**Способы саморегуляции**

**1**. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.  
На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);  
– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;  
– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;  
– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.   
Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней

***2.*** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.  
Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

*3.*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, далее плавный выдох.

***4.*** Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

– дышите глубоко и медленно;

– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

**5.** В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

– лица (лоб, веки, губы, зубы);

– затылка, плеч;

– грудной клетки;

– бедер и живота;

– кистей рук;

– нижней части ног

6. Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

– движения большими пальцами рук в «полузамке»;

– перебирание бусинок на ваших бусах;

– перебирание четок;

– пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов — выдох.

***7. Самоприказы*** — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения с человеком.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух

***8. Самопрограммирование***

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».– Мысленно повторите его несколько раз.

***9. Самоодобрение(самопоощрение)***

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» – Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.