

Про КРИК

Крик – очень сильное психологическое оружие, он вполне сравним с физическим наказанием.



- В животном мире крик – показатель превосходства одного животного над другим.
- При неумении правильно использовать грудные, брюшные резонаторы длительное говорение только на работе приводит к преждевременному износу голосовых связок и рефлекторному переходу на крик со всеми вытекающими отсюда последствиями.
- Устрашающий крик вызывает у ребенка сильное торможение в коре головного мозга, после чего мозг не может выполнять точные дифференцировки. А эта операция – одна из важнейших сторон учения с точки зрения физиологии.
- Тот, кто срывается на крик, чаще всего ощущает себя главным и командующим лицом («Я – хороший, ты – плохой» по Эрику Берну). Те, кто считает себя вправе сердиться, преувеличивают отрицательные качества своих оппонентов и тем самым подкрепляют свои установки, выводящие их из себя.
- Это один из способов показать: «я не знаю, что делать», «я бессилен». Это конфликт.
- Кричать - значит разрушать не только здоровье и психику окружающих, но и свое.

Наша народная мудрость гласит:

- Смех и сон лучшее лекарство.
- Утро вечера мудренее.

Пойте сами, пойте вместе, например, один из замечательных способов - хоровое пение.

Работа протекает тем **более успешно** и менее конфликтно, **чем более сбалансирована структура рабочего места**: баланс функций, средств, прав, обязанностей, власти, ответственности.

Голосовые техники - помощники

- **Да – да – да.** **Цель:** Трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура: В течение 5-10 мин. постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да – да – да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

- **«Разговор на незнакомом языке».** **Цель:** Очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата. Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура: Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звуко сочетания, имитирующие разговорную речь.

■ **«Медитативное пение».** Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура: Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

■ **«Гудение».** Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Необходимое время: 3-6 мин.

Процедура: Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

Примечание: при групповом выполнении рекомендуем ведущему отслеживать общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным, либо приподнятым, эмоционально положительным.

■ **Упражнение «Звуковая гимнастика».** Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

Но прежде чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Относитесь бережнее к своему природному инструменту!

