлітковий вік, релаксаційні техніки, аутогенне тренування.

В статье охарактеризовано содержание индивидуально-психологических и социальных особенностей проявления агрессии у подростков; определены условия и средства снижения интенсивности агрессивных проявлений у учащихся этого возраста. Подобраны примеры релаксационных техник, которые можно использовать в работе с агрессивными подростками.

Ключевые слова: агрессия, виды агрессии, подростковый возраст, релаксационные техники, аутогенная тренировка.

Sabat N.V. USE OF RELAXATION TECHNIQUES IN WORK WITH AGGRESSIVE TEENAGERS

The article describes the content of individual psychological and social peculiarities of aggressive manifestation by teenagers; defines conditions and means for alleviation of intensity of the aggressive manifestation in pupils of that age. The author has gleaned the examples of relaxation techniques which can be used in work with aggressive teenagers.

Key words: aggression, aggression forms, juvenile age, relaxation techniques, autogenic training.

Постановка проблеми. Зростання агресивних тенденцій у підлітковому середовищі відображає одну з найгостріших соціальних проблем нашого суспільства. Торкаючись емоційної сфери особистості, прояви агресивної поведінки призводять до посилення морального дисонансу, формування стресового й депресивного станів. Високий рівень агресії в осіб підліткового віку є небезпечним фактором, оскільки негативно впливає не лише на навчальну діяльність, взаємини з батьками, друзями, однолітками, а й на успішність їх майбутньої особистої та професійної діяльності. Підлітковий вік – небезпечний і водночас найбільш уразливий до негативного впливу. Адже в підлітків на тлі психофізіологічних змін можуть проявлятися різні неадекватні реакції на життєві ситуації, явища, проблеми. Агресивна дитина, як і будь-яка інша, має потребу в допомозі дорослих, оскільки її агресія – це насамперед вираження внутрішнього дискомфорту, невміння адекватно реагувати на події, які відбуваються навколо. Отже, необхідність дослідження проблеми агресивної поведінки підлітків визначається реаліями сучасного суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості агресивної поведінки представників різних вікових груп вивчались як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками (такими як Г. Андреева, К. Бютнер,

О. Гордякова, С. Завражан, В. Моргун, О. Осницький, А. Реан, Л. Семенюк, Л. Славина, І. Фурманов та інші). Ними висвітлювались проблеми агресивності у зв'язку з конфліктами (Г. Васильєва, В. Ковальов, М. Левітов, В. Мерлін, М. Неймарк, Є. Романін та інші автори), афектами (В. Вілюнас, Т. Дембо, Д. Зільман, К. Ізард, Я. Рейковський та інші вчені), фрустрацією (А. Бандура, Д. Доллард, Л. Колчина, М. Маер, І. Міллер, Р. Сієре та інші науковці). Значну кількість праць присвячено дослідженню зв'язку агресивності з тривожністю, невротизмом, окремими властивостями нервової системи людини, а також вивченню агресивних проявів в осіб із патопсихологічними відхиленнями (М. Буянов, І. Жданова, О. Кенгберг, Л. Пожар, О. Серебритьська та інші автори) та агресивних дій криміногенного характеру (Н. Алікіна, І. Бойко, В. Знаков, С. Єніколопов, Е. Квятковська-Тохович, С. Кудрявцев та інші вчені).

У дослідженнях із соціальної педагогіки й психології висловлюються різноманітні погляди щодо причин виникнення агресії, її природи та чинників, які впливають на її прояви. Створено чимало корекційних програм, спрямованих на врегулювання емоційних станів, здобуття навичок емоційної саморегуляції тощо. Водночас недостатньо розробленими є питання практичного використання релаксаційних технік у роботі з агресивними підлітками.



Постановка завдання. Мета статті – розкрити зміст індивідуально-психологічних і соціальних особливостей прояву агресії в підлітків, визначити умови та засоби зниження інтенсивності агресивних проявів в учнів цього віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Існує низка поглядів щодо визначення поняття «агресія». Найповніше, на нашу думку, це явище трактує О. Степанов: «Агресія – це цілеспрямована деструктивна поведінка людини, яка суперечить суспільно встановленим нормам і завдає іншим фізичної шкоди чи спричиняє психологічний дискомфорт (напруженість, пригніченість, страх тощо)» [12, с. 10].

У більшості випадків агресія виникає як реакція суб'єкта на фрустрацію та супроводжується емоційними станами гніву, ненависті, ворожнечі, криками, грюканням кулаками по столу тощо. Б. Мещеряков і В. Зінченко виділяють такі види агресії:

1) фізична агресія (напад) – використання фізичної сили проти іншої особи або об'єкта;

2) вербальна агресія – вираження негативних відчуттів як через форму (сварка, крик, зойк), так і через зміст вербальних реакцій (загроза, прокльони, лайка);

3) пряма агресія – безпосередньо спрямована проти об'єкта чи суб'єкта;

4) непряма агресія – дії, які обхідним шляхом спрямовуються на іншу особу (злісні плітки, жарти тощо), і дії, що характеризуються невпорядкованістю (спалахи люті, що проявляються в крику, тупанні ногами, битті кулаками по столу);

5) інструментальна агресія, яка є засобом досягнення цілі;

6) ворожа агресія – виражається в діях, метою яких є спричинення шкоди об'єкту агресії;

7) аутоагресія – спрямована зовні агресивна поведінка (гетероагресія), як правило, піддається з боку суспільства соціальним санкціям, що посилює фрустрацію. Вона проявляється в самозвинуваченні, самоприниженні, нанесенні собі тілесних ушкоджень (аж до самогубства);

8) альтруїстична агресія, що має на меті захист інших людей від сторонніх агресивних дій [2, с. 19].

Варто вказати, що агресивність у кожного проявляється по-різному, що визначається індивідуально-психологічними властивостями особистості.

Найбільш яскраві прояви агресивності можна спостерігати в підлітків. Загальновідомо, що початок підліткового віку можна помітити за зміною темпів росту й пропорцій тіла. У цей час уповільнюється ріст

серця, тому його можливості тимчасово можуть відставати від потреб зростаючого тіла. Також уповільнюється збільшення об'єму легенів. До м'язів і мозку надходить менше кисню. Це спричиняє тимчасове зменшення витривалості й працездатності [13, с. 6–7].

Під впливом більш інтенсивного функціонування залоз внутрішньої секреції збільшується збудженість центральної нервової системи підлітка, що виявляється в підвищеній дратівливості, надмірній образливості, нестриманості тощо. Проте цього може й не бути, якщо дорослі виявлятимуть чуйність, тактовність і турботу. Поведінка підлітка значною мірою обумовлюється тим, як дорослі, зокрема батьки, допомагають йому вирішувати внутрішні суперечності [6, с. 4–5]. Усі ці зміни, звичайно, впливають на емоційно-поведінкову сферу підлітка.

Однак не тільки біологічний чинник впливає на емоційно-поведінкові реакції дитини. Розрізняють також соціальні причини агресії, які привертають увагу психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, психіатрів. Одним із головних соціальних факторів, з яких дитина черпає знання про моделі поведінки, зокрема й агресивної, є сім'я. Вона може демонструвати агресивну поведінку та водночас забезпечувати її закріплення, оскільки саме в сім'ї дитина проходить первинну соціалізацію.

Існують такі фактори, що сприяють формуванню моделей агресивної поведінки в сім'ї: реакція батьків на поведінку дітей, яка їх не влаштовує; характер відносин між батьками й дітьми; рівень сімейної гармонії чи дисгармонії; характер відносин із рідними братами й сестрами; фактор повної чи неповної сім'ї. Фактори виховання та стилю спілкування з боку батьків і педагогів, на які діти реагують найгостріше, сприяють формуванню найбільш стійкої агресивної поведінки дітей [7, с. 86]. Агресивності діти також навчаються під час взаємодії з ровесниками, найчастіше дізнаючись про «переваги» агресивної поведінки («я найсильніший – і мені все можна») під час ігор.

Діти переймають агресивні реакції не лише на реальних прикладах, а й на символічних. На сьогодні практично не викликає сумніву той факт, що сцени насилля, які демонструються з екранів телевізорів, сприяють підвищенню рівня агресивності глядачів, насамперед дітей.

Е. Фромм поділяв агресію на «злюякісну» («пристрасть до абсолютного панування над іншою живою істотою й бажання руйнувати») і «доброякісну» («поведінка, пов'язана з обороною та з відповідною реакцією на погрозу»).

Агресія як спроба самоствердитись проявляється в знаходженні свого місця в групі (з одного боку, цінується групою, а з іншого – дає відчуття захищеності й права на безкарність із боку тієї ж групи), у спілкуванні з дорослими (батьками, учителями). У навчанні підліток ніби «відпрацьовує» лідерські тенденції, що зароджуються, стаючи ситуаційним лідером, у якого є підлеглі, які дотримуються його розпоряджень. У спілкуванні зі старшими підліток проявляє протест проти фальшу, який відчують підлітки від дорослих людей [14, с. 122–123].

Агресивна поведінка ніколи не приводить до конструктивного вирішення конфліктної ситуації. Вона лише раниць ту людину, на яку скеровується гнів, і принижує самооцінку й самоповагу того, хто виходить із себе. Навряд чи комусь з агресивних людей подобається своє невміння контролювати емоції. Неконтрольована агресія, що проявляється через словесні образи або фізичне насильство, може поступово знищити все найкраще в стосунках [16, с. 90–91]. Діти, які знають причини своєї агресії, далеко не завжди опановують її, однак набагато легше можуть керувати власними вчинками. Особи, які хотіли б позитивно вплинути на агресивних дітей, повинні показати їм нові можливості, через які вони зможуть реалізувати свої обґрунтовані потреби та досягати своїх інтересів [9, с. 21–22].

Варто навчити підлітків контролювати власні неадекватні емоційні реакції, знімати напруження та звільнитись від негативних емоцій. Усе це можна робити за допомогою різноманітних релаксаційних технік. Для досягнення стану релаксації найчастіше застосовуються такі методи розслаблення, як нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, медитація, контроль дихання, самонавіювання, візуалізація тощо.

К. Ізард називає три способи усунення небажаного емоційного стану: за допомогою іншої емоції, когнітивна регуляція, моторна регуляція. Перший спосіб регуляції вимагає свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, яку людина переживає та хоче усунути. Другий спосіб пов'язується з використанням уваги й мислення для «придушення» небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб припускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, що виникло. Часткові способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання

«захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) укладаються переважно в три глобальні способи, які визначив К. Ізард.

Водночас розроблено багато різних способів саморегуляції, таких як релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація тощо. Поширеним є спосіб, який у 1932 р. розробив німецький психіатр І. Шульц, названий «аутогенним тренуванням». З'явилося багато його модифікацій. Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції – «прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення) [3, с. 531–535].

Початки наукової розробки м'язової релаксації пов'язані з іменем Е. Джекобсона. Він вважав, що існує пряма залежність між тонусом скелетної мускулатури та різними формами негативного емоційного збудження, тому створив систему соціальних вправ – техніку «прогресивної релаксації». Це курс систематичного тренування за довільним послідовним розслабленням усіх м'язів тіла. Під релаксацією розуміють не тільки сам процес зняття працівником нервово-психологічного стану, що за своїм характером є протилежним активності, допомагає відновити сили й енергію [1].

Процедури релаксації можуть використовуватися самі по собі або бути частиною більш складних методів, наприклад систематичної десенсибілізації. Найпоширенішим методом є тренінг релаксації, основи якого розроблено Е. Джекобсоном. Учений вважав, що такі рефлекторні реакції, як гіперпорухнення й гіперроздратування, пов'язані зі станом, який він назвав нервово-м'язовою гіпертензією [8, с. 256]. Симптоми гіпертензії зустрічаються дуже часто, у тому числі за загальної напруженості, напруженого ритму життя, проблем самоконтролю, безсоння, головного болю. Навчання релаксації (розслабленню) є важливим завданням, для вирішення якого було запропоновано методику прогресуючої релаксації, також відому як аутотренінг.

Підлітки повинні переконатись, що навички релаксації допоможуть їм упоратись із певними проблемами. М'язове тренування супроводжується вербальною релаксацією. Ці навички дають змогу використовувати релаксацію в будь-яких життєвих ситуаціях. Дуже ефективно поєднувати розслаблення з елементами арт-терапії й музикотерапії або ж просто використовувати різні варіанти звукового фону (спокійна музика, шум води, дощу, звуки природи тощо) [4, с. 488–489].

Наведемо декілька прикладів релаксаційних технік, які можуть використовуватись у роботі з агресивними підлітками.



Релаксаційна техніка «Дерево»

Мета: стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічних процесів, запобігання травматичним ситуаціям.

Інструкція: вправа виконується індивідуально. Уявіть себе деревом, яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити. Детально програйте в свідомості образ цього дерева. Уявіть його міцний і гнучкий стовбур, гілки, які розхитує вітер, листя, звернене до сонячних променів і дощу, циркуляцію поживних соків стовбуром, коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчутти поживні соки, які коріння витягує із землі. Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Уявіть, як ви, вдихаючи повітря, втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі [11, с. 22].

Релаксаційний комплекс «Море»

Мета: ознайомлення з методом самостійної релаксації.

Інструкція: заплющіть очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори.

Уявіть собі берег моря. Зробіть глибокий видих (пауза), повільний вдих.

Шумить морська хвиля, заспокоює й заколисує. Ви сидите на березі моря близько біля води. Ноги торкаються морської води. Повільно робите вдих і видих. Відчуваєте приємну прохолоду морської води.

З кожним вдихом вода повільно входить у вас через ступні ніг, піднімається вгору тілом аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається згори вниз, як відплив. І знову приплив-вдих, відплив-видих... Вашому тілу приємно, спокійно. Вода омиває й очищує кожну частинку вашого тіла і ззовні, і всередині. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчинились у піску, вас омиває вода... Вдих-приплив, видих-відплив... Ви злилися з природою. Ви – частина природи. Вам добре й приємно відчувати себе природою. Рахуючи у зворотному напрямі, на слові «один» розплющіть очі: 5, 4, 3, 2, 1 [11, с. 23–24].

Динамічна релаксація. Мотив «Луг»

Мета: досягнення оптимального емоційного стану, зняття м'язового напруження.

Інструкція: відчуйте опору під собою. Відчуйте ногами підлогу, через підлогу – зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне та спокійне... Вам приємно дихається. Спробуйте розслабитись, зняти напруження так, ніби вам захотілось трішечки подрімати.

Почніть розслаблюватись із плечей. Плечі стають важкими й теплими, плечі важкі та теплі. Розслаблюються руки, розслаблюється верхня частина рук. Розслаблюються

лікть... Розслаблюються зап'ястя... Розслаблюються кисті рук... Розслаблюються долоні, кожен палець на руках, долоні стають важкими й теплими, долоні важкі та теплі... Дихання вільне й рівне, тепло в животі, тепло переходить у ноги... Розслаблюється верхня частина ніг. Розслаблюються коліна... Розслаблюються гомілки та стопи, стопи стають важкими й теплими, стопи важкі та теплі... Відчуйте п'яти, відчуйте пальці ніг, ноги розслабилися.

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте, як розслаблюються крижі, відчуйте хребет... Розслаблюється середина спини... Розслаблюється шия, потилиця... Вся голова розслаблена... Розслаблюються тім'я, скроні... Розслаблюються лоб та обличчя... Відчуйте щоки... Відчуйте вилиці й підборіддя... Розслаблюються ніс та очі... Повіки важкі, очі розслаблені. Спостерігайте за своїм диханням: вдих – видих, вдих – видих... Скажіть собі: я – відпочиваю...

Спробуйте уявити себе на лузі... Над вами ясне блакитне небо... Ви лежите у високій траві й дивитесь на небо... Кругом вас – аромат квітів, дзвенять комахи, кружляють метелики. Ви – відпочиваєте, ви чуєте звуки лугу, ви відчуваєте енергію землі... Світить ясне сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук, тепло розходить по всьому вашому тілу. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією й поновлюється. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як усередині вас енергія землі поєднується з енергією неба...

Запам'ятайте цей стан.

Коли будете готові, попрощайтеся з об'язком. На рахунок від 5 до 1 ви відкриєте очі, але відчуття залишаться. 5, 4, 3, 2, 1 – стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – і повільно відкривайте очі [10, с. 37–38].

Релаксаційний комплекс «Сонячні ванни»

Мета: опанування прийоми розслаблення із самостійною подачею команд тілу та контролем відчуттів і дихання.

Інструкція: сьогодні ви спробуєте самі давати команди своєму тілу. Тип дихання й відчуття контролюйте самостійно. Я називатиму лише ту частину тіла, до якої потрібно переходити. На роботу з кожною частиною тіла робіть два вдихи й видихи.

1 частина комплексу

Займіть зручну позу та заплющіть очі. Дихання розслаблене. Ви на березі озера. Яскраве сонце виходить через хмари й поступово освітлює ваше тіло. Ось воно торкнулось ваших ніг, гомілок, стегон, нижньої частини тулуба, грудної клітини, спини, пліч, шиї, обличчя, усієї голови, кистей, передпліч, усіх рук.

2 частина комплексу

Усе ваше тіло освітлене теплими променями сонця. Вимовте подумки декілька формул самонавіювання. Якість, якої ви прагнете, називайте в стверджувальній формі.

3 частина комплексу

Настає фаза активізації. Дихання – на активізації. Сонце поступово ховається за хмари та залишає ваше тіло. Віє свіжий вітерець.

Примітка: керівнику групи варто синхронізувати дихання всіх учасників, а потім уважно стежити, щоб частина тіла, яку треба розслабити, називалась у потрібний момент (і не раніше, ніж через два дихальні цикли) [6, с. 79–80].

Релаксаційний комплекс «Дім моєї душі»

Мета: зняття напруги, звільнення від негативних емоцій; стабілізація внутрішнього стану.

Інструкція тренера: сядьте зручно, заплющіть очі. Відчуйте ваші руки – вони відразу стануть теплими, великими, м'якими. Плечі вільні. Зніміть напруженість з обличчя; у голові має з'явитись легкий туман, м'яка порожнеча. Дихання повільне... Хто хоче, може сильно видихнути та відчути повітря, яке вдихається (трохи прохолодне) і видихається (таке ж тепле, як ви самі). Світ згодом стає чарівним, легкий туман огортає вас. Коли виникає розслаблення, ви перестаєте розуміти, де межі вашого тіла: ви ніби тут, і ніби вас немає. Уявіть: блакитний туман, як тепла вода, стелиться біля ваших ніг. Туман підіймається все вище і вище, ви розчиняєтесь у ньому. Немає тіла, немає меж. Ви зникли повністю, залишилися лише сонячні зайчики на поверхні цього блакитного океану – високо в небі. Ви розкинули руки – летите й дихаєте на повні груди.

Як гарно навколо: горизонт, далекі гори, зелений ліс, величезний синій океан під вами... Можна здійнятися до хмар, вище них, розслабитись, лягти на хмаринку, відпочити. Можна літати або лежати на землі, насолоджуючись свободою. Знайдіть на землі місце, де вам добре. Для когось це лісова річка, галявина, де ростуть квіти. Хтось опиниться високо в горах, де прохолодний туман, де самотньо, де чисте й прохолодне повітря, де відбуваються дива. Можливо, хтось забажає опинитись на скелі, з якої відкривається вид на море...

І на тому місці, що ви вибрали, ви збудуєте дім. Поки що він існує у вашій уяві. Але контури його ви вже бачите. Яким він буде: великим чи маленьким? Які будуть стіни вашого дому? Підвал? Що в ньому буде? Які будуть вікна: великі, легкі чи, може, то будуть маленькі, акуратні віконця? Якими бу-

дуть вхід, двері? Чи будуть на них замки? Яка кімната буде найулюбленішою у вашому домі? Спробуйте зараз усе це побачити. Уявіть собі кімнату, де ви працюєте, або ту, де відпочиваєте. Чи багато книжок у вашій кімнаті, багато «речей»? Що ви відчуваєте до всього того, що оточує вас? Прислухайтеся до звуків, які наповнюють вашу кімнату...

А який пейзаж відкривається з вікна вашого дому? Ліс, гори, море? Є трава, квіти? Вони посаджені вами чи є частиною «дикої» природи? Погляньте навкруги, на свій дім. Чи подобається він вам? Збережіть його в пам'яті! Пам'ятайте також свої почуття до нього – це важливо для вас. Знайте, що б не відбувалося навколо, у вас є місце на землі, куди ви можете прийти та де вам завжди буде добре... Це ваш світ, ніхто не зможе забрати його у вас. Ви – володар цього світу, його центр і його частина.

А тепер намагайтесь не забути нічого з того, що ви бачили, і повільно «повертайтеся» назад... [5, с. 79–80].

Релаксаційна техніка «Як навчитись володіти собою»

Мета: сприяння відновленню сил, працездатності, ліквідації нервового напруження, дратівливості.

Інструкція: станьте в зручну позу. Підтримання будь-якої пози не повинно потребувати зусиль. Унаслідок цього м'язи почнуть розслаблюватися самі по собі.

М'язи обличчя, які знаходяться найближче до мозку, найбільшою мірою залежать від ступеня психічного напруження, а отже, і самі впливають на нього. На обличчі людини «написано», як вона себе почуває (спокійна, знервована, задоволена, стурбована тощо). Тому, надавши йому спокійного виразу, можна справді заспокоїтись. Треба закрити очі, а потім розслабити м'язи, які напружували їх, залишивши очі м'яко закритими лише вагою повік. Для того щоб організм звикав виконувати словесні накази, потрібно закріпити цей процес такою формулою: «Мої очі розслабились» (мається на увазі розслаблення м'язів, що закривають очі).

Після невеликого інтервалу, достатнього для чіткого усвідомлення стану, що виник, треба напружити м'язи лоба та насупити брови. Потім розслабити ці м'язи. Усвідомивши стан розслаблення, закріпити його відповідним виразом: «М'язи лоба розслабились».

Потім виконувати те саме, чергуючи стани напруження й розслаблення іншими групами м'язів, кожного разу закріплюючи стан розслаблення відповідними формулами: «М'язи щік розслабились»; «М'язи язика розслабились»; «М'язи рук розслабились»;



«М'язи тулуба розслабилися»; «М'язи ніг розслабилися»; «М'язи шиї розслабилися».

Можна (і навіть краще) розслаблювати м'язи рук і ніг почергово. Спочатку розслаблюють ведучі кінцівки (для правші – праву руку, для лівші – ліву руку).

Переходячи до напруження й розслаблення кожної наступної групи м'язів, варто супроводжувати дії подумки, переключаючи увагу саме на ту групу, про яку йдеться. Кожну формулу розслаблення можна повторити декілька разів. Якщо розслаблення не набуло чіткого характеру, необхідно переходити до інших груп.

Спокійно, без напруження, оглянути подумки все своє тіло. Після того як виявлено, що всі інші м'язи розслабилися, потрібно зосередитись на тій групі, яка не досягла чіткого розслаблення, та повторити формулу, що стосується саме її. Завершують розслаблення загальною формулою: «Все моє тіло розслабилось».

Послідовність розслаблення кожен може визначити сам з огляду на те, що починати необхідно з найбільш «слухняних» м'язів, а також на індивідуальні особливості людини.

Як правило, розслаблення м'язів сприймають як відчуття збільшення ваги тіла, а це ще більше сприяє розслабленню, тому далі потрібна формула «Мое тіло важчає». Цю формулу роздрібнюють щодо окремих частин тіла: «Стала важкою голова»; «Стали важкими руки», «Став важким тулуб», «Стали важкими ноги». Так само, розслаблюючи м'язи рук і ніг, опрацьовуємо їх по черзі, проте завершувати процес необхідно загальною формулою: «Все моє тіло стало важким».

Розслаблення м'язів приводить до виникнення спокою, тому наступна формула – «Я заспокоююсь». При цьому «Я» треба продумувати на вдиху, а «заспокоююсь» – на видиху, звертаючи увагу на поступове збільшення тривалості видиху щодо вдиху.

Формулу «Я заспокоююсь» можна вважати найголовнішим складником загальної частини психічної саморегуляції. У подальшому, коли інші формули будуть засвоєні, тренування можна починати саме з неї, а також використовувати лише її одну для зменшення загального напруження.

Далі йдуть такі формули: «Я дихаю легко, вільно»; «Мені дихається спокійно»; «Я відпочиваю». Останню формулу можна роздрібнити: «Відпочиває моє тіло»; «Відпочиває мозок»; «Відпочиває нервова система».

Далі можна додати формули тепла, яке виникає внаслідок розслаблення м'язів тіла й кровоносних судин, що приводить до їх розширення: «Моя права (ліва) рука теплішає»; «Моя права (ліва) нога теплішає»;

«Теплішає ділянка сонячного сплетіння»; «Приємне тепло розповсюджується від сонячного сплетіння»; «Приємне тепло охоплює все тіло»; «Мені тепло й приємно»; «Я відпочиваю».

Якщо засвоїли основні прийоми розслаблення м'язів, можна поступово скорочувати кількість формул самонавіювання, об'єднуючи м'язи в одну, більш укрупнену групу. Наприклад, розслабляти водночас усе обличчя. Можна також виконувати розслаблення вже без попереднього напруження м'язів.

Отже, формули самонавіювання можна побудувати таким чином: «Я заспокоююсь»; «Я дихаю спокійно, вільно»; «Мої м'язи розслаблюються»; «Розслабилися м'язи обличчя, рук, тулуба, ніг».

Необхідно привчити себе до того, щоб у подальшому досягати повного розслаблення, використовуючи лише одну формулу: «Все моє тіло розслабилось».

Унаслідок індивідуальних особливостей центральної нервової системи деякі люди сприймають розслаблення як стан полегшення тіла. Тому кожному варто визначити, яке саме відчуття йому більш доступне: «Мое тіло стає легким, невагомим»; «Стала легкою голова»; «Стали легкими руки»; «Став легким тулуб»; «Все тіло стало легким, невагомим». При цьому треба уявити, що людина лежить у м'якому ліжку або навіть на легкій хмаринці.

Уявлення дії сприяє досягненню потрібного стану. Наприклад, викликаючи відчуття збільшення ваги тіла, можна уявити, що на голові у вас тепла зимова шапка, а на руках і на ногах – тепла ковдра. Так, дехто уявляє себе на пляжі з насипаним на руки й ноги піском: «Я відпочиваю».

Формули зовсім не обов'язково заучувати напам'ять, їх можна використовувати в довільному порядку. Це навіть допомагає деяким людям, у яких повторення одних і тих же формул призводить до зниження ефекту від них. Іншим, у яких ефект від повторення збільшується, можна готувати формули заздалегідь, запам'ятовувати їх і використовувати в точно визначеному порядку. Відповідно до засвоєння методу необхідно все більше індивідуалізувати його та шукати найбільш ефективні формули.

На цьому загальну (заспокоюючу) частину психічної саморегуляції можна вважати закінченою. Уже одне перебування в стані розслаблення м'язів і спокою сприяє відновленню сил, працездатності, ліквідації нервового напруження, дратівливості тощо. Водночас у людини підвищується ступінь самонавіювання. Користуючись цим станом, можна здійснити спеціальну мобі-

лізуючу цілеспрямовану програму психічної саморегуляції. Формулу для неї треба готувати заздалегідь з огляду на завдання, що стоять перед людиною, та можливості методу. Після завершення спеціальної частини обов'язково проводять заключну частину, щоб повністю відтворити бадьорість і ясність мислення: «Я відпочив»; «Моя нервова система заспокоїлась»; «Я відчуваю себе зовсім здоровим»; «Мое тіло стає легким, вільним»; «Думки прояснюються»; «Голова стає свіжою, ясною»; «Я зовсім отямився» [15, с. 35–38].

Висновки. Отже, робота з агресивними підлітками буде ефективнішою, якщо вона будуватиметься з використанням релаксаційних технік. Упровадження технік релаксації виступає науково-організаційним складником практичної діяльності педагога загальноосвітнього навчального закладу щодо попередження агресивної поведінки підлітків. Важливими напрямками подальших досліджень може стати вивчення соціально-педагогічних умов використання релаксаційних технік у роботі з різними категоріями дітей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баклицький І. Психологія праці : [підручник] / І. Баклицький. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Знання, 2008. – 656 с.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
3. Варій М. Загальна психологія : [навч. посібник] / М. Варій. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
4. Введение в психологию : [учебник для студ. ун-тов] / [Р. Аткинсон и др.]; под общ. ред. В. Зинченко, А. Назарова, Н. Спомиора. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
5. Видайко С. Психопрофілактика агресивної поведінки підлітків / С. Видайко // Бібліотека «Шкільного світу». – 2003. – № 8 : Психопрофілактика. – С. 66–86.
6. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей – це крик про допомогу / Л. Гокіна // Психолог. – 2007. – № 13–15. – С. 84–87.
7. Гончаренко Т. Підліток: як йому допомогти / Т. Гончаренко. – К. : Редакція загальнопед. газети, 2004. – 120 с.
8. Кулаков С. На приеме у психолога – подросток : [пособие для практ. психологов] / С. Кулаков. – СПб. : Изд-во РГПУ «Союз», 2001. – 350 с.
9. Портман Р. Ігри, що запобігають агресії: інтерактивні ігри / Р. Портман ; пер. А. Козіброта. – Львів : Свічадо, 2010. – 112 с.
10. Пузиревич К. Програма психопрофілактичної і психотерапевтичної допомоги підліткам у депресивному стані / К. Пузиревич // Психолог. – 2009. – № 31–32. – С. 24–38.
11. Борисова Н. Розвиток навичок емоційної саморегуляції / Н. Борисова // Психолог. – 2008. – № 10. – С. 21–24.
12. Степанов О. Психологічна енциклопедія / О. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
13. Тагліна О. Основи здоров'я : [підручник для 8 класу загальноосв. навч. закл.] / О. Тагліна, І. Кузьміна. – Х. : Веста, 2008. – 160 с.
14. Туріщева Л. Корекційна робота соціального педагога. Ігри та вправи / Л. Туріщева. – Х. : Основа, 2012. – 127 с.
15. Туріщева Л. Настільна книга шкільного психолога : [навч.-метод. посібник для вчителя] / Л. Туріщева. – Х. : Основа ; Тріада+, 2008. – 256 с.
16. Чепмен Г. Як опанувати негативні емоції / Г. Чепмен ; пер. з англ. О. Мельник. – Львів : Свічадо, 2009. – 252 с.