

МБОУ «Лицей №2» г. Чебоксары, Чувашская Республика

Педагог-психолог: Пыренкова Светлана Ивановна

Тема: Профилактика психического здоровья педагогов.

Цель: обучить педагогов снятию психэмоциональных состояний способом саморегуляции.

Задачи:

- дать представление о понятии СЭВ и причинах его возникновения;
- ознакомить с приемами саморегуляции и научить способам снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- способствовать снятию напряжения через медитацию.

Ход занятия.

Добрый день, уважаемые коллеги, я очень рада сегодня видеть вас на нашей встрече.

Поскольку тема нашего занятия немного грустная, то для создания позитивного настроения мы с вами проведем небольшой тренинг.

Ученые утверждают, что человек нуждается в дружеских объятиях. Искренние объятия рождает в человеке чувства поддержки, защиты и одобрения, т.е., они имеют даже терапевтическое значение. Психологи подсчитали количество объятий, необходимых каждому человеку – это минимум 8 раз в день.

Обнимайтесь с родителями, детьми и друзьями. Обнимать себя – это тоже очень полезно и здорово. Сегодня я хочу подарить вам одну очень полезную и позитивную технику «Обнимашки с жизнью». Очень хорошо выполнять ее прямо с утра после пробуждения, или днем в тот момент, когда вам нужна поддержка и одобрение.

Итак.

1. С улыбкой разведите руки широко-широко в стороны и немного вверх. Как будто вы распахиваете объятия навстречу жизни, миру и всему самому лучшему. И говорите мысленно или вслух:

«Жизнь любит и поддерживает меня!». Потом обхватываете руками свои плечи и говорите: « И я люблю себя! И поддерживаю во всем!»

2. Опять руки раскидываете и с улыбкой произносите: «Вселенная любит меня и поддерживает во всем!». Обнимаете себя и говорите: «И я люблю себя! И поддерживаю во всем!»

3. Снова распахиваете руки и говорите: «Коллеги и ребята любят и поддерживают меня во всем!». «И я люблю...

Когда будете обнимать себя, пусть у вас то одна, то другая рука будет сверху. Можете даже покачать себя в объятиях.

Даже один такой цикл «обнимашек» изменит ваш настрой, а 3 цикла только увеличат радость и энергию.

В последнее время много пишут и говорят о таком явлении, как профессиональное выгорание. Проблема эмоционального выгорания педагогов общеизвестно, и, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе.

Приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены.

Сегодня я хочу остановиться на внутренних проблемах. Почему именно на внутренних – объясню.

Проблемы есть у нас всех. Большие и маленькие, болезненные и не очень. Какие-то проблемы приходят и уходят и больше не повторяются. Другие проблемы повторяются с завидной регулярностью и мы не можем понять, почему. И как от них избавиться? Как выйти из цикла повторения неприятных и очень неприятных ситуаций? Как разорвать этот круг?

Все мы родом из детства, поэтому истоки многих проблем нашей взрослой жизни (психологические, социальные и даже финансовые), которые происходят с нами снова и снова, тянутся именно оттуда. В детстве каждый

из нас неизбежно подвергается каким-нибудь травмам, они могут быть и эмоциональными, и физическими, и душевными. Когда с ребенком что-то случается, он переживает сильный стресс, у него возникает внутреннее напряжение, он тратит много энергии на то, чтобы справиться с возникшей ситуацией, и при этом, у него часто остается ощущение глубокой утраты. Пережитые в детстве травмы накладывают свой отпечаток на наше восприятие окружающей действительности и формируют в нас определенный способ взаимодействия с ней. И если тот способ реагирования, который мы выбрали, помог нам тогда успешно справиться с определенной ситуацией, то он закрепляется в нашей подсознательной памяти как шаблон ответной реакции на все подобные или похожие ситуации в будущем. Однако, жизненный опыт маленького ребенка не слишком богат и разнообразен, поэтому ему зачастую элементарно не хватает его, чтобы принять адекватное и разумное решение и достойно выйти из конкретной ситуации. Каждая такая ситуация - например, когда его дразнят в школе, когда по дороге домой ему преграждает путь большая лающая собака, когда в многолюдной толпе в магазине он вдруг теряет из вида маму - вызывает у ребенка глубокие переживания и чувства. И если с позиции взрослого человека такие события могут показаться пустяковыми и несущественными, то ребенок воспринимает каждое такое происшествие как настоящую катастрофу. Конечно, случается и так, что маленьким детям приходится переживать и действительно серьезные травмы, например, неожиданная смерть одного или обоих родителей, случаи насилия по отношению к ним (как физического и эмоционального, так и сексуального), серьезная болезнь, от которой они могут умереть. И любое событие, связанное с угрозой для жизни (даже если она не реальная, а только воспринимается таковой с точки зрения ребенка) производит на него сильное впечатление и прочно закрепляется в его памяти, оказывая существенное влияние на его механизмы поведения в дальнейшем. И во взрослой жизни мы часто наступаем на одни и те же «грабли». И тогда мы начинаем сами неосознанно притягивать в свою жизнь таких людей и такие обстоятельства, которые способствуют повторению в нашей жизни тех болезненных ситуаций, которые когда-то нас травмировали. Каждый раз проходя через одни и те же ситуации, мы получаем шанс заново пережить те же эмоции, чтобы по-новому оценить и осознать происходящее (уже с позиции более зрелого взрослого) и найти другой выход из этой ситуации, изменить свое прежнее решение или отношение к себе и к той ситуации, и таким образом исцелить себя от давней травмы. Изучив метод известного психотерапевта, психолога Марии Манок, который называется «Семь шагов перерождения» помогает нам быстро решить проблемы.. Те семь шагов, которые предлагает данная методика работы с детскими травмами, могут показаться слишком простыми, но удивительным образом они дают очень эффективный результат и воздействуют на нас комплексно.

Они отзываются в нас не только на психологическом уровне, определенным образом изменяя наше привычное поведение, но они также отражаются и на физическом состоянии нашего организма: улучшается гормональный обмен, работа мозга, дыхание. И пусть вас не смущает его длинное описание, потому что, научившись один раз применять его, вы удивитесь, как мало времени вам понадобится на его практическое применение в дальнейшем. Вы сможете применять его по своему желанию в любое время и в любом месте, когда почувствуете такую необходимость. Тем не менее, поначалу, для освоения и закрепления этого навыка, рекомендуется практиковать его от 3 до 7 раз в день, чтобы заметить существенные изменения в своем привычном поведении. Эти изменения могут проявляться в том, что в очередной раз попав в знакомую уже ситуацию, вы заметите, что вы реагируете не так, как раньше. Теперь уже с позиции взрослого, разумного человека вы берете на себя ответственность за те мысли и чувства, которые вы испытываете в данных обстоятельства, и за те новые решения, которые вы найдете и примете, чтобы уже по-новому выйти из старой ситуации. **И решение проблем заключается именно в том, что эта методика постепенно отучает ваш мозг снова и снова применять старые шаблоны поведения.** Вместо этого у вас появляется возможность сознательно принимать новые решения по поводу своих действий.

Итак: **ШАГ 1 - СТОП!** Когда мы чувствуем напряжение, раздражение, уныние, тревогу или смутную угрозу, впадаем в депрессию или подавленное настроение, это означает, что мы неосознанно отдали контроль над происходящим своему внутреннему ребенку, который «вышел из тени» нашего подсознательного и начал управлять нашими действиями, исходя из своего детского восприятия. Первое, что нам необходимо сделать в этом случае – это остановиться до того, как включатся наши прежние автоматические реакции, усвоенные еще в детстве, которые мы применяли уже много раз, и ничего хорошего из этого не получалось. Мы можем и должны поступать осознанно, как и положено взрослым, разумным людям. Это наш шанс изменить привычные схемы поведения, поэтому, когда мы в очередной раз замечаем, что мы готовы снова включить их, надо просто сказать себе «СТОП!». Лучше, если вы произнесете это «СТОП!» вслух, но можно и про себя, если внешние обстоятельства таковы, что это смутит кого-то, находящегося рядом с вами в этот момент. Итак, шаг первый – принять сознательное решение **ОСТАНОВИТЬ** первую привычную реакцию на внешнее событие. Произнося это «СТОП!», хорошо представить себе перед мысленным взором дорожный знак «STOP», тот самый, красный, восьмиугольный. Таким образом, если мы создаем какой-то мысленный образ, мы через него подключаемся к собственному бессознательному, в котором записано и надежно хранится всё, что касается той нашей самой

первой травмы, которая и породила в нас этот шаблон поведения, сделав его нашей автоматической реакцией на определенные внешние обстоятельства. Язык визуальных образов – это язык нашего подсознания, поэтому нам и нужно мысленно ярко представить себе этот знак "STOP", чтобы начать общаться с этой частью себя на привычном для нее языке.

Как доказали научные исследования, когда мы запускаем в действие привычные повторяющиеся шаблоны поведения, верхние доли нашего мозга (те, которые отвечают за процессы мышления и принятия решения) не активны, то есть наш аналитический, рациональный ум отключен. И поскольку все эти автоматические реакции проходят мимо него, то это занимает доли секунды. Как пример подобного процесса приведем говорение на родном языке. Так как мы говорим на нем с самого детства, то это действие становится нам привычным и переходит в разряд автоматических, и наш ум делает это безо всякого напряжения и лишних затрат энергии. Если же мы начинаем изучать любой иностранный язык, тогда наш аналитический ум активно включается в этот процесс и тратит на него большое количество времени и усилий, чтобы переучить наш мозг на новые стандарты речи и сделать говорение на этом новом языке таким же привычным и автоматическим, как на родном. А для этого нужно много тренироваться и практиковаться.

ШАГ 2 – Дыхание. Когда мы чувствуем напряжение, тревогу, усталость, злость, испуг или пребываем в подавленном настроении, включается средняя область нашего головного мозга – гипоталамус (отвечает за проявление эмоций) – и начинает управлять нашими действиями. Как только мы чувствуем любую угрозу, это активирует мозжечковую миндалину (маленький участок гипоталамуса), которая сигнализирует другим частям нашего тела, что нужно включить одну из защитных реакций: «бежать» или «сражаться», то есть либо принять вызов обстоятельств и противодействовать им («сражаться»), либо уклониться от прямого столкновения и спастись бегством («бежать»). Эти две инстинктивные реакции зародились в нас еще на заре развития человеческой цивилизации, когда окружающий мир был полон опасностей, и реальная угроза для жизни подстерегала первобытных людей чуть ли не на каждом шагу, поэтому их выживание напрямую зависело от умения быстро реагировать на сиюминутные обстоятельства. Так вот, когда наше тело переходит в режим «бежать или сражаться», мозжечковая миндалина оперативно рассылает сигналы во все органы, готовя организм к активным действиям. Сердце начинает биться учащенно, давление начинает повышаться, кровеносные сосуды начинают сужаться, снабжение клеток кислородом начинает усиливаться, в клетки начинает поступать больше кислорода, и организм начинает ускоренно поглощать свои запасы сахара (гликогена). В доисторические времена эта быстрая реакция «бежать или

сражаться» помогала первобытным людям спастись от нападения диких животных или воинов соседнего воинственного племени. Современные человек продолжает переключаться на этот «спасательный» режим при малейшем ощущении угрозы (в том числе, мнимой, кажущейся), даже если это просто разговор на повышенных тонах с начальником или строгими родителями. При этом наш рациональный ум прекрасно понимает, что начальник вряд ли уволит нас за одну (даже грубую) ошибку, которая так сильно его расстроила; или, что муж вряд ли бросит семью только потому, что сегодня у него плохое настроение, но наше тело продолжает реагировать так, как в древние времена, как будто нашему выживанию угрожает реальная опасность. Да, внешние обстоятельства жизни давно изменились, **но наш инстинкт выживания и подсознательная «настройка» нашего тела и ума на выбор между «бежать» или «сражаться»** остались такими же, как многие тысячи лет назад. Когда нам что-то угрожает, когда мы чувствуем злость, раздражение, возбуждение или впадаем в депрессию, сердцу становится труднее прокачивать кровь по всему телу. Наши железы внутренней секреции начинают работать в усиленном режиме, вбрасывая в кровь кортизол и адреналин, гормоны, которые обостряют наши реакции и готовят нас к активным действиям по одному из сценариев: «сражаться» или «бежать». Наша нервная система состоит из двух частей: симпатической и парасимпатической. Первая отвечает за включение и активизацию всех выше описанных реакций нашего организма, а вторая выполняет обратную, тормозящую и успокаивающую функцию после того, как опасность миновала. По сигналу парасимпатической нервной системы наши кровеносные сосуды начинают расширяться, пульс замедляется и возвращается в норму, давление снижается до прежнего уровня, улучшается кровообращение всего тела в целом, и организм успокаивается. Железы начинают вырабатывать гормоны, которые помогают нашим клеткам восстановиться и расслабиться после пережитого напряжения. К сожалению, в нашей современной жизни мы слишком часто попадаем в стрессовые ситуации, поэтому парасимпатическая нервная система просто не успевает включаться и возвращать наше тело в первоначальное, спокойное состояние. Конечно, мы немного успокаиваемся, когда очередной стресс проходит, но мы редко успокаиваемся по-настоящему и до конца расслабляемся, как было изначально предусмотрено природой. А постоянное пребывание в состоянии «бежать или сражаться» пагубно сказывается на состоянии нашего тела и нашем здоровье. Накапливаясь в организме, стресс нередко проявляется в заболеваниях различных органов: у нас начинают болеть сердце, кишечник, печень и даже мозг. Тем не менее, есть способ сознательно включить в своем теле парасимпатическую нервную систему и с её помощью вновь обрести столь желанное состояние покоя, которое, на самом деле, является нашим естественным состоянием. Это особая техника дыхания, именно с нее

начинается процесс исцеления по методике «Семь шагов перерождения». Когда у нас активен средний мозг, мы постоянно пребываем в состоянии стресса и необходимости реагировать на внешние обстоятельства. Это наше состояние очень похоже на состояние маленького ребенка, который легко возбуждается и реагирует спонтанно, не думая. Отключить средний мозг и активизировать вместо него кору головного мозга (неокортекс), которая отвечает за процессы сознательного принятия решения, оценок и выбора, нам помогает правильное дыхание. Сделав всего несколько первых вдохов-выдохов по этой системе, мы можем почти сразу переключиться из состояния спонтанного ребенка в состояние разумного взрослого человека.

Итак, вот как надо дышать в течение нескольких минут, чтобы достичь такого эффекта:

1. Делаем глубокий вдох через нос. Плечи при этом опущены, всё тело расслаблено. Руки, ноги и пальца на руках не скрещиваем, чтобы энергия могла свободно перемещаться по телу, что важно для правильной работы парасимпатической нервной системы.

2. Задерживаем дыхание на четыре счета (мысленно считаем до четырех),

3. Медленно и спокойно выдыхаем через рот со звуком «а-а-а-а-а». Нижняя челюсть опущена, губы расслаблены, дыхание равномерное. Важно: выдох должен длиться дольше, чем вдох. Почему именно на 4 счета нужно задерживать дыхание? У каждого человека есть семь энергетических центров (чакр), которые расположены вдоль вертикальной линии его позвоночника от копчика до макушки головы. Число «4» соответствует сердечной чакре, которая символизирует равновесие. Эта чakra находится в центре, как бы разделяя три верхние чакры, которые связаны с духом, и три нижние чакры, которые связаны с землей. Сердечная чakra управляет любовью и добротой, а любовь – это та самая энергия, которая делает нас неотъемлемой частью всего Божественного.

ШАГ 3 - Осознание: «Снова начинается...» На этом шаге нам необходимо осознать и принять тот факт, что мы сами в ответе за свою жизнь, и что все события, которые происходят с нами, мы создаем себе сами. Это довольно непросто, ведь это так нелогично с точки зрения нашего ума, что мы сами планируем себе ситуации и обстоятельства, в которых вынуждены проходить через боль и страдания, да еще и реагируя на них чаще всего неосознанным образом. Тем не менее, это так. Нам нужно научиться принимать себя и свою историю без оценок и осуждения, просто принимать их такими, как есть. У вас может складываться впечатление, что все и вся сговорились действовать вам наперекор: правительство не защищает ваши права, начальник ущемляет ваши интересы, муж несправедливо жесток к вам... но ведь это вы сами выбрали для себя все эти ситуации и обстоятельства для того, чтобы чему-то научиться, пройдя через

них, чтобы вырасти духовно. В ваших бедах никто не виноват, и не нужно никого осуждать за них. Нужно просто принять это как факт. И только поняв, что это ваш собственный выбор и приняв это, вы сможете исцелить себя от пережитых страданий. Представьте себе, что ваша жизнь – это увлекательный кинофильм, и сценарий для него написали вы сами. Вы же его снимаете по собственному сценарию, и сами же играете в нем главную роль. И если вам что-то не нравится в той или иной сцене, вы же можете и изменять это по ходу дела, так как режиссер и продюсер этого кино - тоже вы. Если вы хотите усложнить что-то, это просто будет стоить вам дополнительных затрат (сил, времени или денег). И если вам покажется, что на вашей съемочной площадке слишком многолюдно, вы можете отказать части актеров в продлении их контрактов. Вся эта эпопея находится в полном вашем распоряжении, под вашим полным контролем и управлением, и вы вольны изменять ее, как вы сами этого захотите, ведь вашу свободу выбора никто не отменял. **Свобода выбора есть у каждого в каждый момент времени.** И мы, на самом деле, активно (осознанно или неосознанно) пользуемся ею на каждом шагу. Не все могут легко в это поверить и принять это, но каждую тяжелую ситуацию в своей жизни мы можем пережить легче, если подойдем к этому сознательно, понимая, что это всего лишь урок, который мы сами для себя выбрали, чтобы иметь возможность изменить что-то в себе, найти новое решение, сделать другой выбор и, в конечном итоге, продвинуться дальше в своем развитии. Это и есть наша ответственность за свою жизнь. А раз это наш свободный выбор, то как же мы можем винить кого бы то ни было (других людей, обстоятельства или даже Бога) в своих бедах и страданиях? Даже жестокость и насилие – это следствие принятых нами же решений (как сознательных, так и неосознанных) или решений, принятых другими людьми, которых мы притянули в свою жизнь. И это отнюдь не означает, что мы сознательно стараемся причинить какой-то вред себе или другим, это всего лишь «декорации», в которых разворачиваются события, дающие нам возможность учиться на них и развиваться.

Итак, только осознав и приняв тот факт, что мы сами – сценарист, режиссер, продюсер и актер в сценарии фильма своей жизни, мы сможем принять свою историю, свои чувства, свою ответственность за них и возможность при желании всё изменить. Тогда мы перестанем винить, критиковать и осуждать, как других, так и самих себя за то, что в нашей жизни есть какие-то проблемы. Только тогда мы сможем увидеть всю картину целиком и ясно осознать свою роль в ней – это ещё один важный шаг к исцелению.

ШАГ 4 - Назовите число

Итак, мы уже отловили очередную повторяющуюся ситуацию, сказали себе «СТОП!», подышали определенным образом, успокоили тело и ум и осознали собственную ответственность за свою историю. Теперь вам нужно

интуитивно выбрать любое число от 0 до 10, какое первым всплывет у вас в голове. Доверьтесь своему внутреннему голосу и постарайтесь не включать ум. Это число определит возраст вашего внутреннего ребенка, с которым вы будете работать в шаге 5. Не бойтесь выбрать «неправильное» число или придумать его «от ума». Ваше внутреннее Я знает, что вам необходимо проработать именно сейчас и подскажет вам именно тот возраст, который нужно, просто доверьтесь ему. Если вдруг вам пришло 10 число больше 10 (например, 26), пусть это вас не смущает. Скорее всего, в 26 лет вы пережили какой-то болезненный опыт (например, скандальный развод после неудачного брака). Просто запомните это число, чтобы вернуться к травме, полученной в этом возрасте, и поработать с ней позже, и еще раз проделайте шаги 1, 2, 3 и позвольте всплыть из вашего подсознания числу именно от 0 до 10. Дело в том, что наиболее важные события, которые в детстве мы восприняли как травму, случаются с нами именно в раннем возрасте. Именно они вызывают в нас определенный тип поведения, который закрепляется как «выживательный» и начинает затем упорно проявляться в нашей дальнейшей жизни во всех подобных обстоятельствах. Из-за этого многие даже «застревают» в том конкретном детском возрасте, когда они пережили какую-то болезненную травму, и так и живут до старости, поступая по-детски, вместо того, чтобы расти и развиваться дальше до полноценного взрослого, соответственно своему биологическому возрасту. Дальше мы проделаем процедуру, которую нужно сделать только один раз, когда вы впервые работаете с собой по методике «Семь шагов перерождения», но это очень важный этап, поэтому отнеситесь к нему нужно со всей серьезностью и аккуратностью. Включите свое воображение и займитесь творчеством: мысленно создайте некое «волшебное место», магический сад, в котором возможно ВСЁ, в том числе, и исцеление давних детских травм. Пусть в вашем «волшебном месте» будет всё красиво и уютно, пусть там будет много деревьев и самых прекрасных цветов, всё в ярких красках. Необходимое условие – наличие воды в виде какого-нибудь водоема: ручей, пруд, озеро, река, водопад или даже море или океан, потому что вода – это символ исцеления на всех уровнях, включая бессознательный и эмоциональный, это очень мощный образ. Главное, чтобы в вашем водоеме была чистая, спокойная и тихая вода, без бурных течений и порогов, чтобы в ней можно было безопасно купаться и даже пить ее. Не скупитесь на детали и краски, создавая свой волшебный мир. Прочувствуйте сами то место, которое вы создаете. Добавьте вашему изображению объема и реалистичности: наполните его различными приятными для вас звуками, запахами, ощущениями. Ведь в реальной жизни мы познаем мир через 5 основных чувств, задействуйте их и для сознания своего волшебного места, чтобы оно стало практически реальным для вас. Тогда, по мере овладения этой

методикой, вам будет всё легче и быстрее переноситься мысленно в эти пространство, где возможно исцеление от любой боли.

ШАГ 5 - Встреча с ребенком

Итак, мы добрались до шага 5, где вам взрослому предстоит встретиться с самим собой же маленьким. Вспомните то число от 0 до 10, которое вам пришло на предыдущем шаге, и представьте себя мысленно ребенком в том возрасте. Рассмотрите этого ребенка: во что он одет, как выглядит, чем занят. Подойдите и просто поздоровайтесь с ним (или с ней!). Не поддавайтесь соблазну начать расспрашивать этого ребенка о чем бы то ни было. Будьте с ним мягким и дружелюбным. Ваша главная задача на этом шаге – расположить к себе доверие этого ребенка через выражение своей безграничной любви к нему. С вами он должен чувствовать себя в безопасности. Скажите своей маленькой девочке (или мальчику!): «Я пришла/пришел, чтобы просто быть рядом с тобой, чтобы ты никогда не чувствовал себя одиноким. Я люблю тебя и всегда буду о тебе заботиться. Сила моей любви защитит тебя от всего плохого. Затем пригласите своего ребенка отправиться вместе с вами в то волшебное место, которое вы создали чуть раньше. Заверьте своего ребенка, что это безопасное место, где он сможет расслабиться и быть самим собой, играть, бегать, кричать и вообще делать всё, что ему захочется. Если он согласится, возьмите его за руку или на руки, обнимите его и нежно прижмите к себе. Затем мысленно перенеситесь вместе с ним в свое волшебное место и продолжите общение с собой маленьким уже там. Представьте, что рядом с вашим водоемом есть уютная скамеечка, предложите ребенку посидеть на ней вместе с вами и полюбоваться водой. Когда он освоится в новом для него пространстве, предложите ему забраться к вам на колени. Не скупитесь на ласку, обнимите себя маленького, погладьте по волосам и лицу (девочку можно красиво причесать или заплести ей косички с красивыми бантиками), покачайте на руках, чтобы ощутить ваше единство и услышать, как ваши сердца забьются в такт. Проявите свое творчество и найдите способ заинтересовать этого ребенка чем-то, что ему понравится, привлечет его внимание. Но делайте это ненавязчиво, позвольте ему самостоятельно решить, когда он будет готов к общению с вами. Очень часто в этом случае помогает позвать в ваше волшебное место какую-нибудь зверушку: собачку, котенка, хомячка, лошадку и т.п. Дети обычно живо реагируют на животных и охотно включаются в игру с ними. Главное, будьте терпеливы и не торопите события. Позвольте им развиваться естественным образом. При повторном или неоднократном применении этой методики вам может приходиться разный возраст, в зависимости от той повторяющейся ситуации или эмоционального состояния, которые вы исцеляете, но на этом шаге ваша задача всегда остается одной и той же: найти способ успокоить себя маленького, дать ему возможность почувствовать себя в безопасности и позволить ему

расслабиться и быть просто ребенком. Пусть он свободно выражает себя, играет и радуется жизни в этом вашем волшебном месте. Если в детстве вы пережили несколько травм в разном возрасте, то каждый из тех детей нуждается в том, чтобы его успокоили, защитили, приласкали, проявили к нему любовь и исцелили. Например, в вашей истории это может быть 3-летний мальчик, у которого родители развелись, и он почему-то чувствует себя виноватым в этом; или напуганный проказник 5-ти лет, которого мама грозит отдать «дяде милиционеру» за какую-то невинную шалость; или 7-летний старший ребенок в семье, у которого родилась младшая сестренка, и мама стала уделять всё свое внимание ей, а не ему. С каждым из этих мальчиков нужно встретиться по отдельности и заверить каждого из них, в том, что он – ребенок и должен им оставаться, а не взваливать на себя бремя взрослого, потому что всю ответственность вы берете на себя, а он может расслабиться и просто быть собой. С помощью этой методики вы можете исцелить любую свою детскую травму, даже если вы не помните, что там случилось на самом деле во всех подробностях. И если после неоднократной проработки к вам упорно приходит один и тот же возраст, а вы не понимаете, почему это происходит, не переживайте. Просто сосредоточьтесь на том, что вам нужно исцелить этого ребенка. И когда ваше подсознание будет уверено в том, что вы уже готовы спокойно и безболезненно воспринять травму, полученную в том возрасте, вы вспомните ту ситуацию легко и без усилий.

ШАГ 6 - Отделение от ребенка

На шаге 6 вам необходимо отделить себя от того ребенка, с которым вы общались в своем волшебном месте. Если он сидел у вас на коленях, посадите его отдельно рядом с собой и объясните ему следующее: **«Сейчас я уйду, а ты останешься здесь, в этом волшебном месте и сможешь продолжить играть и заниматься всем, что тебе нравится. И так как в этом месте нет понятия времени, то ты совсем не почувствуешь нашей разлуки. А я обязательно приду к тебе ещё потом»**. Ваша основная задача - заверить ребенка, что здесь он в полной безопасности. И что бы он ни делал, ничего плохого не случится с ним в этом волшебном месте, ведь оно же волшебное и абсолютно безопасное. И что вы создали его специально для него, и для того, чтобы защитить его там. Несколько раз по ходу общения с ребенком повторите ему, что вы – взрослый, а он – ребенок, поэтому вы будете принимать решения и заботиться о его безопасности, и что это волшебное место вы создали именно для него и именно для этого, чтобы ему было хорошо здесь. Перед тем, как расстаться, пообещайте, что обязательно вернетесь навестить его здесь, попрощайтесь и затем мысленно возвращайтесь **в здесь и сейчас**. В этом растождествлении себя взрослого и того ребенка, которым вы были когда-то, и заключается исцеление. В противном случае, тот ваш внутренний ребенок вернется в вашу реальную взрослую жизнь вместе с вами и продолжит управлять

вашиими действиями со своей детской «колокольни», удобно сидя у вас на шее и закрывая вам глаза своими ладошками, а ваш рациональный здравый ум взрослого снова останется не у дел. Чтобы избежать этого, вы должны дать ребенку то, чего ему так не хватало в его детской реальности: любви, заботы, ощущения безопасности и защиты, принятия и одобрения. Затем осознанно отделитесь от него и оставьте его добирать свои детские радости в вашем общем волшебном месте, а сами возвращайтесь.

ШАГ 7 - Возвращение взрослого в настоящее

Итак, шесть шагов позади, и теперь пришло время возвращаться из мира таинственных путешествий в иные реальности и на другие уровни сознания в свое текущее настоящее, к момент **Здесь и Сейчас**, ведь только он по-настоящему имеет значение. Для этого мы делаем несколько вдохов-выдохов по освоенной выше технике с задержкой дыхания (см. шаг 2) и возвращаемся из волшебного мира вне времени и пространства в свою настоящую реальность. **И чтобы прочно закрепиться в ней, четко произнесите вслух своё имя, сколько вам лет, место, дату и время, в котором вы находитесь. Например: «Я – Наталья, мне сейчас 35 лет, я нахожусь в городе Чебоксары, сегодня 15 ноября 2018 года, 10 часов 45 минут».** Сделав это, вы тем самым подтверждаете факт возврата к своему осознанному взрослому «Я», у которого активны верхние доли мозга, поэтому он способен принимать здравые, обдуманые, разумные решения. Это простое действие похоже на то, как вы осознаете себя и окружающую реальность, просыпаетесь утром, когда вы находитесь в командировке или в гостях в другом городе или на отдыхе за границей. Ваш разум начинает ориентироваться только после того, как вы, окончательно пробуждаясь ото сна, осознаете: «Ах, да, точно! Я же сейчас не у себя дома, в своей кровати, а в гостинице города (такого-то), и сегодня (такое-то число и месяц) – второй день моего долгожданного отпуска!», например. Осознание этих параметров своего взрослого состояния помогает нам заземлиться и закрепиться в нем. Мы становимся сосредоточенными и берем на себя ответственность за всё происходящее с нами. После завершения процесса, то есть, проделав все эти семь шагов, сделайте контрольную проверку: ещё раз взгляните мысленно на то событие, того человека или ту ситуацию, которые раньше приводили вас в какое-то эмоциональное состояние (например, испуг или расстройство и грусть). Если теперь этого не происходит, значит, вы исцелились. Используя указанным образом свои новые знания, вы начинаете более четко осознавать то, что с вами происходит, и начинаете принимать адекватные решения с позиции своего взрослого «Я», чтобы достойно выйти из текущих ситуаций. И эти ситуации уже не подавляют вас, как раньше, и не загоняют вас в привычные рамки действий вашего детского «Я», загнанного в них давней психологической травмой. Этот факт доказывает, что вы стали по-настоящему взрослым, разумным и зрелым

человеком, способным принимать обдуманное решение и отвечающим за свои действия. Постоянно применяя эту методику на практике, вы постепенно приучите свой рациональный ум общаться с вашим бессознательным и получать из него скрытые там важные знания и откровения. А это, в свою очередь, поможет вам научиться справляться с любыми своими воспоминаниями, какими бы травмирующими они ни были. Методика **«Семь шагов перерождения»** - это действенный практический инструмент, который открывает вам доступ к вашему бессознательному, как бы заверяя его: «Всё хорошо. Я готов(а) и хочу исцелить свою скрытую боль, чтобы прекратить свои многолетние страдания, поэтому ты смело можешь позволить мне вспомнить то, что ты знаешь обо мне, но так тщательно и долго скрывало от меня прежде.» Автор данного метода - Дорис Элиана Коэн, Мария Манок, как практикующий психолог в Москве постоянно применяет его в работе со своими клиентами и неизменно получает (как она утверждает) положительные и успешные результаты.

Занимаясь более 20 лет практиками различных медитаций, для данной темы, по моему мнению, это очень важная полезная и действенная практика. Просто советую.

А сейчас мы с вами перейдем к практической части – самой целительской медитации. (15-20 мин.)

После окончания медитации и рефлексии – оздоровительные упражнения для поднятия тонуса.

Для медитации использован авторский курс Марии Монок «Регрессионная терапия».