

УПРАЖНЕНИЯ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ

Визуализация - создание в воображении образов желаемой действительности

Упражнение «Образы»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем Дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы стремитесь представить образы слов. Начнем со *зрительных образов*:

- | | |
|-------------|------------|
| 1) апельсин | 6) светлый |
| 2) море | 7) играть |
| 3) поляна | 8) нежный |
| 4) цветы | 9) строить |
| 5) птица | 10) плести |

Слуховые образы:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1) шум волны | 6) эхо |
| 2) скрежет колеса | 7) звук капающей воды |
| 3) звон колокольчика | 8) шепот |
| 4) звуки скрипки | 9) рассерженный крик |
| 5) завывание ветра | 10) пение птиц |

Телесные представления:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1) прикосновение к шелку | 6) колкая иголка |
| 2) колючий снег | 7) холодный ветер |
| 3) горячий пар | 8) прикосновение к рыбе |
| 4) прикосновение ко мху | 9) нежный пух |
| 5) теплая вода | 10) прикосновение к липкому |

Осязательные и обонятельные образы:

- 1) вкус только что разрезанного лимона
- 2) вкус шоколада
- 3) икра: красная, крупная
- 4) аромат розы
- 5) запах моря
- 6) свежесрезанный гриб

Упражнение «Саморазвивающиеся представления»

Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях.

Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваемся на песке... Смотрим в море. Видны головы купающихся... Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось? Всматриваемся внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?..

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Входим в воду... Чувствуем ее прикосновение... Какая она?..

Образы уходят. Сосредоточили свое внимание на своем теле. Сжали руки. Открыли глаза.

Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

Упражнение «Формирование зрительных представлений абстрактных понятий»

Сосредоточьтесь на своих ощущениях, активизируйте свою эмоциональную память. Я буду называть абстрактные понятия, постарайтесь увидеть образы, которые с ними ассоциируются: счастье, рабство, свобода, достоинство, покорность, мечта.

Упражнение «Вызов эмоции»

Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения - восторга, радости, счастья. Представьте себе, что эта ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы - зрительные, слуховые, кинестетические - сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими.

Упражнение «Зрительные образы»

Предлагается выбрать какой-либо предмет, ярко окрашенный определенным цветом, лучше без оттенков. Цвет выбирается в соответствии с состоянием, которое моделируется: красный, оранжевый, желтый - цвета активности; голубой, синий, фиолетовый - цвета покоя; зеленый - нейтральный.

Необходимо произнести про себя несколько раз название какого-либо цвета. В воображении возникнут очертания и цвет этого предмета. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Упражнение «Парк»
(на создание настроения покоя, внутреннего комфорта, глубокого отдыха)

Самоприказ:

«Зеленая-зеленая зелень.

Зеленая-зеленая листва.

Зеленая листва шелестит».

Представить себя в парке в теплый и солнечный летний день: солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы; телу тепло, но не жарко, листва свежая, яркая; просторные поляны и аллеи, уходящие вдаль, листва шелестит под слабым ветерком, далекие и смутные голоса людей; запах свежей листвы (температурный образ, цветовой, пространственный, звуковой, осязательный, обонятельный).

Упражнение «Сирена»
(рекомендуется выполнять при засыпании для создания состояния отдыха и покоя)

Самоприказ:

«Гулкий-гулкий гул.

Гулкая-гулкая сирена.

Гулкая сирена удаляется».

Представьте себе гулкий звук паровой сирены над ночным рейдом.

Стенка причала в порту ночью, ярко освещенный пароход готовится к отходу, ходовые огни судов, скользящих по темному рейду. Дальнейшее развитие сюжета - пароход уходит в рейс, убран трап, полоса черной маслянистой воды между бортом и причальной стенкой становится все шире, голоса провожающих и отплывающих отдаляются; пароход уже далекой лич не разобрать; движется его светящийся силуэт; снова звучит удаляющаяся сирена, ходовые огни словно скользят по воздуху. От воды тянет запахом водорослей, смолы и моря (обонятельный образ); вечерняя прохлада (температурный образ).

Упражнение «Ковер»
(на создание ощущения уюта и комфорта)

Самоприказ:

«Пушистый-пушистый пух.

Пушистый-пушистый ковер.

Пушистый ковер нежит».

Представьте прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплому, в большой уютной комнате. Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение - в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ).

Упражнение «Лимон»
(на создание атмосферы дружеского, доброжелательного общения и хорошего настроения)

Самоприказ:

«Кислая-кислая кислота.

Кислый-кислый лимон.

Кислый лимон в стакане чая».

Представьте вкус чая или кофе с лимонной кислинкой. Зрительный образ (цветовой и пространственный) - яркий, но ограниченный круг света над столом, остальная комната теряется в полумраке. Стол накрыт, но уже в беспорядке. За столом - друзья. Беседа немного шумливая, немного беспорядочная, но интересная. Воспоминание о вкусе лимона вызывает, кроме всего прочего, слюноотделение, что в свою очередь стимулирует аппетит.

Бюджетное учреждение
профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югра
Междуреченский агропромышленный колледж

Способы саморегуляции эмоционального состояния, связанные с визуализацией



Подготовила:

педагог-психолог

Ольга Александровна Богданова

пгт.Междуреченский, 2023