

Осваиваем саморегуляцию!

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов, пейзажа за окном, других образов;
- мысленное обращение к высшим силам;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Дыхание

Медленное и глубокое дыхание способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое дыхание обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

2. 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.

Тонус мышц

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Маска удивления

С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. Задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

Маска поцелуя

Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы. Довести это усиление до предела. Зафиксировать это усилие, не секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцу рта.

Маска смеха

Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта, с выдохом – расслабить напряжение мышц.

Образы

Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком -нибудь приятном для себя месте: в лесу, на море, в саду, в горах. Создайте яркую картину этого образа: в цвете, звуках, ощущениях. Теперь это будет ваше особое местечко. При желании необходимо просто закрыть глаза и уединиться в ваше убежище

Помочь глазам расслабиться...

Моргание

Посмотритесь в свою ладонь, как в зеркало. Посмотрите на большой палец, моргнув один раз, затем закройте глаза. Медленно откройте их, и посмотрите на указательный палец, моргнув два раза, и так далее вплоть до мизинца.

Стенные часы.

Представьте огромные стенные часы – от пола до потолка. Медленно (как вам удобно) следите своим взглядом за циферблатом, с открытыми или закрытыми глазами – как хотите. Вы можете также следить за своим пальцем, рисующим окружность циферблата.

Карандаш

Повернитесь лицом к окну и возьмите в руку карандаш. Держите его

абсолютно прямо в 15 сантиметрах от своего носа. Карандаш виден четко, а окно на заднем плане размыто или двоится. Перестаньте смотреть на карандаш и направьте взгляд на окно – на этот раз двоится карандаш

Перед компьютером

Выпрямитесь, расслабьте плечи. Регулярно моргайте, чтобы расслабить и увлажнить глаза.

Как можно чаще смотрите вдаль - на небо или если это невозможно, на стену дома напротив.

Не сидите перед монитором больше часа непрерывно. Делайте паузы каждый час, подойдите к окну, вдохните своего воздуха. Воспользуйтесь этим, чтобы потянуться, зевнуть или увалить жажду.

Надеемся, что наши советы помогут вам быть всегда в форме.