

## Памятка «Банк способов саморегуляции»

### I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием 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 стали заметно 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.

### II. 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 3. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, 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.

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 самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.).

*Способ 4.* В свободные минуты, паузы отдыха осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- ✓ осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- ✓ каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь – прочувствовать – расслабить»;
- ✓ напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

### **III. Способы, связанные с воздействием слова**

Словесное воздействие включает 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 5 – 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, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – 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 6 – самопрограммирование.* Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. 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.

*Способ 7 – самоодобрение (самопоощрение).* Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок – это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. 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.