

*Автор статті:*

**Олександра Борисова,**  
студентка  
спеціальності «Соціальна робота»

*Науковий керівник:*

**Зоя Залібовська-Ільницька,**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри соціальних технологій

## **АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК АКТИВНИЙ МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З КЛІЄНТОМ**

*Постановка проблеми.* Працівники соціальної сфери у своїй роботі з клієнтами використовують різні методи. Одним із них є метод аутогенного тренування, яке спроможне знімати нервово-м'язові напруги. Науковці доводять, що психічний стан людини виявляється в характері подиху, у міміці й жестах і впливає на мимовільні рухи людини. Результативність цього методу зростає, якщо дотримуватись послідовності виконання вправ. Працівникам соціальної сфери варто цього навчитися.

*Аналіз наукових досліджень.* Аутогенне тренування – метод лікувального самонавіювання, запропонований І. Шульцем у 1932 [3, с. 46]. Науковець О. Федій тлумачить термін «аутогенне тренування» як активний метод психотерапії, психопрофілактики та психогігієни, спрямований на відтворення динамічної рівноваги у системі саморегуляції механізмів людського організму [5, с. 283]. Варто зазначити, що основними елементами даного методу є саме самонавіювання та самовиховання, і дані елементи широко використовують у сучасних технологіях казкотерапії та ігротерапії.

*Виклад основного матеріалу.* Аутогенне тренування полягає у тому, що спочатку шляхом самонавіювання досягається розслаблення м'язів — релаксація, створюється відчуття тепла, холоду, що свідчить про керування вегетативними функціями. Потім у цьому стані проводять самонавіювання, спрямоване на ті чи інші функції організму.

Лікувальний ефект базується на дії як релаксації, так і цілеспрямованих самонавіювань. Найчастіше даний метод застосовують для лікування пацієнтів із неврозом, артеріальною гіпертензією, бронхіальною астмою, інфарктом міокарда та для роботи з такими клієнтами, що страждають алкоголізмом, наркоманією, тютюновою залежністю тощо.

Останнім часом аутогенне тренування стало все ширше застосовуватися не лише з лікувальною, але і з психологічною та психопрофілактичною метою у спорті, педагогіці, і в тому числі і соціальній педагогіці, на виробництві (для працюючих в умовах емоційної напруженості та екстремальних умовах). У самовихованні аутогенне тренування може бути корисним та спрямованим і на зменшення відчуття тривоги, емоційної напруженості, хвилювання, на регуляцію сну, активізацію організму, зміцнення волі, мобілізацію інтелектуальних ресурсів, розвиток концентрації уваги, уміння контролювати розумову активність з метою підвищення ефективності певної діяльності.

Зазначимо, що психологічному навантаженню піддаються люди усіх професій, і в тому числі, психологічні навантаження випадають на долю соціальних працівників та педагогів, і як важливо для нього зберегти своє здоров'я на благо і себе, і своїх пацієнтів. Наслідком порушення сфери саморегуляції тут можуть стати синдром хронічної втоми, що супроводжується безсонням, пригнoblеним настроєм або «професійне вигорання», фізичне, емоційне і розумове виснаження – емоційне спустошення, деперсоналізація (цинізм до пацієнта), редукція професійних досягнень – свідомість неуспіху. А так же психосоматичні розлади.

Робота по саморегуляції для соціального педагога необхідна, можливо, в набагато більшому ступені, ніж для багатьох інших професій.

Для саморегуляції аутотренінг – це хороший метод, адже зачіпає як тілесну, так і емоційну сферу. З його допомогою можна розслабитися, зняти стресовий стан як власний, так і клієнта, зняти агресивність, поліпшити сон, швидко відпочити за короткий час, позбутися шкідливих звичок.

Метод самовиховання є найбільш успішним, якщо застосовувати його на базі аутогенного тренування. У технологічному аспекті цей метод включає такі прийоми:

- 1) самовивчення, самооцінку;
- 2) переоцінку власної особистості;
- 3) самоаналіз, переоцінку минулого, виявлення індивідуальних психологічних бар'єрів;
- 4) створення бажаного образу «я»;
- 5) формулювання індивідуальних формул намірів;
- 6) використання прийомів самопереконання, самозаохочення і самонавіювання;
- 7) сюжетну сенсорну репродукцію поведінки «Я-образу» в різних ситуаціях діяльності й спілкування;
- 8) «накладання» стереотипів «Я-образу» на реальну поведінку в процесі повсякденного життя і діяльності [1, с. 23].

*Висновки.* Отже, аутогенне тренування у своєму проведенні складається з двох рівнів: нижчої й вищої. Перша орієнтована на зняття психічної напруги, заспокоєння, друга передбачає перехід людини в особливий стан – надії, довіри, віри в безмежні можливості організму по подоланню хвороби і різних недоліків характеру по формуванню бажаних психічних якостей.

Зазначимо, що даний метод необхідний для спеціалістів соціальної роботи для роботи з клієнтами, які потребують допомоги. Володіння даним методом необхідне для самих фахівців соціальної сфери: вони піддаються великому психологічному навантаженню та швидкому «професійному вигоранню».

*Використана література:*

- 1.Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Ханнес Линдеман. — Минск : Попурри, — 2000. — С. 25-32.
- 2.Лобзин В. С. Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников — Л. : Медицина, 1986. — 280 с.
- 3.Свядош А. М. Психотерапия / А. М. Свядош. — М. : Медицина, 2000. — С. 54.
- 4.Тюптя Л. Т. Соціальна робота : теорія і практика : [навч. посіб.] / Л. Т. Тюптя, І. Б. Іванова. — К. : ВМУРОЛ «Україна», 2004. — 408 с.
- 5.Федій О. А. Естетотерапія : навч. посіб. / О. А. Федій. — К. : «Видавництво «Центр учбової літератури», 2012. — 304 с.