**ТЕХНИКИ ДЛЯ СНЯТИЯ ВНУТРЕННИХ ЗАЖИМОВ КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОРАМИ**

 Каждый, кто хоть раз пробовал себя в роли выступающего перед публикой, испытывал мурашки по коже, повышенную возбудимость, тревожность, боязнь оценочного отношения и т.д. Возникновение подобных эмоций и чувств – есть проявление стресса. Наш организм, таким образом, пытается защитить себя от непривычных внешних факторов воздействия.

Впервые понятие «стресс» было введено в науку в середине ХХ столетия американским психофизиологом Уолтером Кенноном. Этот термин имел непосредственное отношение к высшей психической деятельности, и лишь только в 1946 году знаменитый исследователь стресса, канадский физиолог Ганс Селье, начал систематически использовать термин «стресс» для обозначения общего адаптационного напряжения. С этого момента, под понятием «стресс» стала подразумеваться психо-невро-физиологическая реакция на постороннее воздействие (стрессоры), нарушающее состояние динамического равновесия организма. Близким по смыслу является и определение П.Д. Горизонтова, который рассматривал стресс, как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся на угрозу нарушения гомеостаза».

Человек произвольно попадает в условия, которые вызывают у него напряжение, и организм реагирует на них стрессом. Чаще всего мы сами находим подобные ситуации, сами создаѐм стрессоры или избегаем их. Таким поведением и эмоциями, а точнее, нашими убеждениями, мы предопределяем, с какими стрессорами нам придѐтся сталкиваться в будущем. Следовательно, напрашивается следующее умозаключение: успешное преодоление стресса предполагает опору на личность. Человек должен самостоятельно решать, какой способ поведения выбрать, когда у него стресс.

Если человек очень часто находится под влиянием стрессоров и испытывает состояние тревожности, естественно, это чревато наличием негативных последствий. В связи с мышечным напряжением создается дискомфорт в теле и усугубляется влияние внешних раздражителей. В результате происходит упадок работы функциональных систем, что поспособствует к блокировке энергетического потенциала организма.

Разрушительный характер внешнего воздействия называют дистрессором [Г. Селье]. Но научив свой организм приспосабливаться к сложившимся условиям, вы сделаете его выносливее и сильнее, что поспособствует положительному исходу стрессового воздействия – эустрессору [Г. Селье]. То есть, это поможет в мобилизации внутренних резервов организма и активации ваших способностей. Вот почему через 40 лет после открытия стресса основатель его теории Ганс Селье пишет книгу «Стресс без дистресса» как раз о том, как поддерживать правильный уровень стресса.

На мой взгляд, любое публичное выступление перед большой или минимальной аудиторией вызывает у человека напряжение и стресс организма, вне зависимости от предшествующего опыта. Упражнения для раскрепощения и снятия телесных зажимов должны быть неотъемлемой частью каждого занятия. Освобождение от мышечных (телесных зажимов) согласно теоретическим положениям телесно-ориентированной психотерапии, являются одним из косвенных путей к освобождению от психологических зажимов. Подобные упражнения по нашему мнению являются разогревающими и должны даваться в начале каждого занятия.

 Многие психотерапевты, педагоги посвятили немало времени исследованию процесса снятия зажимов. Одним из таковых является Владимир Львович Леви. Советский и российский писатель, врач-психотерапевт и психолог, автор книг по различным аспектам популярной психологии. Кандидат медицинских наук. В его книге «Приручение страха» есть очень ценная глава «Как сбросить зажимы и ощутить свободу», которая выручает до сих пор многих педагогов, музыкантов-исполнителей и всех, кто пытается побороть те или иные страхи.

Сандомирский Марк Евгеньевич – практикующий психотерапевт, тренер Института групповой и семейной психологии и психотерапии, член комитета по модальностям ОППЛ рассматривает данную проблему в своей книге «Защита от стресса». В книге описаны простые и доступные способы защиты от стресса с помощью психологической саморегуляции. Упражнения для мышечной релаксации, дыхательные техники, способы работы с телесными ощущениями для нейтрализации отрицательных эмоций и т.д. тщательно отобраны и проверены практикой. Их можно делать самостоятельно. Причем эффект от этих упражнений не ограничивается только снятием стресса. Их выполнение поможет лучше узнать самого себя, научит концентрироваться и даже развивать свои творческие способности. Автор проводит интересные параллели между разными методами решения психологических проблем, доказывая, что в их основе лежат одни и те же физиологические механизмы. И ведущее место в этом принадлежит так называемым измененным состояниям сознания, основанным на физиологической возрастной регрессии.

Психофизиолог, психолог, врач, специалист в области психофизиологии, медицинских наук В.А. Бодров аналогично изучал проблему возникновения психологического состояния как стресс и его преодоления. В своих работах профессор излагал концептуальный подход, проводил анализ путей, методов и средств к изучению данной проблемы, рассматривал психологическое содержание процессов преодоления стресса.

Многие отечественные психологи считают одним из действенных способов преодоления стресса метод визуализации (Бендлер и Гриндер). При длительном эмоциональном напряжении нужно взять лист бумаги, изложить на нем суть личной проблемы (или изобразить в виде рисунка) и сжечь, визуализируя, что вместе с дымом уходит внутреннее напряжение. Эта, на первый взгляд, простая техника позволяет с помощью визуализации вытеснить накопившийся негатив. При визуализации можно представлять приятные образы, вспоминать веселые события, главное, чтобы мысли имели положительную окраску.

Что касается зарубежных психологов, то здесь является популярным и действенным методом, который помогает людям избавиться от накопившегося стресса – «крик в пространство». Суть метода в том, что выплеснув весь негатив с помощью крика, можно быстро избавиться от эмоционального напряжения и успокоиться. Крик может сопровождаться физическими манипуляциями, такими, как, битье посуды или удары в боксерскую грушу, так в полной мере выплескивается накопившийся негатив.

Безусловно, упорная работа, репетиции оказывают большое влияние на качество выступления, но стоит уделить внимание подготовке своего психологического состояния. Т.е. работать нужно не только с внешними факторами, но и внутренними. Работа над своим телом, над состоянием души.

На мой взгляд, педагогу необходимо знакомить учащихся с механизмами воздействия на стресс и основными способами борьбы со стрессовыми состояниями, а именно с различными техниками, избавляющими от внутренних блоков. Таким образом, при публичном состоянии учащийся не впадет в панику, не будет удивлен состоянию своего организма, ведь при публичном выступлении, даже если изначально подготовить свое психологическое состояние, непредсказуемость поведения будет присутствовать все равно. Подобные техники и методы помогут учащемуся наиболее сконцентрироваться и постараться контролировать процесс. В заключение, хочется процитировать физиолога Ганса Селье: «Имеет значение не то, что с Вами случается, а то, как Вы это воспринимаете».