

## **Психотехнические приемы саморегуляции эмоционального состояния**

Упражнения предназначены для эффективного «сбрасывания» напряжения и восстановления работоспособности.

### **Упражнение 1**

- Установите для себя определенное время в течение нескольких дней и выполняйте данное упражнение минут пять.
- Поставьте кресло или стул поблизости от открытой двери или окна, расположитесь поудобнее, вдохните несколько раз поглубже, расслабьте все ваши мышцы.
- Чтобы уменьшить влияние внешних факторов, закройте глаза, и это усилит возможности других чувств. Позвольте всем запахам и звукам проходить через органы ваших чувств неотфильтрованными и одновременно оставайтесь в настоящем (т. е. что вы чувствуете, думайте, переживайте).
- После упражнения проанализируйте, насколько вы смогли сконцентрировать внимание, какие ваш мозг создавал картины, определите, что послужило стимулом для их создания (предметы, картины, запахи, звуки).
- Подумайте, улучшилось ли ваше самочувствие, изменилось ли настроение, уменьшилась или появилась тревога.

Это упражнение поможет вам создать арсенал образов ваших личных положительных ассоциированных состояний. Опираясь на эти ассоциированные состояния, вы получаете один из способов разрядки напряженных состояний и некоторых хронических стрессов.

### **Упражнение 2**

- Удобно сядьте и сделайте 2-3 глубоких вдоха. Предоставьте возможность вашим глазам спокойно рассматривать окружающие предметы или постепенно закрываться. А теперь подумайте, хотели бы вы пересечь на другое место? Будет ли это справа, слева, напротив, позади вас? Будет ли оно выше или ниже места, на котором вы сейчас сидите? Если у вас появляется ощущение нового места или ощущение движения к нему, слегка поднимите вашу голову. Мысленно переместитесь на новое место, постарайтесь представить максимально реально ощущение того, где находитесь вы, где находится ваше тело.
- Чтобы ускорить, закрепить и усилить ощущение диссоциации, слегка поднимайте голову так, чтобы увидеть и почувствовать дистанцию между вашим новым местом и физическим телом, на которое вы смотрите. Все это должно помочь вам сказать о себе в 3-м лице: «Он сидит, скажем, в дальнем конце комнаты, на диване, в 3-х метрах от окна и т. д.». После этого вы можете подумать и сказать про себя (сидящего теперь на новом месте): «Я перед окном, вот край стола, круглая лампа на столе и т. п.».
- Теперь из диссоциированного состояния попытайтесь посмотреть на свое физическое тело и расширяйте обзор так, чтобы увидеть больше объектов в комнате. Всякий раз, упражняясь в этом, старайтесь достигать панорамного видения, открывающего широкую перспективу происходящего, т. е. полностью диссоциируйтесь.
- Теперь добавьте аудиально-звуковые компоненты со следующими словами: «Из моего нового состояния я воспринимаю звуки, которые могу слышать».

Ознакомившись с идеей и техникой диссоциации, вы можете выполнять это упражнение несколько дней, постепенно уменьшая время, в течение которого вы совершаете эффективную диссоциацию.

### **Дыхательная гимнастика**

Дыхание — очень важный для человека процесс, без воздуха мы не можем прожить и 2-х минут. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную.

Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:

1. Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате.
2. Выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут.
3. Дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос.
4. Начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища.
5. Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания.
6. Выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма.
7. Заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. С успокаивающим эффектом. Стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении 1-2 мин. Затем выпрямитесь.
2. Сидя, лежа, медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание. Затем медленный выдох через нос. Повторите с каждым разом увеличивая фазу выдоха. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй-выдоха, в скобках — продолжительность паузы-задержки дыхания. Выполнение упражнения регулируется счетом вслух или про себя:  
4 — 4 (2), 4 — 5 (2), 4 — 6 (2), 4 — 7 (2), 4 — 8 (2), 5 — 8 (2), 6 — 8 (3), 7 — 8 (3), 8 — 8 (4),  
7 — 8 (3), 6 — 7 (3), 5 — 6 (2), 4 — 5 (2).
3. С тонизирующим эффектом. Стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, сделать вдох, задержать дыхание, выдох — такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Первой цифрой — продолжительность вдоха, в скобках пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:  
4 (2) 4, 5 (2) 4, 6 (3) 4, 7 (3) 4, 8 (4) 4, 8 (4) 4, 8 (4) 5, 8 (4) 6, 8 (4) 7, 8 (4) 8.  
Каждый счет равен секунде, при ходьбе его приравнивают к скорости шага.
4. Сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 сек.), резкий выдох через рот, руки падают на колени.
5. Укрепление духа и тела. Стоя, с выпрямленной спиной, сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим следующие звуки:

- А – воздействует на весь организм;
- Е – воздействует на щитовидную железу;
- И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О – воздействует на сердце, легкие;
- У – на органы, расположенные в области живота;
- Я – на работу всего организма;
- М – на работу всего организма;
- Х – помогает очищению организма;
- ХА – помогает повысить настроение.

Психотехнические упражнения:

1. Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».
2. Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».
3. Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».
4. Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7-ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Мое внимание на себе, успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается ритм сердцебиения, стимулируется пищеварение, вентилируются все доли легких, повышается обеспечение организма и тканей кислородом. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

#### **Утренние и вечерние настрои**

Заведите правило прочитывать две формулы самовнушения:

- «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все смогу и ничего не боюсь»;
- «Я люблю своих учеников (коллег/одноклассников/учителей). Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками (коллегами/одноклассниками/учителями)».

#### **Настрой на работу (учебу)**

- «Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

- «Я очень люблю свою работу (учебу), она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

#### **Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности**

- «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы (учебы). Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым, энергичным после работы. Я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».
- «Я полон сил и энергии и готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные, здоровые, молодые нервы, у меня неутомимое, молодое сердце».

#### **Релаксационные упражнения:**

Эмоции человека связаны с мышечной деятельностью. Между состоянием тела и состоянием нервной системы существует взаимосвязь: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается в зависимости от того, как расслабляется тело. Внутреннее напряжение не улавливается нашим сознанием, но создает преобладающее самочувствие, которое проявляется в мышечном напряжении. Избегайте напряжения и усталости. Расслабляйтесь.

##### **1. Упражнение «Потянулись-сломались»**

Стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Тянемся вверх, выше, выше. Мысленно отрываем пятки, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи. Повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол.... Лежим расслабленно, безвольно, удобно.... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его!..

##### **2. Упражнение «Напряжение – расслабление»**

Сидя на стуле с прямой спинкой, руки положите ладонями вниз, на верхнюю часть бедер. Медленно напрягаем пальцы ног, а потом расслабляем их. Медленно продвигаемся вверх, со всеми мышцами тела после стоп – голень, бедра, ягодицы, спина, живот, шея, плечи, предплечья, кисти. Вы получите эффект хорошей физической нагрузки. У кого есть склонность к повышенному артериальному давлению, осторожно работайте с мышцами верхних конечностей, особенно кистей. Лучше давать нагрузку на нижние конечности. Это способствует снижению повышенного артериального давления. Затем медленно выполните вращательные движения головой. Повторяйте своим мышцам: «Отдыхайте спокойно.... Отдыхайте спокойно....». Расслабьте складки между бровями, а так же складки у уголков рта. Делайте это два раза в день.

##### **3. Упражнение «Точечный массаж»**

Массируем кончиками пальцев наиболее важные биологически активные точки:

- Точка — в конце складки между большим и указательным пальцами руки. Массируем точку у основания большого пальца 2-3сек.
- Точка — в промежутке посередине между бровями, над переносицей( третий глаз).
- Точка — это макушка. Массируем легким вращательным движением.
- Точка — под коленной чашечкой. Если положить руку на колено ладонью на чашечку, сомкнув пальцы вместе, то эта точка придется как раз под безымянный палец.

##### **4. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»**

- Начинаем с вращения глазами — 2 раза в одном направлении, а затем 2 раза в другом.
- Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить внимание на предмет расположенный поблизости.
- Нахмуриться. Напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой. А затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.
- Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Расслабить запястья и потрясти ими.
- Сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.
- Напрячь и расслабить икры ног. Покрутить ступнями. Сжать пальцы ног таким образом. Чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить 3 раза.

Желаем успеха!