**СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

***Саморегуляция* –** это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыхание.

Эффекты саморегуляции:

-эффект успокоения *(устранение эмоциональной напряженности);*

-эффект восстановления *(ослабление проявлений утомления);*

-эффект активизации *(повышение психофизической реактивности).*

**

**I. Способы, связанные с управлением дыханием**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления.

Управление дыханием **–** это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры моз­га. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, спо­собствует мышечному расслаблению, то есть релакса­ции. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечива­ет высокий уровень активности организма, поддержи­вает нервно-психическую напряженность:

***Способ 1***. Упражнение "Надуваем мяч".

А теперь представьте себе, что вы надуваете волейбольный мяч. Ваш живот - это волейбольный мяч. Когда надуваем мяч, он увеличивается в объеме, становится твердым, упругим. Сделаем глубокий вдох так, чтобы стенка живота приподнялась вперед и вверх. Воздух наполнил наш мяч. Мышцы живота напряглись, задержите при этом дыхание. Ощутите это напряжение и выдохните. Мышцы живота стали мягкими и расслабились. Теперь дышится легко и свободно. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

***Способ 2.*** Упражнение “Звуковая гимнастика”

Сейчас я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. 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;

X **–** помогает очищению организма;

ХА **–** помогает повысить настроение.

**II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаб­лять позволяет снять нервно-психическую напряжен­ность, быстро восстановить силы.

***Упражнение «Холодно»***

Представьте себе, что вы замерзли. Голову очень хочется втянуть в плечи. Мышцы шеи, плеч, груди напряжены. Напряжение неприятно. Опустите плечи. Выпрямите шею. Расслабилась шея, плечи, грудь. Расслабление приятно. Легко дышится. (2 раза).

***Упражнение "Мимика лица"*** (снятия напряжения с мышц челюсти, шеи).

Участники выполняют активно жевательные движения, стараясь проговаривать скороговорку "Ехал Грека через реку, видит Грека в речке рак, сунул Грека руку в реку рак за руку Грека цап", как будто во рту каша. При этом рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть подвижна.

Затем сжимание зубов с открытыми зубами, как бы имитируя оскал. Затем, широко открыв рот, имитируем откусывание кусочка от большого яблока. Энергично растягиваем губы в улыбку и вытягиваем их вперед трубочкой.

***Упражнение "Кошка 1".***

Вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. (Упражнение повторяется 2 раза).

***Упражнение "Кошка 2".***

Снимите обувь, сядьте удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвиньте вперед. Теперь представьте себе, как кошка убрала когти, сжала и напрягла задние лапы, готовясь к прыжку. Побольше сожмите пальцы ног, как бы подгибая их под стопу. Еще больше напрягли стопы и пальцы! Подержите напряженными пальцы и стопы! Почувствуйте, как неприятно это состояние. Мышцы устали! А теперь расслабьте мышцы. Тяжелые стопы давят на пол. Горячая кровь приливает к ногам. Чувствуется пульсация в ногах. Пальцы ног и стопы**.**

***Упражнение "Веселая змейка"*** (групповая форма работы, массаж спины, активизация плечевого пояса).

Сидя, ноги на ширине плеч, друг за другом все активно начинают массажировать спину своего соседа.

1-е упражнение - поглаживание; 2-е - постукивание кулаками, кисти рук максимально расслаблены; 3-е - "цыпочки",три пальца соединены вместе и ими осуществляется легкое поколачивание; 4-е - большим пальцем рук легкое прокручиание, как будто мы хотим пощекотать своего соседа; 5-е - костяшками пальцев ведущей руки повторяем очертание позвоночника снизу вверх (ладонь сжата в кулачок); 6-е - поглаживание; 7-е - обхватив плечи своего соседа аккуратно их потряхивам вперед-назад, как бы имитируя движения "цыганочка"; 8-е- 3атем, все встают и, взяв под локти своего соседа сзади, начинаем имитировать движения паровоза (правая рука вперед, левая - назад и наоборот.

**III. Способы, связанные с воздействием слова**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции орга­низма. Формулировки самовнушений строятся в виде про­стых и кратких утверждений, с позитивной направлен­ностью (без частицы «не»)

**Аутогенная тренировка**

***Способ 1*** *– самоприказы*( *короткие, отрывистые распоряже­ния, сделанные самому себе).* Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя опреде­ленным образом, но испытываете трудности с выпол­нением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдержи­вать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требова­ния этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это воз­можно, повторите его вслух.

***Способ 2*** *– самопрограммирование.*Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться на­зад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обсто­ятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его воз­можностях, о скрытых резервах в духовной, интеллек­туальной, волевой сферах и вселяют уверенность в сво­их силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления  
эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдер­жанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец вы­держки и самообладания».

Мысленно повторите его несколько раз.

***Способ 3*** *- самоодобрение (самопоощрение).* Люди часто не получают положительной оценки сво­его поведения со стороны. Особенно в ситуациях по­вышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэто­му важно поощрять себя самому.

В случае даже незначительных успехов целесооб­разно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

Находите возможность хвалить себя в течение ра­бочего дня не менее 3-5 раз.



***А теперь* – *самоподдерживающий прием.*** *Каждый День, когда вы стоите перед зеркалом и со­бираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хо­рош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!*