I Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

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 ваше состояние стало 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 1

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удаётся, то 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 удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев.

Способ 2

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:
- движения большими пальцами рук в «полузамке»;

III Способы, связанные с использованием слов

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».
Словесное воздействие задействует 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 1. 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. «Успокойся», «Соберись», «Будь спокоен», это помогает сдерживать эмоции.
Сформулируйте самоприказ.
– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 2. Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. 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 самым(ой) спокойным и выдержанным».

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной 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!»

III Способы, связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить.
И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 1.

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:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

–При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4)проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.