

УДК 159.954

**Управление воображением как техника осознанности  
и творческий процесс**

**Пылинская Н. А., ст. преподаватель**

*ГУО «Минский областной институт развития образования»,  
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация.

Рассматривается техника управления воображением, как техника осознанности в работе с детьми и подростками, и как творческий процесс развития личности. Показан позитивный эффект применения техники в целях повышения самооценки, развития навыков управления эмоциями, развития воображения и творческого потенциала взрослеющей личности.

С раннего детства наши дети оказываются перегруженными большим количеством различной информации, которую они получают не только из непосредственного общения со взрослыми и сверстниками, но и из мобильного телефона, видеоигр, в процессе просмотра мультфильмов, телевидения, сети интернет и др. Новые технологии стали популярным средством развлечения, они перегружают наши чувства, становятся источниками стресса для ребенка, ограничивают живое общение и круг интересов. Ребенок подвержен влиянию негативной информации из средств массовой информации о войнах, стихийных бедствиях, и т. д. Все это вызывает у него тревожность и стресс.

В последнее время у детей и подростков участились тревожные расстройства, им бывает достаточно сложно, а маленьким детям и вовсе не под силу, распознать у себя тревогу и стресс. Не всегда приходит осознание того, что боли в животе или головная боль, излишняя раздражительность или напряжение, могут свидетельствовать о тревожном состоянии. Детям достаточно сложно понять свои эмоции, для них это просто слишком абстрактные понятия, однако умение распознавать их поможет справляться с трудными ситуациями. Техника осознанности – управление воображением – может помочь ребенку развить самосознание и овладеть своими чувствами. С этой техникой ребенка можно начинать знакомить уже в раннем возрасте.

Освоить управление воображением дети могут достаточно легко, поскольку воображение у них развито от природы.

Исследованиями подтверждено, что длительное использование техники управления воображением способствует созданию новых нейронных связей и хорошему поведению ребенка [2]. Человеческий мозг не различает реальные и воображаемые события. При мысленном представлении какой-либо ситуации, наш мозг выделяет гормоны, соответствующие нашим чувствам в отношении представляемого или переживаемого наяву нами события. Например, воспоминание о полученной плохой отметке способствует выделению гормонов стресса, представление же радостного события приводит к повышению уровня эндорфинов и серотонина, гормонов счастья, что влечет за собой улучшение настроения. Суть управления воображением состоит в том, что мозг представляет позитивные и исцеляющие образы, это помогает развивать навыки управления эмоциями и формирует новые модели поведения.

Концентрируясь на поставленной цели и создавая нужный образ собственного «Я», мы создаем новые нейронные связи, которые помогают менять поведение. Данная техника на протяжении многих лет используется так же в спорте для формирования уверенности в себе и улучшения результатов.

Занятия с детьми по управлению воображением проходят по определенному сценарию, который либо читается взрослым, либо слушается в записи в спокойной обстановке. Рекомендуется использовать расслабляющую музыку, которая поможет отвлечься от окружающего шума. Если каждый раз включать одну и ту же музыку, это будет помогать телу расслабиться. В качестве подготовки к управлению воображением стоит практиковать глубокое дыхание и постепенное расслабление. Знакомя ребенка с техникой управления воображением, прежде всего, следует создать для него безопасное пространство.

В процессе таких занятий ребенок путешествует по приятным для него местам и событиям, которые он создал сам (сценарий такого путешествия ребенок выстраивает сам), по местам, в которые он будет возвращаться каждый раз, когда захочет. В таком путешествии у ребенка есть его проводник (человек, доброе животное или духовная сущность), который помогает ребенку встретиться с собственной мудростью и целительными силами.

С целью получения желаемого результата от занятий по управлению воображением, следует выполнять упражнения несколько раз в неделю в течение нескольких месяцев. Если ребенок страдает от расстройства, лучше всего заниматься ежедневно.

Так же среди простейших игровых активностей, через которые можно внедрять навыки осознанности для детей: надувание мыльных пузырей и наблюдение за ними, пока они не лопнут; слушание музыки; практика перенаправления внимания вместо совета успокоиться, когда ребенок раздражен.

Упражнения для детей (М. Бертин, 2019) [1]:

- попросите ребенка положить на живот мягкую игрушку и укачивать ее с каждым вдохом, чтобы она заснула;
- попросите ребенка подуть на вашу руку. Один медленный вдох выпрямляет один палец; затем каждый вдох снова сгибает палец;
- делайте приоритетной деятельность, укрепляющую внимание и концентрацию (шахматы, йога, спорт, творческие игры);
- учите ребенка делать паузы и рефлексировать перед тем, как действовать;
- учите ребенка замечать свои мысли, эмоции, побуждения, отслеживать свои эмоции через телесные реакции, описывать свой собственный опыт: то, что видим, запахи, звуки, а затем реагировать на них не на автопилоте.

Использование техники управления воображением поможет справиться с бессонницей, снизить уровень стресса, побороть беспокойство перед контрольной работой, недоумение, связанное с нежеланием ребенка идти в школу, и др. Рассматриваемая техника способствует повышению самооценки, развитию навыков управления эмоциями, ее систематическое использование позволяет укрепить иммунную систему, развивает творческий потенциал взрослеющей личности. Не смотря на то, что развитие когнитивной сферы не является основной целью практик осознанности, однако на наличие соответствующих эффектов косвенно указывают некоторые данные исследований, в которых подчеркивается, что направленность внимания – один из основных навыков, которому практикующие учатся во время освоения техники [2]. Исследования показывают конкретные физические изменения в отделах мозга, связанных с вниманием и регуляцией эмоций. Таким образом, практики осознанности могут яв-

ляться путем к развитию множества навыков, в том числе и умственных функций, которые улучшают физическое и психическое здоровье, улучшая регуляцию эмоций, развивая способность действовать осознанно, а не импульсивно; повышая стрессоустойчивость и ощущение благополучия, помогает справиться с такими серьезными проблемами, как тревожность, депрессия, плохая обучаемость, синдром дефицита внимания и т. д.

### **Список использованных источников**

1. Бертин, М. Воспитание детей с СДВГ: практическое руководство / М. Бертин. – СПб. : ООО «Диалектика», 2021. – 272 с.
2. Дьяков, Д. Г. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Консультативная психология и психотерапия. – С. 30–47.

УДК 159.99

### **Анализ уровня сформированности фамилистической компетентности у студентов технического университета**

**Шершнёва Т. В., к. пс. наук, доцент,  
Колыбская Т. С., магистрант**

*Белорусский национальный технический университет  
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация.

Рассматриваются представления студентов технического университета о ценности семьи и родительства, семейных ролях и взаимоотношениях. Указывается на необходимость формирования фамилистической компетентности у будущих инженеров-педагогов и указываются основные пути реализации их подготовки к осуществлению взаимодействия с семьями обучающихся.

На современном этапе развития общества приходится констатировать неопределенность и неустойчивость представлений современной молодежи о ценности семьи и семейных отношений. В связи