***Приёмы саморегуляции эмоционального состояния***

***(рекомендации для обучающихся)***

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.  
 В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

***Релаксация с помощью дыхания***

**Дыхание** - единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью оказывает произвольное влияние, задавая тем самым режим функционирования различных физиологических систем. Поэтому тренировка дыхания считается одним из эффективных способов регуляции эмоциональных состояний.

В зависимости от типа используемых дыхательных упражнений их воздействие может быть достаточно продолжительным и иметь как общеуспокоительный, так и активизирующий характер.

Известно, что дыхание с более продолжительным вдохом ведёт к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение.

Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приёмами повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками нервно-мышечной релаксации.

Упражнение №1

*Необходимое время: 3 – 5 мин.*

*Процедура:*

*Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный ритм дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох, чувствую выдох…»*

*После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.*

*Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.*

Упражнение №2

*Необходимое время: 15 мин.*

*Процедура:*

*Примите удобное положение. Глубоко вздохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я» при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.*

***Приемы для саморегуляции состояний раздражения, гнева и злости***. Что делать, чтобы восстановить равновесие здесь и сейчас.

Для начала — подышать. Глубоко подышать животом. Попытаться расслабиться. Для этого подойдут все средства. Что-нибудь съесть. Если есть возможность — принять душ.

Хорошим способом снять напряжение, отвлечься и настроиться на более позитивный лад являются и разнообразные формы физической активности: потанцевать под музыку, причём как под спокойную, так и под «буйную», спортивные занятия, уборка по дому*.* Можно громко спеть любимую песню, покричать то громко, то тихо. Скомкать или порвать на мелкие кусочки лист бумаги и выбросить.

***Позитивный самонастрой****.*

* «Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) — это то, что отличает “победителя”, “счастливчика” от неудачника. При этом успех и удача, конечно, способствуют такому положительному отношению, но и само оно создает условия, “приманивая” удачу и успех. Очень важно не путать такое позитивное отношение с бездумным ожиданием подарков судьбы, роз с неба, причем даже без шипов. Основой такого позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей» /Прихожан А.М. Психология неудачника/
* Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности. /У. Черчилль/

Оптимист создает вокруг себя атмосферу любви. Он чувствует свою ценность и значимость. Он доверяет самому себе, но способен просить других о помощи. Такой человек внушает доверие и надежду. Он прислушивается к своим чувствам. Он способен принимать решения и нести за них ответственность.

***Оптимистом можно стать, если постоянно соблюдать следующие правила:***

***-***признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.

-Никогда не говорите о себе плохо.

-Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.

-Каждый день перед сном прокручивайте все приятные события дня.

-Заведите специальный дневник, куда записывайте всё, что происходило хорошего и радостного в вашей жизни.

-Когда у вас хорошее настроение, не забудьте поделиться им с окружающими.

-Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.

Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни.

Жил в одной стране великий мудрец. Многие люди обращались к нему за помощью, и многим он помогал. Но его сосед очень сильно ему завидовал и задумал посрамить мудреца. Решил он задать ему трудную задачу: поймать бабочку, спрятать ее в ладонях. А мудрецу задать вопрос: какая у него бабочка в руках живая или мертвая? Скажет он живая, а я прижму ее ладонями, она будет мертвой, скажет мертвая – я выпущу бабочку – и опять он будет не прав. Так думал завистник. И вот, собрал он народ на площади и объявляет мудрецу свою задачу: какая у него в руках бабочка живая или мертвая? Мудрец посмотрел на завистника и сказал ему: **«Все в твоих руках!»**