**БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ**

**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.

**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 и найдите места наибольшего напряжения;

–постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, 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.

***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–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 несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов-выдох

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

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. 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!», «Не поддаваться на провокацию!» «Думать спокойно», «Я совершенно спокоен и готов работать»— это помогает сдерживать эмоции, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.

– Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз.

***Способ 8. Самопрограммирование***

Во многих ситуациях целесообразно 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(ым) и т.д. 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!»

**IV.Способы, связанные с использованием образов**

Использование образов связано с активным воздействием на ЦНС чувств и представлений.

***Способ 10***

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно,

расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

–Для этого запоминайте: зрительные образы события (облака, цветы, лес); слуховые образы (пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (тепло солнечных лучей, брызги воды, запах яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

Сядьте удобно, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните ресурсную ситуацию; проживите заново, вспоминая все ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.