A watercolor illustration of several pink cherry blossoms in various stages of bloom, scattered across a white background. The flowers have delicate, layered petals and dark, prominent stamens. The style is soft and artistic, with visible brushstrokes and a gentle color palette of pinks and whites.

***Способы  
саморегуляции  
эмоциональных  
состояний***

# Содержание

1

*Управление  
дыханием*

2

*Концентрация  
внимания*

3

*Управление тонусом  
мышц*

4

*Эффект  
цветов*

5

*Воздействие  
музыки*



## 1. Управление дыханием

- Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга.
- **Нижнее дыхание** (брюшное) используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).
- **Верхнее (ключичное) дыхание** применяется в тех случаях, когда вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется

## Как выполнять брюшное дыхание?

Проводиться брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна.

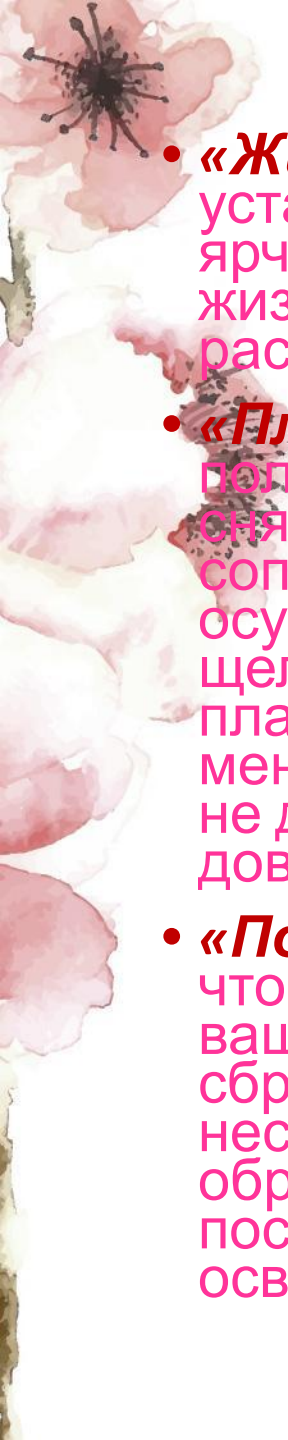
Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, то она не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

## Как выполнять верхнее дыхание?

Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже после несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

### Можно использовать следующие упражнения:

*«Геометрия дыхания».* В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

- 
- **«Жизненная сила».** Лечь на спину. Расслабиться, установить медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представить, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.
  - **«Пламя свечи».** Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма. После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.
  - **«Поединок».** Поднимите руки над головой, представьте, что у вас в руках находится все ваше напряжение, весь ваш стресс... и со звуком «ХА» резким движением сбросьте свое негативное состояние. Повторите несколько раз! Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. Это способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.



## **Концентрация внимания**

*Состояние эмоциональной напряженности, которой сопровождается любая экстремальная ситуация, характеризуется рядом изменений психофизиологических процессов, в том числе и концентрации внимания. Поведение теряет свои адаптивные черты, утрачивает пластичность, гибкость, свойственные ему в эмоционально адекватной обстановке.*

## Упражнение 1.

- На белом листке бумаги нарисуйте тушью кружок диаметром 1-1,5 см и повесьте на стену. Сядьте, напротив, на расстоянии 1,5 метра и постарайтесь сконцентрировать на нем внимание. При усталости - моргнуть несколько раз и продолжать концентрацию.
- Наблюдая кружок, одновременно следите, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны. Попробуйте мысленно «ощупать» кружок, почувствовать его границы, насыщенность цвета.
- Продолжительность выполнения постепенно нарастает от 1 до 5 минут. Проанализируйте динамику ощущений.

## Упражнение 2.

- Сидя, с закрытыми глазами. Даете себе команду: «Правая кисть!» и пытаетесь сосредоточить внимание на правой кисти.
- Через 10-15 сек следующая команда: «Левая кисть!», затем: «Правая стопа!» и т. д., сосредотачиваясь на различных объемах тела.
- Постепенно переходите к более малым объемам – палец, ногтевая фаланга – и к более тонким ощущениям, например, биение пульса в кончике пальца.
- В завершении – в поле внимания все тело целиком, наблюдаемое спокойно, на фоне общего расслабления.



## Управление тонусом мышц


- Во-первых, задача упражнения – осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.
- Во-вторых, каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь - прочувствовать - расслабить».
- В начальной фазе напряжение избранной группы мышц нарастает плавно, затем несколько секунд держится максимальное напряжение до дрожания мышц, а сбрасывание напряжения (фаза расслабления) осуществляется резко. Нужно учитывать, что полностью расслабленная мышца как бы «провисает», и в ней возникает ощущение тяжести.
- В-третьих, медленному напряжению соответствует и медленный вдох, расслабление синхронно со свободным полным выдохом.
- Каждое из упражнений повторяется 3-4



# Психологический эффект цветов

Общепринято считать, что каждый цвет сам по себе обладает определенным «психологическим» качеством и, как следствие, оказывает на психику определенное воздействие.

- **Серый** - обеспечивает откровенное реагирование на внешние воздействия (при замыкании, скрытности). Рекомендуется при переутомлении и внешнем напряжении.
- **Светло - серый** - повышает интеллектуальные возможности.
- **Темно - серый** – рекомендуется для стабилизации чувственности, показан эмоциональным людям.
- **Черный** – применяется, как общеукрепляющее средство для лиц с ослабленным здоровьем. Рекомендуется слабозольным людям. Не рекомендуется агрессивным и упрямым людям.
- **Красный** - способствует заживлению ран, уменьшению воспалительных процессов. Оказывает болеутоляющий эффект. Рекомендуется при головных болях, головокружениях и болях в позвоночнике. Показан при депрессии, подавленности и меланхолии. Не рекомендуется импульсивным, беспокойным людям.
- **Розовый** - является катализатором хорошего настроения, способствует выздоровлению при соматических заболеваниях.
- **Оранжевый** - повышает аппетит, благоприятно действует на пищеварение, стимулирует чувства

- 
- **Зеленый** - придает уверенность, настойчивость и выдержку. Рекомендуется при нервных срывах и переутомлениях. Восстанавливает силы при бессоннице. Показан при невралгии и мигрени. Уменьшает влияние укачивания, предотвращает рвоту. Увеличивает остроту зрения, нормализует кровяное и внутриглазное давление. Обеспечивает подъем умственной работоспособности, благоприятствует концентрации внимания.
  - **Сине-зеленый (морская волна)** - обеспечивает контроль над мыслями и действиями, полезен импульсивным, эмоциональным людям. Укрепляет волевые устремления, рекомендуется лицам с заниженной самооценкой.
  - **Голубой** - рассеивает навязчивые идеи, снижает гиперактивность, успокаивает ревматические боли, имеет антирвотный эффект, имеет болеутоляющий характер. Снижает уровень тревожности.
  - **Синий** - снижение гиперактивности, восстанавливает силы при глубоких переживаниях, обезболивает, способствует засыпанию.

# Терапевтическое воздействие музыки

Для моделирования настроения можно порекомендовать следующие музыкальные произведения:

- **При переутомлении и нервном истощении** - «Утро» и «Песня Сольвейг» Э. Грига; «Полонез» Огинского, «Рассвет на Москве-реке» Мусоргского, «Павана» Равеля, «Симфония № 1, ч. 2» Калинникова, Ария из «Бразильской бахианы № 5» Вилла Лобоса, «Адажио» Альбини и др..
- **При угнетенном меланхолическом настроении** - «К радости» Бетховена, «Ауе Мала» Шуберта, «Танец Анитры» Грига, «Танец феи Драже» и «Танец пастушков» из балета «Щелкунчик» Чайковского, «Маленькая ночная серенада, аллегро» Моцарта, «Весна, аллегро» Вивальди и др..
- **При выраженной раздражительности и гневливости** - «Хор пилигримов» Вагнера, «Сентиментальный вальс» Чайковского, «Сцена у озера. Лебединое озеро» Чайковского, «Адажио» Альбини, «Фортепианный концерт № 2» Рахманинова, «Ария из Бразильской бахианы № 5» Вилла Лобоса и др.
- **При снижении сосредоточенности, внимания** - «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Грезы» Шумана, «Симфония № 5 (Реформаторская)» Мендельсона и др.
- Расслабляющее воздействие оказывают такие классические мелодии, как «Баркарола» Чайковского, «Пастораль» Визе, «Соната до мажор, ч. 3» Леклена, «Лебедь» Сен-Санса, «Сентиментальный вальс» Чайковского, «К Элизе» и «Лунная соната» Бетховена и др.
- Программа тонизирующего воздействия реализуется с помощью: Монти, «Кумпарситы» Родригеса, «Аделиты» Пурсела, «Вальс цветов. Щелкунчик» Чайковского и др.