

## МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

### 1. Антистрессовое дыхание.

- ◆ В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании:
- ◆ Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
- ◆ Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

### 2. Аутогенная тренировка.

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- ◆ Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,
- ◆ Повторяйте эти фразы по несколько раз находясь в состоянии глубокого расслабления.

*Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове.; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе.; я спокоен за работу моего сердца...*

### 3. Медитация.

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

### 4. Йога.

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Дает рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йога - развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в то числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

### 5. Релаксация.

Если мышцы расслаблены человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

Упражнение: "Пять точек".

Первоначально упражнение выполняется в положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности – в произвольной позе). Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных "границ". Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут.

Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание "передается" в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, "энергии". Через 3 – 5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую "граничную" область. После того как будут пройдены все три "границы" по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек, соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек, или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде). Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом. При этом вдоль позвоночника возникает ощущение "натянутой струны". Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот "кокон", упираясь в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

**Примечание.** Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни. Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда "земля плывет под ногами" и теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнующимся перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт). Жизненно важным это упражнение может стать для людей, страдающих **паническими атаками**, которым оно помогает избавиться от ощущений "надвигающейся потери сознания". Для этого нужно всего-навсего сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из описанных границ, начиная с "земли".

## **6. Визуализация ресурсного состояния.**

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

## **7. Кинезиологический комплекс упражнений.**

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.