БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

I. Способы, связанные с управлением дыханием

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

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

* на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
* затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
* снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

* глубоко выдохните;
* задержите дыхание так долго, как сможете;
* сделайте несколько глубоких вдохов;
* снова задержите дыхание.

Свой способ

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.

Способ 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

* дышите глубоко и медленно;
* пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите месте наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок плечи, живот);
* постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
* прочувствуйте это напряжение;
* резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
* сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятно? тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделал гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 5

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

* 1. осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
	2. каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабитъ»;
	3. напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох. Можно работать со следующими группами мышц:
* лица (лоб, веки, губы, зубы); - затылка, плеч; - грудной клетки; - бедер и живота
* кистей рук; - нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтом} ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений к расслабление мышц.

Способ 6

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичны) движений:

* движения большими пальцами рук в «полузамке»; - перебирание бусинок на ваших бусах; - перебирание четок; - пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов — выдох.

**Свой способ**

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»).

Способ 7. Самоприказы

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное 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 8. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. 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 9. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

* 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.

**Свой способ**

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 10

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

* Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.
* Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
	1. зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
	2. слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
	3. ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).
* При ощущении напряженности, усталости:
	1. сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
	2. дышите медленно и глубоко;
	3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
	4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
	5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
	6. откройте глаза и вернитесь к работе.