

«Фокусировка»

Инструкция «Займите удобное положение и закройте глаза. Почувствуйте ваше тело, которое лежит на полу. Почувствуйте пол. Ощутите воздух, который проникает в вас. Направьте ваше внимание на кисти рук, на ладони. Почувствуйте запястья, локти, предплечья. Переведите внутренний взгляд на колени, щиколотки, ступни. Ощутите живот, солнечное сплетение, область грудной клетки.

Переведите ваше внимание на спину. Сосредоточьтесь на копчике, пояснице. Плавно и медленно передвигайте внимание вверх, от копчика по всему позвоночнику до головы. Почувствуйте затылок, макушку, височные области, лоб. Переведите фокус на свое лицо. Глаза, щеки, нос, подбородок, губы».

Вопросы:

- Справились ли вы с заданием?
- Удавалось ли направлять свое внимание на нужную часть тела и удерживать его?
- Благодаря чему получалось удерживать внимание долго?
- С какими трудностями вы встречались, выполняя упражнение?
- Что мешало управлять своим вниманием?

Психологический смысл упражнения. Научить контролировать свое внимание. Фокусирование внимания на различных частях тела – базовый навык при овладении саморегуляцией.

«Дыхание»

Инструкция: «Займите удобное положение на стуле и закройте глаза. Ощутите лопатками спинку стула, ступнями ног – поверхность пола.

Теперь переведите ваше внимание на свое дыхание. Постарайтесь не вмешиваться в естественный ритм дыхания – не управляйте им. Просто наблюдайте, как вы дышите. Потихоньку заканчивайте упражнение и открывайте глаза».

Вопросы:

- Получилось ли справиться с заданием?
- Удавалось ли вам не вмешиваться в ход естественного дыхания?
- Что помогало этому, а что мешало?

Психологический смысл упражнения. Дыхание является очень чутким индикатором напряжения. Сконцентрировать внимание на чем-то и не вмешиваться невозможно, если сохранять жесткий стиль сосредоточения. Любые колебания психических состояний отражаются на дыхании. Упражнение «Дыхание» помогает формировать навык фокусирования внимания не на цели, а на внутреннем процессе.