



СПОСОБЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Способы, связанные с воздействием слова

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», «Все в порядке», «Противостоять провокации» - это помогает сдерживать эмоции и мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите вслух.



Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. прошлые успехи говорят человеку о его возможностях и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда Вы справлялись с аналогичными трудностями.

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

«**Именно сегодня** у меня все получится»;

«**Именно сегодня** я самый спокойный и выдержанный»;

«**Именно сегодня** я находчивый и уверенный»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания»

Самопрограммирование

или
Технологии
исполнения желаний



Если Вы умеете общаться со своим мозгом правильно - Вы сможете добиться практически любых целей. :)

Мысленно повторите это несколько раз.

Самоодобрение (самопоощрение)

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

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря - «МОЛОДЕЦ!», «Я ЛУЧШИЙ», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!».

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



СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладони верх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у Вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что выжали весь сок.



Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнения. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на Ваше лицо пытается сесть муха. Она садится на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывать глаз, согнать назойливое насекомое.



Упражнение «Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе, и все негативные слова не пробиваются, они бьются о колбу и рассыпаются.

Звуковая гимнастика

Сядьте удобно с выпрямленной спиной. Сделайте сначала глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произнесите звук в течение 30 сек:

- 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.



АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Аутогенная тренировка - это самовнушение в состоянии релаксации.

Упражнения применяются для восстановления трудоспособности после утомления, для регуляции эмоционального состояния и упражнения воли, для борьбы с бессонницей, снятия стресса и депрессивных состояний.

Сядьте удобнее, расслабьтесь, ваше дыхание ровное и спокойное, повторяйте следующие слова:

Я совершенно спокоен - 1 раз;
Моя правая рука тяжёлая - 6 раз;
Я совершенно спокоен - 1 раз;
Моя левая рука тяжёлая - 6 раз;
Я совершенно спокоен - 1 раз;
Моё сердце бьётся спокойно и ровно - 6 раз;
Я совершенно спокоен - 1 раз;
Моё дыхание спокойное и ровное - 6 раз;
Я совершенно спокоен - 1 раз;
Моё солнечное сплетение излучает тепло - 6 раз;
Я совершенно спокоен - 1 раз;
Мой лоб приятно прохладен - 6 раз;
Я совершенно спокоен - 1 раз;

Выход из данного состояния:

Руки напряжены,
глубокое дыхание,
открываю глаза,
расслабляю руки,
я чувствую себя свободным
и свежим, мои силы полностью
восстановлены!

Сеанс самовнушения проводится лежа или сидя в позе «кучера» (голова склоняется вперед, кисти рук и предплечья - на коленях, ноги удобно расставлены).





СПОСОБЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Способы, связанные с управлением дыханием



Брюшное дыхание:

Рекомендуется в течение 2-3 минут дышать медленно через нос, сосредоточив внимание на процессе дыхания (можно представить как воздух наполняет легкие и выходит обратно).

Полноценный вдох осуществляется на счет 1-2-3-4, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка и плечи неподвижны. Задержка дыхания на счет 1-2.

Плавный выдох на счет 1-2-3-4, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. На выдохе необходимо живот, как бы вытесняя воздух из легких.



Способствует:

снижению психического напряжения, страха, раздражительности; восстановлению психического равновесия.

Цикл дыхания:

вдох	пауза	выдох
1-2-3-4	1-2	1-2-3-4

Ключичное (верхнее) дыхание

Дыхание осуществляется верхней третью легких с одновременным поднятием плеч. Вдох-выдох производится через нос глубокими и быстрыми движениями.

Положите одну руку на живот, а другую - на грудную клетку, чтобы контролировать участие в дыхании средней и нижней части легких. Почувствуйте, что грудная клетка на вдохе поднимается вверх. Почувствуйте, как на выдохе плечи до конца опускаются, а шея и верх спины расслабляются. сделайте это движение как можно более лёгким, плавным и ритмичным.

2-3 минуты такого дыхания, как правило, способствует восстановлению психического баланса.

Применяется при возникновении признаков усталости, апатии или сонливости в целях активизации психических процессов, восстановления ощущения бодрости.



МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Мышечное напряжение напрямую связано с эмоциональным состоянием человека. Увеличение эмоционального напряжения ведет к увеличению тонуса мышц, а их расслабление будет способствовать снижению эмоционального напряжения.



СХЕМА МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

1. В спокойной обстановке, сидя на стуле со спинкой или лёжа, закрыв глаза, прислушайтесь к своему дыханию. Дыхание должно быть глубоким и ровным. Дышать необходимо животом.

2. Максимально напрягите ступни ног, икры. Расслабьтесь. Повторите 3-4 раза.

3. Максимально напрягите мышцы бёдер и живота. Расслабьтесь. Повторите 3-4 раза.

4. Максимально напрягите плечи, кисти рук. Расслабьтесь. Повторите 3-4 раза.

5. Максимально напрягите мышцы лица.
- напрягите мышцы лба, попробуйте также напрячь мышцы верхней части головы, скрывающиеся под волосным покровом. Резко сбросьте напряжение и расслабьтесь;

- крепко зажмурьте глаза, наморщите нос. Удержите напряжение в течение 5 сек. Расслабьтесь;

- с напряжением сомкните губы, затем абсолютно расслабьте нижнюю половину лица. Расслабленный рот - это всегда полуоткрытые губы и разомкнутые зубы.

Повторите 3-4 раза.



Завершая упражнение, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела, при выдохе абсолютно расслабьтесь. Насладитесь в полной мере чувством приятной легкости, которая наполнит ваше тело.