

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. Способы, связанные с управлением дыханием. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участие мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ № 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 заметней спокойней и уравновешенней.

Способ № 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ № 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

2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ № 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных участках тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

- дышите глубоко и медленно
- пройдите 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 выдохе
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого массажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.)

Способ № 5

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

- а) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением
- б) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь-почувствовать-расслабить»
- в) напряжение 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

Способ № 6

Пробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полурамке»
- перебирание бусинок на ваших бусах
- перебирание четок
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов – выдох.

3. Способы, связанные с воздействием слова. Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ № 7 Самоприказы

Самоприказ – 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!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

- сформулируйте самоприказ
- мысленно повторите его несколько раз, если это возможно, повторите его вслух.

Способ № 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, показывая образец выдержки и самообладания»
- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ № 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.

4.Способы, связанные с использованием образов. Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ № 10

Чтобы использовать образы саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.

-Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку.

Для это запоминайте:

- Зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес)
- Слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка)
- Ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники)

- При ощущении напряженности, усталости:

1. сядьте удобно, по возможности закрыв глаза
2. дышите медленно и глубоко
3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций
4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения
5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут
6. откройте глаза и вернитесь к работе

В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся!