Практичне 13. **СУЧАСНІ ВІТЧИЗНЯНИМИ ТА ЗАКОРДОННІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ.**

**Мета заняття:** Ознайомити студентів з сучасними та закордонними оздоровчими системами.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Правила стосунків, шлях до здоров’я та щастя Д. Карнегі.
  2. Десять способів навчитися любові до себе за Луїзою Хей..

*Завдання:*

* + - 1. Виконати вправу 1, зробити висновки. Саногенне самонавіювання по Куе:

Метою вправи є розвиток навичок психологічної саморегуляції та релаксації, що сприяють збереженню і зміцненню психологічного, психосоматичного та соціального здоров’я. Свідоме самонавіювання як лікувальний метод запропонував у 1928 р. Куе. Згідно його методики, особі перед засинанням і при пробудженні рекомендується 25–35 разів повторювати одну і ту ж формулу самонавіювання, що складається з кількох слів (або фраз) і націлена на усунення певних хворобливих розладів та інших проблем. Необхідно, щоб формула самонавіювання була: 1) короткою (кілька слів), простою; 2) позитивною, стверджувальною (без частки «не», наприклад: «не поганий, не лінивий» – деструктивні твердження, а «гарний, працьовитий» – конструктивні); 3) в теперішньому часі. Виконувати самонавіювання по Куе потрібно в зручній позі сидячи чи лежачи, заплющивши очі, без будь-якої напруги. Далі учасники складають, розробляють власні формули самонавіювання (аффірмації – позитивні твердження для самонавіювання) з метою подолання власних комплексів, внутрішніх конфліктів, стресів, негативних психологічних станів і т.д. Наприклад: «В мене добре самопочуття», «В мене прекрасне (міцне) здоров’я», «Я симпатичний (а)», «Я енергійний (а)», «Я працьовитий (а)», «Я смілива людина», «Я кохаю і коханий (а)», «Я схвалюю в собі все», «Я прощаю собі (комусь іншому)», «З кожним днем моє здоров’я все краще і краще», «З кожним днем моє бажання палити (пити і ін.) все менше і менше» і т.д.

Потім учасникиі виконують цю вправу: пошепки, без будь-яких вольових зусиль, 25–35 разів (для зручності підрахунку можно використовувати намисто з 30 намистин: перебирати пальцями намистини) вимовляють одну і ту ж (власну) формулу самонавіювання. Вимовляти її слід мон отонно, впевнено, не фіксуючи увагу на її змісті, негучно, але так, щоб особа чула те, що вимовляє. Сеанс самонавіювання триває 3–4 хвилини, його слід повторювати 2–3 рази в день впродовж 6–8 тижнів.

1. Виконати вправу 2. Зробити висновки. Аутогенне тренування по Шульцу.

Метою вправи є розвиток навичок психологічної саморегуляції та релаксації, що сприяють збереженню і зміцненню психологічного та психосоматичного здоров’я.

Аутогенне тренування, яке розроблене в якості психотерапевтичного методу для лікування неврозів Шульцем (1932), є одним з багатьох способів саморозслаблення, саморегуляції. Перший варіант аутогенного тренування, запропонований Шульцем, в подальшому отримав назву «класичного». Викладач пояснює учасникам, що повторення формул самонавіювання подумки повинно проводитися спокійно, без надмірної концентрації уваги і емоційної напруги. Сеанси потрібно проводити в зручній позі сидячи чи лежачи, заплющивши очі, без будьякої напруги. Потім учасники виконують вправи аутогенного тренування:

Вправа 1: викликання відчуття важкості. Подумки повторюють: «Я абсолютно спокійний» (1 раз); «моя права (ліва) рука важка» (6 разів);«я спокійний» (1 раз). Після кількох днів вправ відчуття важкості в руці стає відчутним. Далі таким же чином відчуття важкості викликається обох руках, в обох ногах, у всьому тілі. Кожна вправа повинна починатися і закінчуватися формулою: «Я спокійний».Вправа 2: викликання відчуття тепла. Подумки повторюють«Я спокійний» (1 раз); «тіло важке» (1 раз); «моя права (ліва) рука тепла(6 раз). Надалі навіювання тепла поширюється на другу руку, ноги, встіло. Переходять до формули: «Обидві руки теплі… обидві ноги теплі…все тіло тепле». Надалі вправи 1 і 2 об’єднуються одною формулою:«Руки і ноги важкі і теплі». Вправа вважається засвоєною, якщо відчуття важкості і тепла в тілі викликається легко і відчутно. Вправа 3: регуляція ритму серцевої діяльності. Вправа починаєтьсяз формули: «Я спокійний». Потім послідовно викликається відчуття важкості і тепла в тілі. Людина кладе свою праву руку на ділянку серца і подумки вимовляє 5–6 раз: «Мое серце б’ється спокійно, потужно і ритмічно». Попередньо особі рекомендується навчитися подумки рахувати серцебиття. Вправа вважається засвоєною, якщо вдається впливати на силу і ритм серцевої діяльності. Вправа 4: регуляція дихання. Використовується приблизно наступна формула самонавіювання: «Я спокійний… мої руки важкі і теплі… моє серце б’ється сильно, спокійно і ритмічно… Я дихаю спокійно, глибоко та рівномірно». Остання фраза повторюється 5–6 разів. Надалі формула скорочується: «Я дихаю спокійно». Вправа 5: вплив на органи черевної порожнини. Особі роз’яснюється локалізація сонячного сплетіння і його роль в нормалізації функції внутрішніх органів. Викликаються послідовно такі ж відчуття, як при вправах 1–4, а потім подумки 5–6 разів повторюють формулу: «Сонячне сплетіння тепле… оно випромінює тепло». Вправа 6: викликання відчуття прохолоди в ділянці лоба. Спочатку викликаються відчуття, що описані у вправах 1–5. Потім 5–6 разів особа подумки повторює: «Мій лоб прохолодний». Впродовж засвоєння вправ формули самонавіювання можуть скорочуватися: «Спокійний… Важкість… Тепло… Серце і дихання спокійні…Сонячне сплетіння тепле… Лоб прохолодний».Після виконання вправи рекомендується спокійно відпочивати впродовж одної-двох хвилин, а потім виводити себе зі стану аутогенного заглиблення. Для цього дають собі подумки команду: «Зігнути руки (2–3 різких згинальних рухи в локтьових суглобах), глибоко вдихнути, на вдиху відкрити очі». Наведені 6 вправ дозволяють в основному впливати на вегетативну нервову систему і вегетовісцеральні функції організму. Кожна вправа опановується впродовж 10–15 днів, а формула самонавіювання повторюється по 6 разів 3–4 рази в день. Перед тим як людина почне опановувати метод, в бесіді з психологом обговорюються всі деталі і умови самостійних занять.

1. Виконати вправу 3, аутосугестії «Здоров’я – найвища цінність», зробити висновок.

Мета вправи – розвиток мотивації (ціннісної орієнтації) на здорового способу життя та формування досвіду використання знань, вмінь з методів збереження і зміцнення здоров’я. Розвинути ставлення, відношення до здоров’я, як до найвищої цінності можна і за допомогою аутосугестії (самонавіювання). Психолог пропонує учням (педагогам) розробити власні варіанти текстів самонавіювання (аутосугестивної корекції) ціннісного відношення до здоров’я і здорового способу життя, що можна робити і за допомогою магнітофонного запису. Наприклад: «Ви хочете прожити довге, здорове і щасливе життя. Здоров’я – одна з найголовніших цінностей вашого життя.

Здоров’я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров’я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, звичок і т.д. Дуже велике значення для здоров’я людини має її спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров’я (духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров’я). Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання (праці) та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов’язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим. Здоровий спосіб життя передбачає також здійснення творчого інтелектуального розвитку на засадах гігієни розумової праці та врахування психофізіологічних і характерологічних властивостей особистості, знання і використання методів психологічної саморегуляції, релаксації, самодопомоги, дотримання норм здорового соціальнопсихологічного клімату (в родині, в навчальному колективі, в колі друзів), здійснення активної соціальної самореалізації особистості в різних сферах життя (що сприяє особистим та творчим успіхам, досягненням), а також усвідомлення необхідності дотримання норм здорового способу життя на засадах запобігання чи подолання шкідливих звичок: алкоголю, тютюну, наркотиків, інтернет-залежності, ризикованого сексу та інших. Здоровий спосіб життя – це також дотримання норм духовної гармонії, психологічного комфорту на основі духовних чеснот, релігійних заповідей; подолання шкідливих емоцій, комплексів, станів (гніву, (само) критики, образи, провини, страху) на основі Любові до себе (і всього сущого). При цьому \_\_ велике значення має правильний вибір індивідуального здоров’язберігального стилю праці (навчання) з врахуванням знань про власні індивідуально-психологічні властивості та його практичне використання з метою зміцнення здоров’я (фізичного, психологічного, соціального і духовного). Дотримання ЗСЖ сприяє збереженню і зміцненню здоров’я, фізичному, інтелектуальному, соціальному та духовному розвитку особистості, успішному навчанню (праці) і т.д.». Учні (педагоги) розробляють варіанти текстів самонавіювання (аутосугестивної корекції) ціннісного відношення до здоров’я, ЗСЖ, а потім колективно обговорюють їх.