

Приёмы регуляции эмоционального состояния

Петрик Дарья, гр. ЗФ-306-101-3-1

Регуляцию эмоционального состояния у заикающихся связывают главным образом с нормализацией мышечного напряжения.

Многочисленные клинические наблюдения и экспериментальные исследования выявляют тесную связь эмоционального состояния с мышечным тонусом.



В практике давно известно, что расслабление мышц ведет к эмоциональному покою. Именно эти наблюдения лежат в основе методик обучения сознательному регулированию эмоционального состояния путем расслабления тонуса скелетной мускулатуры.



Существует много систем регуляции эмоционального состояния с помощью произвольного изменения напряжений мышц. Эти системы получили название **аутогенной тренировки**.

Аутогенная тренировка

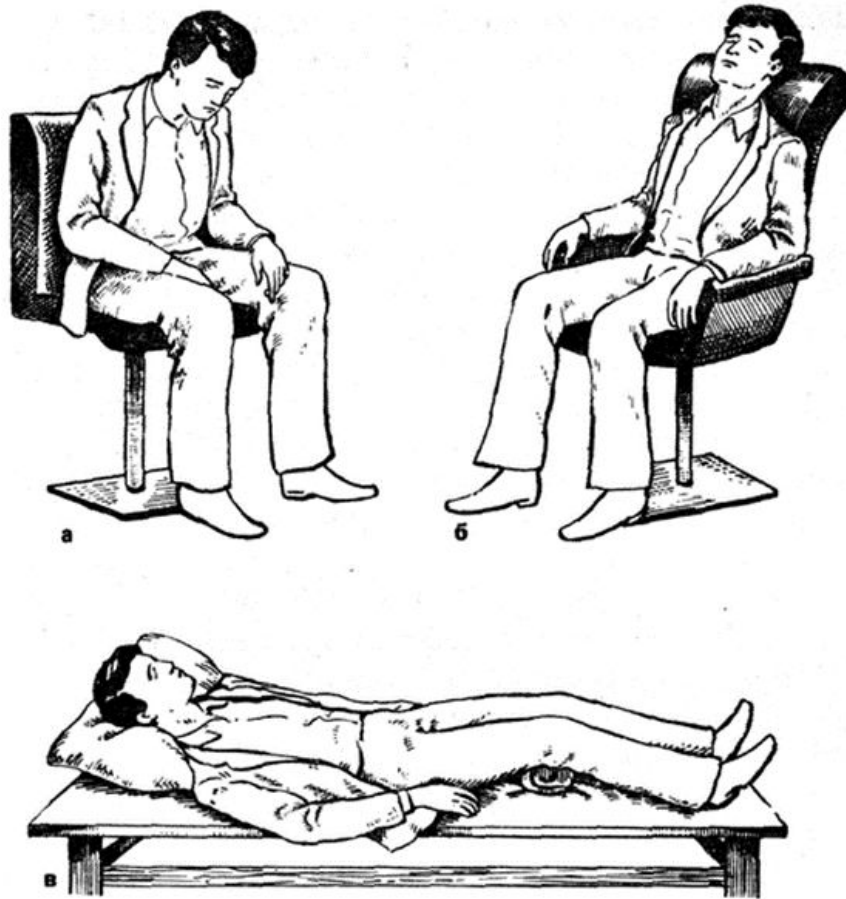


Рис. 12. Основные положения (позы), используемые при проведении аутогенных тренировок.
а – «поза кучера на дрожках»; б – «пассивная поза»; в – положение лежа на спине.

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка — это метод самостоятельного вызывания у себя особого аутогенного состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него.

«Ауто» — сам, «генос» — рождение. Слово «аутогенная» (самородная) указывает, что источником положительных воздействий является сам занимающийся, а слово «тренировка» подчеркивает необходимость регулярных занятий.

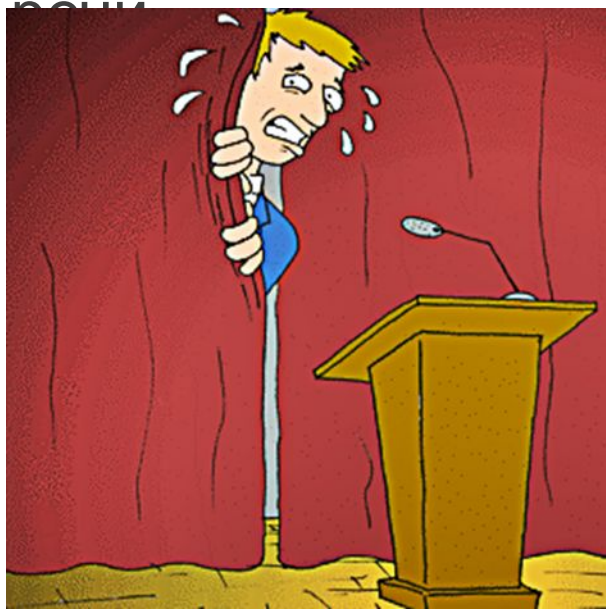
Аутогенная тренировка предложена в 1932 году немецким врачом Иоганном Генрихом Шульцем



Основным методическим приемом аутогенной тренировки является расширенная формула спокойствия, которая включает в себя мышечную релаксацию и регуляцию вегетативных функций.



Заикающимся свойственно эмоциональное напряжение как в ожидании общения, так и в его процессе. Для взрослых заикающихся характерно наличие патологических эмоциональных состояний в типичных ситуациях: разговор по телефону, обращение к официальным лицам и т.д. Заикающиеся, испытывают сильное сердцебиение, краснеют или бледнеют, не в состоянии подавить волнение, что влияет на качество речи.



Методика проведения аутогенной тренировки существенно зависит от возраста заикающихся.

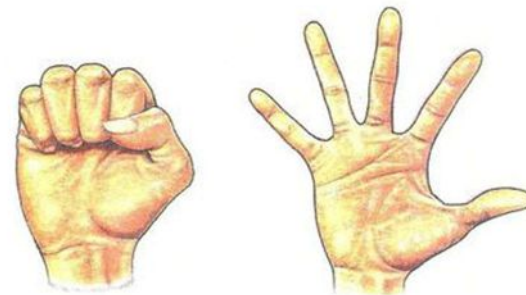
Для взрослых заикающихся рекомендуется овладение специализированной аутогенной тренировкой в полном ее объеме;

Дети дошкольного возраста овладевают, как правило, лишь элементами мышечной релаксации.



Обучение детей навыкам релаксации начинается с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Проще ощутить напряжение мышц в ногах и руках, поэтому детям предлагается перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, икроножные мышцы и мышцы бедер.

При выполнении упражнений на напряжение и расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным. Упражнения на напряжение-расслабление можно давать в следующей последовательности: для мышц рук, ног, всего туловища, затем для верхнего плечевого пояса и шеи, артикуляционного аппарата.



Сильно сжать пальцы в кулак
и также сильно разжать

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК, НОГ И КОРПУСА

Оловянные солдатики и тряпичные куклы

Для изображения оловянных солдатиков встать прямо, сжать пальцы в кулак, сосредоточить внимание на напряжении в мышцах рук, ног и корпуса. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук и плеч. Ступни на полу стоят неподвижно.

Проделав несколько поворотов, сбросить напряжение, изобразив тряпичных кукол. Поворачивать туловище резко вправо и влево, при этом руки пассивно болтаются, делая круговые движения вокруг корпуса. Ступни ног на полу стоят неподвижно.



Сосулька

Из положения сидя на корточках медленно подниматься вверх, представив, что сосулька “растет”, поднять руки вверх и, встав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело — сосулька “выросла”. После команды логопеда: “Солнышко пригрело и сосулька начала таять” медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — “сосулька растаяла и превратилась в лужу”. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

Цветочек

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как “цветочек растет и тянется к солнышку”.

Затем последовательно уронить кисти, изображая, что “солнышко спряталось, и головка цветка поникла”, расслабить предплечья, согнув руки в локтях — “стебелек сломался”, и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени — “цветочек завял”.

Кукла устала

Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.

Незнайка

Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

Неваляшка

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МИМИЧЕСКИХ И АРТИКУЛЯЦИОННЫХ МЫШЦ

1. Слегка откинуть голову назад, напрячь | мышцы шеи на 5-10 сек, концентрируя внимание на этом ощущении. Уронить расслабленно голову вперед.
2. Наморщить лоб, подняв брови на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения в области лба.
3. Сильно нахмуриться на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения между глазами.
4. Плотно сомкнуть веки на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения в них.
5. На 5-10 сек сжать зубы. Обратить внимание на то, как напряжение распространяется от челюсти к вискам.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МИМИЧЕСКИХ И АРТИКУЛЯЦИОННЫХ МЫШЦ

6. Широко улыбнуться и показать зубы в течение 5 сек. Обратить внимание на напряжение в щеках.
7. Вытянуть губы трубочкой и дуть в течение 10 сек. Обратить внимание на напряжение в губах.
8. Прижать язык к передним зубам на 10 сек, обращая внимание на напряжение в языке.
9. Оттянуть язык назад на 10 сек. Напряжение должно возникнуть в языке, на дне полости рта и в шее.
10. Зевнуть легко, более глубоко, очень глубоко. На последнем зевке закрыть глаза и растянуть мышцы рта и глотки.

В процессе занятий следует обращать внимание также и на состояние круговых мышц глаз. Веки должны быть сомкнуты легко, без напряжения.

В подготовительном этапе такие сеансы релаксации составляют от 2-х до 5-ти минут. Продолжительность занятий постепенно увеличивается, достигая 10-15 мин.

Каждая формула релаксации проговаривается логопедом 2-3 раза. . Голос должен быть мягким и тихим, темп несколько замедленным, а интонация должна выражать состояние спокойствия.



О состоянии мышечного расслабления и эмоционального успокоения можно судить по спокойному выражению лица ребенка, ритмичному дыханию. У некоторых детей появляется сонливость, они начинают позевывать. Для усиления эффекта расслабления, в особенности у детей, которые с трудом расслабляются, можно легко поглаживать сверху вниз грудь и руки ребенка.

Постепенно дети овладевают возможностью расслаблять мышцы не только по контрасту с их напряжением, а по словес-



Таким образом, при овладении приемами мышечного расслабления снижается эмоциональное напряжение. Речь на этом фоне протекает, как правило, без судорожных запинок. Регулярные занятия аутогенной тренировкой у подростков и взрослых с заиканием способствуют закреплению эффекта логопедической работы.

Спасибо за

