

**Ступени
мудрости
переживаний**

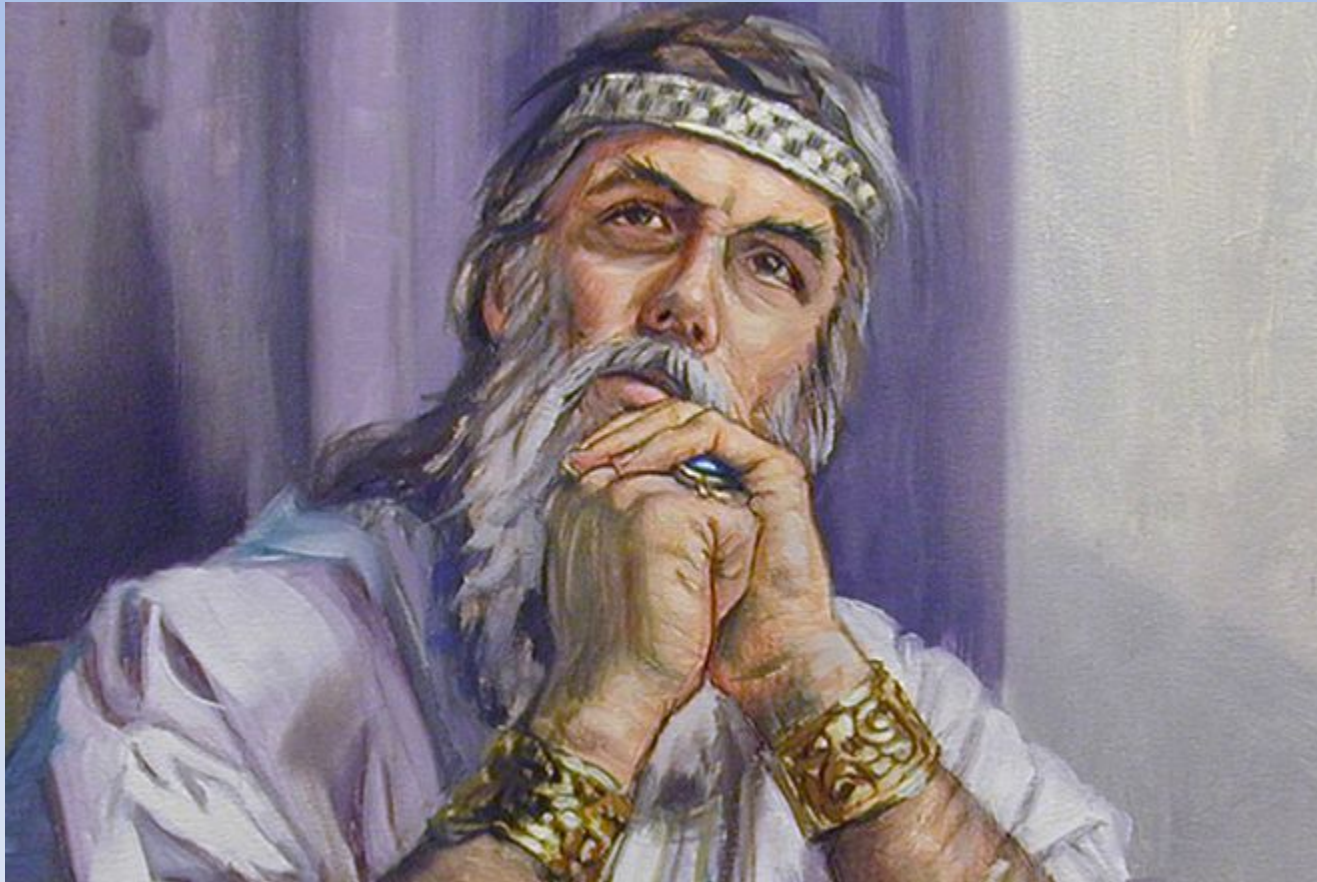
Цель занятия:

**знакомство с быстрыми и
эффективными способами
снятия внутреннего
напряжения, приемами
саморегуляции**

Упражнение «Приветствие» Я желаю....



Притча о волшебном кольце



Упражнение «Таблица»

Стрессовые ситуации	Ваши чувства в этот момент	Как вы обычно выходите из подобной ситуации
Смерть близкого; Развод, уход; Болезни, травмы; Свадьба; Ссора с другом; Потеря работы; Финансовые трудности; Плохие условия труда; Нестабильность на работе; Скучная деятельность	Досада; Раздражение; Безысходность; Вина; Злость; Беспомощность; Страх; Бессилие; Некомпетентность	Активные действия; Физическая активность; Начинать и заканчивать свой день в спокойной обстановке; Отпустить ситуацию и направить силы в полезное русло; Перемены; Займитесь любимым делом

Упражнение «Это классно!»



Естественные способы регуляции организма

- Длительный сон**
- Вкусная еда**
- Общение с природой и животными**
- Движения**
- Баня**
- Массаж**
- Танцы**
- Музыка**

Упражнение «А я счастлив»



Естественные приемы регуляции организма:

- **смех, улыбка, юмор;**
- **размышления о хорошем, приятном;**
- **различные движения типа потягивания, расслабления мышц;**
- **наблюдение за пейзажем за окном;**
- **рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;**
- **мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);**
- **«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 и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

1. эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
2. эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
3. эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции и самовоздействия

**I. Способы, связанные с управлением
дыханием.**

Управление дыханием

Техника дыхания «Пушинка»

Техника дыхания «Шарик»

Дыхательные техники

Упражнение «Ха-дыхание»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».



Упражнение «Дыхание через нос поочередно»

1. Зажмите пальцем правую ноздрю.
2. Вдох через левую ноздрю на 4 счета. Пауза - задержка дыхания на 8 счетов.
3. Зажмите левую ноздрю, выдох на 4 счета через правую ноздрю.
4. То же выполните, начиная вдох с правой ноздри.



Дыхание на «свечу»

Представьте, что перед вами горит свеча. Вдыхаете носом, выдыхаете ртом, складывая губы в трубочку.

Ваша задача: дышать так, чтобы пламя не колебалось.



**II. Способы, связанные с управлением
тонусом мышц, движением.**

**Упражнение на расслабление
различных групп мышц.**

Упражнение «Сосуд с жидкостью».

Упражнение «Волна расслабления».

III. Способы, связанные с воздействием слова:

Самоприказы. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!»

Самопрограммирование. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта. Можно использовать слова: «Именно сегодня...».

Самоодобрение, самопоощрение. Хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» - 3-5 раз в день.

IV. Способы, связанные с использованием образов.

Чтобы использовать образы для 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 этого 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:

- сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- дышите медленно и глубоко;
- вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- откройте глаза и вернитесь к работе.

V. Способы активизации ресурсного состояния. Внутренние ресурсы

Физические (ресурсы тела)	Психологические (характерные особенности)	Знания, умения, навыки
Подвижная мимика	Устойчивость к обидам	Умение рассуждать
Тихий, громкий голос	Спокойствие, равновесие	Умение интересно рассказывать
Обильная жестикуляция	Улыбчивость, веселый нрав	Умение играть какую- либо роль
Зрение	Осторожность	Умение слушать
Слух	Яркость Энергичность	Умение поддержать
Здоровье	Изобретательность	Знание иностранных языков
Тонкое, крупное тело	Дружелюбие	Умение писать о...
Сила, слабость	Чуткость	Умение быстро бегать

Внешние ресурсы:

События	Природа	Люди	Занятия, увлечения	Пространство и время
Возможность побыть в одиночестве	Яркое солнце	Друзья	Вышивание	Свободное время
Каникулы	Свежий воздух	Герои	Пение	Природа
В центре внимания	Белые облака	Актеры	Игра на муз. инструментах	Дом
Отдых с друзьями	Высокие горы	Певцы	Спорт	Детский сад
Один дома	Колючий мороз	Спортсмены	Интернет	Двор
На публике	Костер	Близкие люди	Танец	Другие страны
Вечеринки	Поле цветов	Мыслители	Общение с друзьями	Комната

Рефлексия занятия «Свободный отчет»

Домашнее задание:

- В течение месяца постоянно говорите себе: «Я одобряю себя». Говорите это 300-400 раз в день.
- Каждое утро подходите к зеркалу и произносите: «Я люблю тебя и принимаю такой, какая ты есть. Что я могу сделать, чтобы ты была счастлива?» или «Я люблю тебя, я действительно люблю тебя», «Ты прекрасна, и я люблю тебя» или просто хвалите себя: «Я такая замечательная, красивая, умная, веселая, приятная во всех отношениях».
- Посмотрите в зеркало и скажите: «Я заслуживаю того, чтобы цимет... (или

**Самообладание – это когда вместо
того,
чтобы повисить голос,
приподни**

