

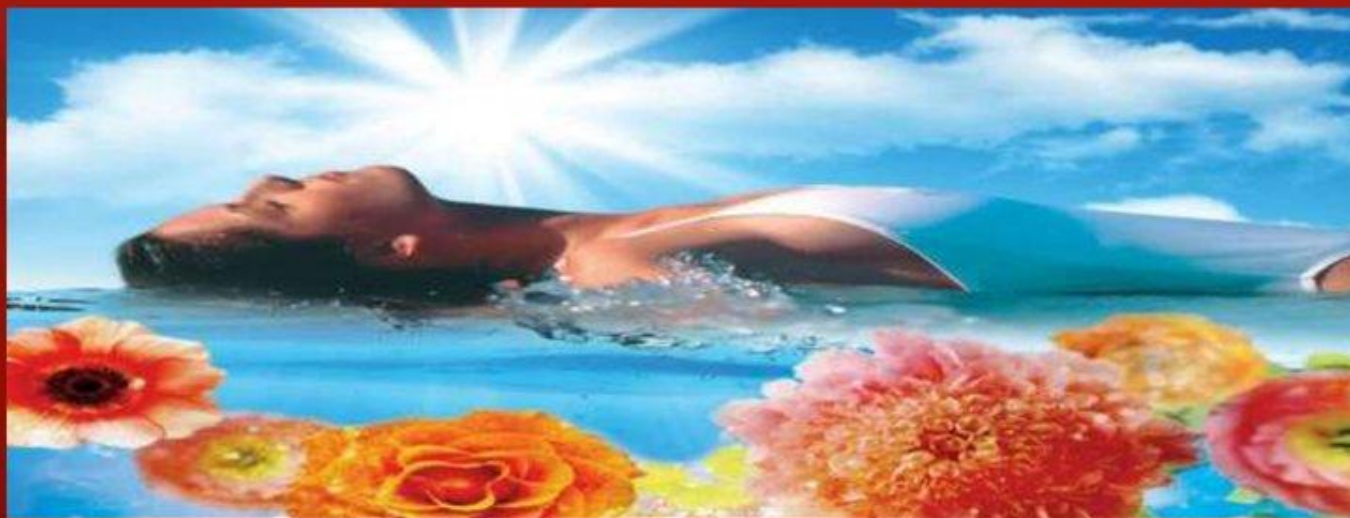


# **АУТОГЕНДІ ЖАТТЫҒУЛАР**

- **Аутогенді жаттығу-Аутогенді машықтандыру (көне грекше: αὐτός — «өзі», γένος — «тегі, шығуы») - психотерапевтикалық әдіс. Стресс немесе т.б. факторлардың нәтижесінде адам ағзасының динамикалық күйінің тепе-теңдігін (гомеостаз) қалпына келтіруге бағытталған және адамдарды өзін-өзі сендіруге, бұлшық еттерін босаңсытуға, зейінінің шоғырлану қасиетін дамытуға, субъект үшін маңызды іс-әрекетті көтеріп, машықтандыруға арналған психотерапиялық әдіс.**

# ○ Аутогенді машықтандыру екі сатысын көрсетуге болады:

- 1.релаксацияға үйрету, ауырлықты, жылылықты, салқындықты түйсіндіру, вегетативтік функцияларды басқаруды куәландыру.
- 2.гипноздық күйдің әртүрлі деңгейлерін жасау.





Релаксация кешендерінің  
мақсаты:

Көп қозғалыстан кейін  
адамдардың бұлшық  
еттерін босаңсыту, жақсы  
көңіл-күйде болғызу.

Адамда стресске төтеп берер психологиялық дайындық болу қажет, оған аутогендік жаттығулардың қажеттігіне сендірудің маңызы зор. Салауатты өмір салтын сақтау, мұңаймау, жағымсыз әсерлерден бойды аулақ, ауырлықты ақылмен жеңудің жолдарын қарастыруы қажет. Осы айтылғанның бәрі – **психопрофилактика** болып табылады. Психопрофилактиканың бір түрі **релаксация** (босансу)- дене мен психиканы керексіз ой-жабырқаудан, абыржудан босатады, ал вокалотерапия бой сергітеді.



Медициналық ретінде Өзінен-өзі оқыту әдісі 1932 жылы невроз Шульц емдеу үшін ұсынылды 1910 жылға дейін Шульц Breslau жұмыс істеді клиникада үлкен сұранысқа ие гипноз. Мұнда бүгін белгілі ғылым саласындағы, оның қызығушылығын туған психосоматикалық медицина деп аталады. Қазірдің өзінде 1920 жылы қағаз «Білім пайда болды рухани өміріндегі ұйықтататын қабаттар «ашу-ыза басқарудың негізгі тұжырымдамасын көруге болады. Тәжірибелі «абсолютті тұрақты» эксперименттер тұлғалардың қатысу үшін гипноз екі мемлекет: «тән ауырлығы», әсіресе аяқ және «жылулық» тән. ауырлығы қан тамырларының қабырғаларының үні әлсіреуіне байланысты. Сондықтан сезіну арқылы өзін-өзі гипноз өзін-өзі гипноз күйін қоңырау идеясын дүниеге келген органның гравитациялық. 1932 жылы, Шульц жұртшылыққа монографиясы қоюға «Аутогенді жаттығулар, концентрацияланған samorelaksatsiya». Бұл бірінші басылым көптеген басқалар, сондай-ақ басқа тілдерге аударылып беріледі. Біздің елде, ол 1950 жылдардың соңында пайдаланыла бастады.

**Релаксация:**

(Баяу музыка әуені ойналады.) Көзімізді жұмамыз. Денемізді бос ұстаймыз. Сіздер өзен жағасында отырсыздар, судың әуелгі шуылы құлағыңызға жағып, күн шуағы денеңізді жылытады. Жалаң аяқ құмның үстінде жүрсіздер, құм аяқтарыңызды күйдіріп барады. Су денелеріңізді жеңілдетіп өзіңізді жақсы сезінудесіз. Өте жақсы дем алдық. Қандай ғажап табиғат деген, таза ауа, жұмсақ құм, жылы су, табиғат деген қандай тамаша! Кең дем аламыз, ақырын демімізді шығарамыз. Біздің басымыз артық ойлардан тазарды. Біз өзімізге күні бойға жетер жігер, қуат жинадық, біздің көңіліміз қуанышты. Біз осы өмірдегі ең бай, байсалды, білімді, керемет жандармыз! Енді ақырын - ақырын көзімізді ашамыз. Бір - бірімізге қуанышты сезіммен қараймыз. Біз қандай бақыттымыз! Қандай кереметпіз! Біздің кездесуіміз аяқталып келе жатқан секілді. Бүгінгі жұмысымыздың нәтижесіне орала отырып, нағыз «керемет» студенттердің мықты жақтарын еске түсіре отырып бір - бірімізге комплимент айтайық.