**Комплексы упражнений на саморегуляцию .**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, предупреждение утомления, стрессов, стремление к самопознанию своего организма и его самосовершенствованию.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, устранению неприятных ощущений, т. е. включая естественные способы регуляции помимо своего сознания. Наверное, каждый из нас интуитивно использует многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и друзьями, баня, танцы, музыка, чтение книг, прогулки в лес и многое другое. К сожалению, как правило, их нельзя использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряжённая ситуация или скопилось утомление. Поэтому вашему вниманию предлагаются экспресс - приёмы снятия эмоционального напряжения, специальные упражнения на саморегуляцию, которые вы можете использовать как на работе, так и в домашних условиях.

***Саморегуляция*** – это управление своим психоэмоциональным состояние, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыханием. В результате саморегуляции возникает три основных эффекта:

- эффект успокоения, устранение эмоциональной напряжённости;

- эффект восстановления, ослабление проявлений утомления;

- эффект активизации, повышение психофизиологической реактивности.

Своевременна саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

**1. Микропауза активного отдыха.**  Даёт возможность регулярно освобождаться от накопившегося напряжения. Желательно выполнять этот комплекс несколько раз в день, каждый раз вы прорабатываете 12 зон тела.

* Вращение **глазами** - плавно вращайте глазами, сначала в одном направлении, затем в другом. Затем переведите взгляд на самый дальний предмет, а затем на предмет, расположенный поблизости.
* Широко зевните несколько раз (напрягите и расслабьте **челюсть**).
* Расслабьте **шею**, сначала покачав **головой**, затем покрутив ею из стороны в сторону.
* Поднимите **плечи** и медленно опустите.
* Расслабьте **запястье** и медленно поводите ими.
* Сожмите и разожмите **кулаки**, расслабляя **кисти** рук.
* Теперь обратитесь к **торсу**. Сделайте несколько глубоких вдохов.
* Мягко прогнитесь в **позвоночнике** вперед, назад и из стороны в сторону.
* Покрутите **ступнями**, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и расслабьте **пальцы** ног.

**2. «Учимся управлять своим дыханием».** Управление дыханием - это результативное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т. е. релаксации. Частое (грудное) дыхание наоборот обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

**2.1**.  **Дыхание по йоге -** эффективный способ снятия напряжения.

Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте своё дыхание: дышим спокойно, ровно. Дышим по схеме: 4 + 4 + 4: четыре секунды вдох (грудная клетка неподвижна, живот выпячивается вперёд), затем задержка дыхания на следующие четыре счёта и плавный выдох. Снова задержка дыхания перед следующим вдохом. Повторите 3 раза, слушая дыхание, чувствуя, как воздух наполняет лёгкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождая полностью лёгкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена, улыбнитесь. 3-5 минут такого дыхания позволят привести ваше состояние в норму, вы станете спокойнее и уравновешеннее.

**2.2. Диафрагмальная гимнастика.** Её можно делать сидя, стоя или даже во время ходьбы (главное, чтобы туловище было выпрямлено).

* Вариант 1. Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом. Вдох должен быть как можно более долгим, но естественным. После вдоха задержите дыхание на несколько секунд. Вдыхайте как можно медленнее, начиная с низа живота через его нижнюю часть, грудь и нос. При выдохе не забывайте втянуть живот несколько больше обычного. Выдохнув, вновь задержите дыхание.
* Вариант 2. Лягте на спину, положив книгу на живот. Дышите так, чтобы книга подымалась от вашего дыхания. Сядьте и положите правую руку на живот, а левую на грудь: дышите так, чтобы подымалась только ваша правая рука. 5 секунд на вдох и 5 на выдох. На вдохе говорите: «С каждым вдохом я расслабляюсь»; на выдохе «С каждым выдохом я улыбаюсь».

**2.3. Упражнение «Пушинка».** Представьте, что перед вашим носом, на расстоянии 10-15 см. весит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**2.4. Упражнение «Шарик».**

Закройте глаза и представьте лёгкий пинг-понговый шарик.

Вдох - и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу.

Выдох - шарик также медленно опускается вниз. Дышим 3-5 минут.

**3. Снятие отрицательного напряжения через напряжение:**

\* сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки, затем разожмите кулаки и пошевелите пальцами, встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

\* упражнение на расслабление плеч (негативные чувства живут на загривке). Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь, поверните его и шею направо, затем налево; повращайте шеей. Каждое движение повторяете 3 раза. Сядьте прямо и удобно, почувствуйте, как расслабилась шея.

\* сложите руки в замок перед собой, потянитесь, напрягая руки и плечи; Расслабьтесь, встряхните кисти.

**4. Управление тонусом мышц, движением.** В свободные минуты пауз отдыха осваивайте последовательное расслабление отдельных групп мышц. Умение их расслаблять, позволяет снять мышечные зажимы, напряжение. Сразу добиться этого сложно, сосредоточьте своё внимание на наиболее напряжённых частях тела.

**4.1. Поперечное расслабление и напряжение.**

Сядьте удобно, закройте глаза, дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по вашему телу (от макушки до кончиков пальцев, либо в обратной последовательности), почувствуйте места наибольшего напряжения. Постарайтесь ещё сильнее напрячь места зажимов, делая это на вдохе, на выдохе резко сбросьте напряжение. Повторите несколько раз.

**4.2.«Сосуд с жидкостью».** Представьте, что в ваши пятки через подошвы или с макушки начинает поступать поток тёплой вязкой жидкости золотистого или серебристого цвета. Ваше тело - пустой сосуд, вы должны его наполнить этой жидкостью, чувствуя тепло и тяжесть. Мышцы при этом становятся вялыми и расслабленными

**5. Воздействие словом.** Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения, словесное воздействие действует на сознательный механизм самовнушения. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью.

* ***Самоприказы -*** короткие распоряжения, сделанные самому себе. Используйте его, когда надо вести себя определённым образом, но вам трудно с этим справиться. Сформулируйте самоприказ, мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно повторите его вслух («Молчать, молчать!»; «На провокацию не поддаюсь»; «Здесь и сейчас!» (пример с пятнадцатилетним мультимиллионером).
* ***Самопрограммирование.***

Вспомните ситуации, когда вы сталкивались с аналогичными трудностями, успешно преодолевали их, а затем сформулируйте текст программы, используя слова «именно сегодня» («У меня всё получится», «Я буду спокойный и выдержанный, находчивый и уверенный», «Я способна показать образец выдержки и самообладания»). Мысленно повторите программу несколько раз.

* ***Самоодобрение, самопоощрение.***

Мы не всегда слышим положительную оценку своих действий, поведения со стороны администрации, коллег, членов семьи. Учитесь поощрять себя сами. В случае даже незначительного успеха целесообразно мысленно говорить себе: «Молодец», «Умница», «Здорово получилось». Хвалите себя в течении рабочего дня не менее 3-5 раз.

**6. Использование образов.** Связано с активным воздействием на ЦНС чувств и представлений, пережитых ранее.

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трёх основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте зрительные образы, события (что вы видите); слуховые образы (какие звуки вы слышите); ощущения в теле (что вы чувствуете). При ощущении напряжённости, усталости сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; проживите её заново, вспоминая все сопровождавшие её зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

**7. Способы активизации ресурсного состояния.**

Находясь в ресурсном состоянии, вы сможете гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом и своё здоровье, и здоровье окружающих.

***7.1. Упражнение «Поплавок».***

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающий всё на своём пути. Внезапно вы видите поплавок, который то уходит под воду, то снова выныривает на гребень волны. Поплавок - это вы, а бурное море - ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но непотопляемы. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность.

Море успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы - поплавок - наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. И когда наступит следующий ураган, вы опять победите, будите непотопляемым поплавком.

**7.2. *Медитация «Создание образа Я».***

Станьте прямо, закройте глаза и акцентируйте внимание на своих телесных ощущениях. Вы молодое, красивое деревце. Почувствуйте, как жизненная энергия питает всё ваше тело. Живительная сила, поступает через ноги, проходит через всё тело, и заполняет тело энергией снизу доверху. Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью. Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию. Весь организм оживает, пробуждается от спячки. Грудь распрямляется, плечи опускаются. Делаем вдох полной грудью. Тело выпрямляется, осанка становится стройной, плечи опускаются, голова выпрямляется. Деревце тянется к солнцу, теплу, радости, насыщенной жизни.

Ощутите это состояние пробуждения и мысленно произнесите:

- «Я сильная, активная, целеустремлённая личность».

- «Живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду».

- «Каждое мгновение я ощущаю новый прилив сил, энергии, бодрости».

- «Я проснулся и наслаждаюсь этим пробуждением».

Делаем глубокий вдох, с выдохом тянемся всем телом вверх. Повторите несколько раз, потянитесь с удовольствием, насладитесь приятными чувством пробуждения, сделайте встряхивающие движения всем телом. Наслаждайтесь. Открываем глаза.

**7.3. *Упражнение «Осанка и улыбка»***

Царственная осанка и сиятельная улыбка, на голове - прямо-таки корона. Научитесь так сидеть, ходить, говорить, вставать, знакомиться, прощаться. Очень короткое задание очень большая работа. Начните с постановки правильной осанки. Вам поможет любая прямая стена, ходьба с книгой на голове, на улице смотрите на третьи этажи и старайтесь оставить взгляд на этом уровне. Если вы этому научитесь, вы можете идти в толпе куда хотите, пересекая любые потоки и ни с кем не сталкиваясь, потому что люди уступают вам дорогу. Не верите -поверьте.

**7.4. Медитация погружения в детство.**

Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное; почувствуйте тяжесть в руках и ногах.

Поток времени уносит вас в детство. Представьте тёплый весенний день, себя в том возрасте, в котором вы себя лучше помните (5-7 лет). Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идёте по улице, рядом с вами мамам или другой близкий человек. Вы берёте его за руку и чувствуете его тепло. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперёд, но не далеко. Ждёте своего близкого человека и снова берёте его за руку. Вдруг вы слышите смех, поворачиваетесь, и видите, что вы держите за руку совершенно чужого человека. А близкий человек стоит в стороне и улыбается. Вы бежите к нему, снова держась за руку. Идёте дальше и смеётесь над тем, что произошло.