

Ինքնակարգավորման մեթոդների կիրառումը ընտանիքի հետ աշխատանքում

Ճգնաժամային միջամտություն ցուցաբերող անձը զարգացնում է նաև ծնողների և ընտանիքի մյուս անդամների ինքնակարգավորման հմտությունները: Գոյություն ունի ինքնակարգավորման 4 հիմնական մեթոդ:

Ինքնակարգավորում շնչառության կառավարման միջոցով

Շնչառական վարժությունները կամ խորը և որոշակի ռիթմով, գիտակցված շնչառությունը բարելավում են արյան մեջ թթվածնի շրջանառությունը, օգնում են անձին կենտրոնանալ ներկայի և սեփական զգացողությունների վրա, շեղում են անցանկալի մտքերից ու նպաստում լարվածության թուլացմանը:
Վարժությունները անհրաժեշտ է կրկնել մի քանի անգամ:

Մեթոդ 1

Փակե՛ք աջ քթանցքը, ներշնչե՛ք օդը ձախ քթանցքով, փակե՛ք ձախ քթանցքը, բացե՛ք աջ քթանցքն ու դրանով արտաշնչե՛ք: Այնուհետև արե՛ք հակառակը՝ փակե՛ք ձախ քթանցքը, ներշնչե՛ք օդը աջ քթանցքով, փակե՛ք աջ քթանցքը, բացե՛ք ձախ քթանցքն ու դրանով արտաշնչե՛ք:

Մեթոդ 2

Կանգնե՛ք մեջքը ուղիղ կամ ուղիղ պառկեք, ձեռքի մի ափը դրե՛ք կրծքավանդակին, մյուսը՝ որովայնին: Քթով խորը ներշնչե՛ք օդը: Ուշադրություն դարձրե՛ք ափերին: Անհրաժեշտ է այնպես շնչել, որ որովայնի վրա դրված ափը բարձրանա, իսկ կրծքի վրա դրված ափը շարժվի աննշան: Արտաշնչե՛ք բերանով, կրկին հետևեք, որ որովայնի վրա դրված ափը բարձրանա, իսկ կրծքի վրայինը՝ աննշան շարժվի: Շնչե՛ք քթով, աչքերը փակ, յուրաքանչյուր արտաշունչից հետո մի քանի վայրկյան դադար տվե՛ք, այնքան ժամանակ, մինչև նորից կցանկանաք ներշնչել: Վարժությունը կատարե՛ք 5 րոպե:

Մեթոդ 3

Շնչե՛ք խորը և հանգիստ՝ համապատասխան ռիթմով.
• ներշնչե՛ք 1-2 հաշվով,
• արտաշնչե՛ք՝ 1-2-3-4 հաշվով:
Այսինքն՝ օդն արտաշնչելուն կրկնակի ժամանակ տրամադրեք: Հմտանալու դեպքում կարելի է երկարացնել հաշիվը, օրինակ՝ ներշնչել 3 հաշվով, արտաշնչել 6 հաշվով կամ ներշնչել 4 հաշվով, արտաշնչել 8 հաշվով և այլն:

Ինքնակարգավորում մկանների, շարժումների միջոցով

Մկանների շարժումների միջոցով ինքնակարգավորման համար հաճախ օգտագործվում են տարբեր մկանային ռելաքսացիաներ: Դրանց հիմքում ընկած են մկանները լարելու/ձգելու և թուլացնելու սկզբունքները: Մասնավորապես՝ մկանների լարումն անհրաժեշտ է անել աստիճանաբար, սահուն, իսկ թուլացումը՝ արագ, որպեսզի զգացվի հակադրությունը:

Մեթոդ 1

Խորը շնչե՛ք ու մի ակնթարթ դադարեցրե՛ք շնչառությունը: Մի քանի րոպեի ընթացքում կտրուկ լարե՛ք բոլոր մկանները՝ ձգտելով զգալ լարվածություն ողջ մարմնում: Արտաշնչելու ժամանակ թուլացե՛ք: Կրկնե՛ք դա երեք անգամ: Մի քանի րոպեի ընթացքում պառկե՛ք հանգիստ, թուլացած և կենտրոնացե՛ք մարմնի ծանրության զգացումի վրա:

Մեթոդ 2

Թեքե՛ք և ողջ ուժով ձգե՛ք աջ ձեռքի ցուցամատը: Հետևե՛ք, թե ինչպես է տարածվում մկանային էներգիան, ուր է գնում լարվածությունը: Դեպի մյուս մատներ: Հետո՞: Ձեռքի դաստակնե՛ր: Հետո այն գնում է դեպի արմունկ, ուս, պարանոց: Եվ ձախ ձեռքն է լարվում: Հետևե՛ք: Փորձե՛ք հեռացնել ավելորդ լարվածությունը: Պահե՛ք մատը լարված, բայց թուլացրե՛ք պարանոցը: Թուլացրե՛ք ուսը, հետո արմունկը: Անհրաժեշտ է, որ ձեռքը ազատ շարժվի, իսկ մատը նախկինի պես լարված մնա: Հեռացրե՛ք ավելորդ լարվածությունը բութ մատից, միջնամատից՝ նախկինի պես լարված պահելով ցուցամատը: Թուլացրե՛ք լարվածությունը:

Մեթոդ 3

Նստե՛ք հարմար, փակե՛ք աչքերը, շնչե՛ք խորը և դանդաղ: Ձգե՛ք ունաթաթերի մկանները և ձկնամկնանները: Թուլացրե՛ք դրանք: Այնուհետև ձգե՛ք որովայնի և կոնքի մկանները: Թուլացրե՛ք դրանք: Լարե՛ք դեմքի մկանները՝ ճակատը, գլխի վերևի հատվածը: Թուլացրե՛ք: Այժմ պինդ փակե՛ք աչքերը, կնճռոտե՛ք քիթը: Թուլացրե՛ք: Սեղմե՛ք շուրթերը, այնուհետև այնպես թուլացրե՛ք բերանը, որ շուրթերը լինեն կիսաբաց, իսկ ատամներն իրար չդիպեն: Յուրաքանչյուր մկանային խմբի լարում և թուլացում անհրաժեշտ է անել 3-4 անգամ: Վերջում շունչը պահած լարե՛ք մարմնի բոլորը մկանները, այնուհետև արտաշնչելով թուլացրե՛ք ողջ մարմինը:

Ինքնակարգավորում կերպարի օգտագործման միջոցով

Կերպարի միջոցով ինքնակարգավորումը/ վիզուալիզացիաները ևս նպաստում են լարվածության թուլացմանը: Հնարավոր է կիրառել կոնկրետ տեքստեր ուղղորդված վիզուալիզացիա իրականացնելու համար կամ պարզապես տալ որոշակի ուղղորդում և թույլ տալ, որ անձը պատկերացնի այն, ինչ ցանկանում է:

Մեթոդ 1 - Ապահով վայր

Բոլորս մեր կյանքում ունենք ինչ-որ մի վայր, որտեղ մեզ ապահով, ուրախ և հանգիստ ենք զգում: Մի պահ փակե՛ք Ձեր աչքերը և մտովի տեղափոխվե՛ք այդպիսի մի վայր. դա կարող է լինել մտացածին մի տեղ կամ մի տեղ, որտեղ Դուք եղել եք նախկինում կամ կուզեի՞ք լինել: Փորձե՛ք նկատել, թե ինչ եք տեսնում, ինչ ձայներ եք լսում, ինչ հոտեր, համեր եք զգում, ինչ կարող եք շոշափել և այլն: Մի փոքր ժամանակ անցկացրե՛ք այդ վայրում: Միշտ հիշե՛ք, որ այս ապահով վայրը ձեր ներսում է, ձեր մտքում, ձեր սրտում: Ցանկացած դժվար իրավիճակում Դուք կարող եք հիշել այդ վայրի մասին, մտովի մի փոքր ժամանակ անցկացնել այնտեղ և հանգըստանալ:

Մեթոդ 2 - Լողան (поплавок)

Կյանքն այնքան էլ դյուրին չէ, որքան թվում է և ժամանակ առ ժամանակ անսպասելի անակնկալներ է մատուցում: Ոչ մի ապահովագրական ընկերություն մեզ չի ապահովագրի կարևոր խնդրի լուծումից, բայց, վերջին հաշվով, ամեն մեկին փորձությունները տրվում են ըստ ուժերի: Պատկերացրե՛ք բռն ծով, փոթորիկ, ալեկծություն, որը քշում է իր ճանապարհին հանդիպած բոլոր ալիքները: Հանկարծ ձեր աչքին զարնում է լողանը, որն անցնում է ջրի տակ և նորից դուրս է գալիս ջրի մակերևույթ: Պատկերացրե՛ք, որ դուք այդ լողանն եք, իսկ բռն ծովը՝ ձեր կյանքն է: Ձեզ վրա թափվում են կենցաղային անհաջողությունների ալիքները, բայց դուք չեք խեղդվում: Դուք նորից ու նորից բարձրանում եք մակերևույթ: Ձեր վստահությունն ու ձեր հաջողությունը լցնում են ձեր լողանը և վերև բարձրացնում այն: Վերջապես ծովը, չնվաճելով ձեզ, հանգստանում է, ամպերի ետևից երևում է արևը, և դուք լցվում եք արևի շողերով: Դուք ապրեցի՞ք ձեր կյանքի հերթական փոթորիկը և հաղթեցի՞ք: Պատկերացրե՛ք ձեր կյանքի հետագա հնարավոր փոթորիկները. դրանցից ևս դուք հաղթանակած դուրս կգաք:

Մեթոդ 3 - Սրվակ

Պատկերացրե՛ք, որ Դուք գտնվում եք ապակյա սրվակի մեջ: Բոլոր բացասական մտքերը, բառերը, զգացողությունները, որոնք Դուք արտաբերում եք, դիպչում են սրվակի պատերին ու փշրվում, անհետանում են:

Ինքնակարգավորում բառի ազդեցության միջոցով

Լարվածության թուլացմանը կարող է նպաստել նաև որոշակի բառերի և արտահայտությունների կիրառումը:

Մեթոդ 1 - Ապահով վայր

Անձը կարող է կառավարել իր հույզերը ինքն իրեն ուղղված հրահանգների միջոցով՝

- «Ես հանգիստ եմ»,
- «Ինձ մոտ ամեն ինչ կստացվի»,
- «Ես կարող եմ սա հաղթահարել»,
- «Սա էլ կանցնի» և այլն:

Մեթոդ 2 - Լողան (поплавок)

Ընտրե՛ք որևէ կարճ բառ, որը Ձեզ մոտ առաջացնում է դրական հույզեր կամ որի հետ հաճելի հիշողություններ են կապված: Օրինակ, դա կարող է լինել սիրելի մարդու անուն, կամ քնքուշ մականուն, որով Ձեզ դիմում էին Ձեր ծնողները մանուկ հասակում, կամ էլ Ձեր սիրելի ուտեստի անվանումը: Կենտրոնացե՛ք Ձեր ընտրած բառի վրա, որն այսուհետ կդառնա Ձեր անձնական կարգախոսը կենտրոնացման ժամանակ: Այս վարժությունները կատարե՛ք մի քանի րոպե, այնքան, ժամանակ որքան դա Ձեզ հաճույք է պատճառում: Ավարտելով վարժությունը՝ ձեռքերով հպվե՛ք կուպերին, առանց շտապելու բացե՛ք աչքերը և ձգվե՛ք: Մի քիչ ևս հանգիստ նստե՛ք աթոռի վրա:

Մեթոդ 3 - Սրվակ

Անձին ոգեշնչող, նրա նախընտրելի տեքստի, երգի կիրառում և այլն: Այդ տեքստը կարող է լինել անձի համար կարևոր աղոթք կամ որևէ բանաստեղծություն: