

Способы саморегуляции и самовоздействия

Управление дыханием

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1—2—3—4 делайте медленно 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 отметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

- Техника дыхания «Пушинка»

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

- Техника дыхания «Шарик».

Закройте глаза и представьте легкий пинг-понговый шарик. Вдох — и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох — и шарик также медленно опускается вниз. Вдох — шарик медленно поднимается вверх, выдох — мягко опускается вниз.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

- Упражнение на расслабление различных групп мышц.

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 — производите 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).

• **Упражнение «Сосуд с жидкостью».**

Примите удобную позу. Закройте глаза и начинайте представлять себе, что в ваши пятки через подошвы ног (или с макушки) начинает поступать поток теплой вязкой жидкости золотистого или серебристого цвета. Ваше тело — пустой сосуд, в который с приятными для вас ощущениями тепла и тяжести заливается извне эта жидкость. Эти представления должны сопровождаться реальными ощущениями тепла и тяжести. Мышцы при этом становятся вялыми и расслабленными.

• **Упражнение «Волна расслабления».**

Примите удобную позу, представьте, что вдоль вашего тела идет волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, накатывающую на вас, когда вы сидите на морском берегу. Только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Пропустите через себя несколько волн расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут, станут вялыми и мягкими. Поначалу, пока вы не добьетесь устойчивого ощущения волны расслабления, проходящей по телу сверху вниз, это упражнение надо выполнять сидя или лежа. Потом эти ощущения можно будет вызывать в любом положении.

*С уважением педагог-психолог
МБДОУ детского сада «Березка»
Саржан О.П.*