**«Способы саморегуляции в ситуации стресса»**

**Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.**

**Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно.**

**Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, «жареный петух клюнет», а заранее, пока для этого нет необходимости.**

***К методам релаксации относятся:***

* **Дыхательные упражнения**
* **Упражнения на снятие мышечного напряжения**
* **Визуализация**

**Дыхательная гимнастика**

***Методика выполнения дыхательных упражнений***

1. **Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.**
2. **Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.**
3. **При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).**
4. **В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.**
5. **Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.**
6. **Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2—3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.**

***1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом***

***Упражнение «Отдых»***

**Исходное положение - стоя, выпрямиться, поставить 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 своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.**

***Упражнение «Передышка»***

**Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.**

***2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом***

***Упражнение «Мобилизующее дыхание»***

**Исходное положение - стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох - такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена 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;**

**8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.**

**Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.**

***Упражнение «Замок»***

**Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2- 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.**

**«Звуковая гимнастика»**

***Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.***

**Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.**

**Припеваем следующие звуки:**

**А - воздействует благотворно на весь организм;**

**Е - воздействует на щитовидную железу;**

**И - воздействует на мозг, глаза, нос, уши;**

**О - воздействует на сердце, легкие;**

**У - воздействует на органы, расположенные в области живота;**

**Я - воздействует на работу всего организма;**

**М - воздействует на работу всего организма;**

**X - помогает очищению организма;**

**ХА - помогает повысить настроение.**

**Упражнения на снятие мышечного напряжения**

***Цель:* Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.**

***Упражнение «Мышечная энергия»* (выработка навыков мышечного контроля)**

**Инструкция участникам:**

* **Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!**
* **Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец - напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный - напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.**
* **Напрягите левую ногу - как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?**
* **Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.**

***Упражнение «Напряжение - расслабление»***

**Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.**

***Упражнение «Дождик»***

**Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.**

**Визуализация**

**Визуализация - это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.**

***Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»***

**В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:**

* **Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.**
* **Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.**
* **Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.**
* **В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.**

***Рефлексия ощущений*:**

* ***Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?***
* ***На чем легче удерживать внимание - на предмете или звуке?***
* ***От чего это зависит?***
* ***Какие свойства внимания необходимы для концентрации?***

***Упражнение «Кинопроба»* (на развитие чувства собственной значимости)**

***Цель:* развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими**

***Время проведения*: 5-7 минут**

***Инструкция*:**

**1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.**

**2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.**

**3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но...», и дополните фразу словами о своем достижении.**