**

*Существуют естественные способы регуляции организма. Наверняка Вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Есть и специальные приемы, которые можно использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.*

**Поэтому важно:**

* разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса Вы владеете,
* осознать их,
* перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному использованию в целях управления своим состоянием,
* освоить способы саморегуляции или самовоздействия.

**Все это и составляет суть саморегуляции.**

*Саморегуляция – это управление своим психо-эмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.*

Саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях. В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

***Можно выделить следующий банк естественных приемов регуляции организма:***

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном; движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем за окном; рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей; мысленное обращение к высшим силам (Богу, вселенной, идее);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

***Попробуйте задать себе вопросы:***

* *Что помогает Вам поднять настроение, переключиться?*
* *Что Вы можете использовать из вышеперечисленного?*

*Мысленно (а лучше на бумаге) составьте перечень этих способов. Подумайте, какие из них Вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряжение или усталость.*

**1. Управление 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 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). Затем, на следующие четыре счета, проводится задержка дыхания. И 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 спокойней и уравновешенней.

**Способ 2**

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

***Способ 3***

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох – глубоко выдохните.  
Задержите дыхание, насколько сможете. Сделайте несколько глубоких вдохов. Снова задержите дыхание.

**2. Управление тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их снимать позволяет устранить 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 головы до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места 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 приятной тяжести.

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

***Способ 5***

В свободные минуты 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 трех фаз: «напрячь – прочувствовать – расслабить»;

**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, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

***Способ 6***

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных 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.

**3. Воздействие слова**

Известно, что «слово может убить, слово может спасти», что вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Словесное воздействие запускает сознательный механизм самовнушения, влияющий 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 Вы убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности в выполнении.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.

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 подобными 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 текст программы несколько раз.

***Способ 9****Самоодобрение (самопоощрение)*

В жизни люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, становится причиной увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

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

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

И способы, связанные с использованием образов.

Они эффективны благодаря активному воздействию представлений и чувственных образов на центральную нервную систему. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то возможно 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 события, обстоятельства, 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 и события (что Вы видите: облака, цветы, лес и т.д.);

**2)** слуховые образы (какие звуки слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка и т.д.);

**3)** ощущения в теле (что Вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники и т.д.).

***При напряженности, усталости:***

**1)** сядьте удобно, закройте, по возможности, 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.



**КАК СНЯТЬ СТРЕСС**



Психолого – педагогическая служба

ГБОУ Школа 2051

2019