

# Ступени мудрости переживаний

*Цель:* Знакомство с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

## Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание комнатных растений в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

## Саморегуляция -

это управление своим психоэмоциональным состоянием,  
достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью:

СЛОВ

мысленных образов

управления мышечным тонусом

управления дыханием

# **Банк способов**

**саморегуляции и самовоздействия**

# Способы, связанные с управлением дыханием

## *- 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 10-15см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.

## *- 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 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 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 золотого 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 похожа на морскую волну, накатывающуюся 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.

# Способы, связанные с воздействием слова

## **- 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!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать правила этики и правила работы с людьми. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

## **- Самопрограммирование**

Во многих случаях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. 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»

3. Мысленно повторите текст программы несколько раз.

## **- Самоодобрение (самопоощрение)**

Люди часто не получают положительные 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.

# Способы, связанные с использованием образов

Чтобы использовать образы для саморегуляции, прибегайте к следующему:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслаблено, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте зрительные образы, события (что вы видите: облака, лес, цветы); 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 сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; приживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

- Представьте себе конфликтную ситуацию, проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробовать еще раз.



# Способы активизации ресурсного состояния

## *- Упражнение «Поплавок».*

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающий все на своем пути, мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

## Первая помощь при остром стрессе

Если ситуация очень резко изменилась, и в худшую для нас сторону, у нас может развиваться острый стресс. В таком случае первое, о чём надо позаботиться, - собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса.

Далее надо использовать собственные противострессовые заготовки (инструменты снятия стресса, которые были усвоены *заранее*).

Что это за заготовки?

## Способы снятия острого стресса

**Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

**Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путём расслабления мышц и глубокого дыхания.

**Инвентаризация.** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определённой последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечётесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя своё внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

**Смена обстановки.** Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как в способе «Инвентаризация».

**Руки-плечи.** Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперёд и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты. Сосредоточьте своё внимание на руках, которые свободно болтаются. В конце очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

**Смена деятельности.** Займитесь какой-нибудь деятельностью - начните стирать белье, мыть посуду, или делать уборку, если дома. Наведите порядок на рабочем месте, займитесь какими-то привычными должностными обязанностями, в которые можно «окунуться с головой». Любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения. Важно, чтобы это была не пустая деятельность (деятельность ради деятельности), а преследование определённой цели (перемыть всю посуду, навести рабочий порядок...)



**Музыка.** Если вас хорошо успокаивает музыка, включите что-нибудь медленное. Постарайтесь вслушаться в неё, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции. Следите за своими мыслями, не давайте себе думать о проблеме.

**Несложная интеллектуальная деятельность.** Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живёте на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить своё внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

**Беседа на отвлечённые темы.** Побеседуйте на какую-нибудь отвлечённую тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если рядом никого нет, можно позвонить по телефону или пообщаться с кем-то через интернет. Беседа - отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом. Человек - очень социальное существо. В беседе можно позабыть о чём угодно.



**Спасибо за внимание и знайте,  
что если вы не можете  
контролировать ситуацию,  
то в ваших руках  
абсолютный контроль  
над своей реакцией на нее**