

Саморегуляция – это управление своим психо-эмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием. **Главная задача саморегуляции** - научиться разряжаться, сбрасывать лишнее напряжение, отреагировать цивилизованным путем или правильно направлять энергию на творчество и созидание, чтобы избежать разрушения (внешнего и внутреннего).

Способы, связанные с управлением тонусом мышц.

***Упражнение «Муха»**(снятие напряжения с лицевой мускулатуры). Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Способы саморегуляции связанные с управлением дыханием

Техника дыхания «Пушинка»Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Техника дыхания «Шарик»Закройте глаза и представьте легкий пинг-понговый шарик в области живота. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – шарик также медленно опускается вниз. Вдох - шарик медленно поднимается вверх, выдох - мягко опускается вниз.

Способы саморегуляции связанные с воздействием слова

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяется, когда вы убеждены, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением («Разговаривать спокойно», «Молчать, молчать!») Это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентом. Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, **повторите его вслух.**

Самопрограммирование – текст программы формулируется со слов «именно сегодня» («именно сегодня»: у меня все получится, я буду самой спокойной и выдержанной, находчивой и уверенной).

Вспомнить ситуацию, когда вы справлялись с аналогичными трудностями (или ситуацию успеха), затем текст программы повторяется **мысленно** несколько раз.

Самоодобрение (самопоощрение) Люди часто не получают положительной оценки поведения со стороны, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Это является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно мысленно хвалить себя («молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!») Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5раз.

Способы саморегуляции связанные с использованием образов.

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, комфортно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес), слуховые (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя), ощущения в теле (что вы чувствуете (лучи солнца 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 состояний; проживите ее заново, вспоминая все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

Упражнение «Руки» (снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс). Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2минуты, а затем слегка потрясите кистями рук окончательно избавляясь от своей усталости. Откройте глаза и улыбнитесь друг другу.

Упражнение «Голова» (помогает снять неприятные соматические ощущения) Сядьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, где вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Рекомендации врача психотерапевта А.А. Алтунина: Если вы столкнулись с агрессией.

*если есть возможность-прекратите разговор

*если диалог состоялся разговаривайте абсолютно спокойно, максимально невозмутимо, подчеркнуто вежливо и доброжелательно

*нельзя проявлять страх и растерянность, это может усилить агрессию направленную на вас

*обязательно отреагировать отрицательные эмоции в приемлимой для вас форме(проговорить, нарисовать и разорвать лист, дыхательная гимнастика и др.

*как можно быстрее забудьте о неприятном разговоре. Остановите в себе переживания, обиды, злости и мести, это сжигает внутренние ресурсы, выводит из равновесия в первую очередь вас самих.