**Медитация, дыхание, визуализация: как приёмы саморегуляции помогают учителям бороться с эмоциональным выгоранием.**

Рекомендуем техники психической саморегуляции, которые помогают здесь и сейчас работать с негативными эмоциями и стрессом. Рассказываем, как настроиться на нужный лад, успокоить нервы и посмотреть на ситуацию под другим углом при помощи «майндфулнесс» — медитаций, не имеющих никакого отношения к философии и религии.

**Почему медитацию стоит воспринимать всерьез**

Медитация вызывает широкий интерес научного сообщества. Психологи, анализируя медитативные практики в отрыве от религиозного и мистического контекста, отмечают изменения в функционировании мозга у тех, кто медитирует регулярно. Так, человек начинает лучше управлять своим вниманием, менее негативно реагировать на происходящее,  регулировать интенсивность эмоций (косвенно, манипулируя вниманием), более адаптивно реагировать на стрессовые ситуации, спокойнее переносить негатив. Как правило, с помощью техник медитации «майндфуленесс» снимается излишняя тревожность, а физиологический ответ на стресс со стороны симпатической нервной системы становится быстрее.

Регулярно уделяя им 10 минут в день, можно научиться сосредотачиваться на настоящем моменте, принимать его осознанно и безоценочно, без тревоги, шаблонного мышления и автоматических реакций на раздражители.

**Как медитировать?**

Лучшая медитация — не обязательно в позе лотоса и с закрытыми глазами. Медитировать можно стоя, сидя на стуле, лежа. Главное — принять удобную позу. Заниматься лучше всего в постоянном спокойном месте, где вам не помешают другие люди, телевизор или телефон. Считается, что для медитации лучше всего подходит утро, чтобы настроение осталось с вами на весь день. Впрочем, перед сном медитация тоже лишней не будет. Обычно для медитации достаточно 10-15 минут.

Начать практиковать «майндфулнесс» лучше всего с простых наблюдений за своим физическим состоянием. Внимание медитирующего тут адресовано единственному объекту: это может быть дыхание, эмоция, звук, ощущения в теле.

***Техника медитации «Дыхание для расслабления»***

Для того, чтобы выполнить упражнение, нужно начать равномерно считать про себя до восьми. Затем на первом счете сделать глубокий вдох через нос, паузу на 1-2 счета, затем долгий выдох через рот (счет 6-8), в идеале в два раза длиннее вдоха. Цикл можно делать 10-20 раз.

***Техника медитации «Сканирование тела»***

Такая медитация помогает расслабиться, обратить внимание на ощущения в теле, которые со временем стали незаметными. Приняв удобную позу, сфокусируйтесь на собственном теле, медленно переводя внимание с одного его участка к другому. Начните с затылка и лица, почувствуйте каждую мышцу. Затем плавно переходите к задней поверхности шеи, горлу, плечам, грудной клетке. Обратите внимание на собственные движения при дыхании: как поднимаются ребра на вдохе и опускаются на выдохе. Что в это время происходит со спиной? Сосредоточиться можно и на внутреннем пространстве грудной клетки. Затем можно перейти к спине, животу, ягодицам, коленям и так далее.

В каждой части тела образуется бесчисленное количество ощущений, к которым важно прислушаться. Ваше тело само поймёт, как медитировать правильно.

***Техника медитации «Осознанное дыхание»***

Примите удобную позу, положите ладони на живот и вслушайтесь в свое дыхание. Понаблюдайте за ритмом, за тем, как живот поднимается на вдохе. Сконцентрируйтесь на движениях своего тела, не пытайтесь управлять дыханием. Затем можно перенести ладони на грудь и понаблюдать за движениями грудной клетки или сконцентрироваться на полости носа и потоках воздуха, проходящих через нее. Постарайтесь ни о чем не думать: если это сложно, представьте, что воздух — это морская волна, которая окутывает вас своей прохладой.

Есть и более сложные медитации, которые помогут справиться с затянувшимися стрессовыми ситуациями.

***Техника медитации «Безопасное место»***

Такая техника особенно эффективна, когда человек находится в длительном стрессе и ему нужно справиться с негативными эмоциями. Приняв удобную позу, закрыв глаза и сделав несколько глубоких вдохов, представьте себя в месте, где ощущаете себя в безопасности. Это может быть реально существующее место — например, дом детства — или выдуманное. Не спеша оглянитесь вокруг. Что вы видите? Обратите внимание на детали: цвета, материалы, формы, тени, даже звуки и запахи. Возможно, вы слышите шум волн или порыв ветра, чувствуете солнце на вашем лице? Тут может быть все что угодно. Рядом можно представить хорошего друга — того, кто готов вас поддерживать, заботиться о вас, того, с кем вы чувствуете себя счастливым.

Запомните место, о котором думали. В него всегда можно вернуться, когда захочется почувствовать себя спокойно и безопасно.

***Техника прогрессивной релаксации***

Прогрессивная релаксация — это расслабление через чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц. Типичная схема упражнений в технике релаксации такова: сначала нужно разучить и натренировать расслабление групп мышц, например, мышц шеи или мимических. Человек, лучше ощущая свои мышцы, может наблюдать за ними и выяснить, какие из них сильнее всего напрягаются при отрицательных эмоциях. Затем, используя способность расслаблять наиболее напряженные при стрессе группы мышц, можно снизить интенсивность негативных эмоций, ощутимо расслабиться и успокоиться. Владение такой практикой пригодится тем, кто хочет понять, как медитировать, а также сверхвозбудимым людям, тем, кто не может долго фокусироваться на одной части тела, а также тем, кто страдает от тревожности и панических атак. Это одна из лучших медитаций, помогающих «подружиться» со своим телом.

Все упражнения внутри техники релаксации делаются в три этапа: сначала нужно напрячь мышцу, затем ощутить ее, и в конце расслабить. После этого лучше всего сфокусироваться на контрасте между напряженным и расслабленным состоянием мышцы. Упражнения можно сопровождать счетом.

Например, сжать кулак — постепенно все сильнее и сильнее, — затем почувствовать напряжение в нем, расслабить его и ощутить это состояние, насладиться им. Этапы напряжения и расслабления можно проделывать постепенно, сопровождая их счетом, или быстро, на один счет — лучше попробовать оба способа и выбрать, какой из них удобнее для вас.

Таким образом лучше прорабатывать мышцы всего тела начиная от лица, переходя к шее, плечам, рукам, груди, животу, ногам — до трех раз для каждого из участков. Пример упражнения: сделать глубокий вдох и сильно нажать стопой на пол, затем сосчитать до трех и ослабить давление стопы, почувствовать разницу между состояниями напряжения и расслабления, повторить на другой ноге, руках. Также можно, например, лежа приподнять ноги от пола на 15 сантиметров, ощутить напряжение в ногах/прессе/плечах, расслабиться, почувствовать контраст, запомнить свои ощущения.

Прийти к более осознанному восприятию окружающего мира помогут такие приёмы саморегуляции, как сосредоточение на рутинных вещах, попытки посмотреть на них под другим углом — вне «автопилота», на котором мы обычно выполняем эти обыденные действия.

Наливая себе чашку кофе, сфокусируйтесь на ощущениях. Потрогайте чашку, рассмотрите ее. Без спешки попробуйте напиток, ощутите его вкус, прислушайтесь к своим ощущениям от каждого глотка.

Заправляя постель, сосредоточьтесь на собственном теле и его движениях. Потрогайте белье, покрывало, на миг сконцентрируйтесь на этих ощущениях.

Выходя на улицу, глубоко вдохните, ощутите свежий воздух у себя в легких. Обратите внимание на стопы ног и на то, как при ходьбе вес тела переносится с одной ноги на другую. Подумайте о том, какая сегодня погода, что находится вокруг, какие звуки вы слышите и от чего они исходят?

Во время ужина отложите в сторону телефон, выключите телевизор. Посмотрите на форму и цвет тарелки, ощутите тяжесть столовых приборов, почувствуйте запах и вкус еды. Постарайтесь жевать и глотать медленно, следите за ощущениями, которые испытываете.

Точно так же важно обращать внимание на мелочи во время любого рутинного действия: мытья посуды, чистки зубов, стирки и развешивания вещей.

***Техника медитации «Сканирование момента»***

Для того чтобы научиться фокусироваться на настоящем моменте, можно попробовать выполнить простое упражнение. Для этого достаточно завести будильник на любое относительно свободное время дня. Можно завести несколько будильников, чтобы они звонили, например, раз в два или три часа. По сигналу будильника полезно сосредоточиться на том, что происходит вокруг: сидите вы или стоите, что делаете, не испытываете ли вы в этот момент напряжение? Что окружает вас: какие звуки, запахи, формы и цвета? Переживаете ли вы о чем-то, или, возможно, радуетесь или тревожитесь?

Современный мир полон стрессов, а мир педагога и подавно. Регулярное выполнение техник «майндфулнесс» может помочь справиться с перегрузкой и тревожностью, легче преодолевать стрессы, принимать решения не импульсивно, а осмысленно. Стоит помнить, что у техник релаксации есть противопоказания: эпилепсия, серьезные психологические заболевания, истерические реакции, внутренние кровотечения и гастриты в стадии обострения, инсульт в острой форме.