**Дата: 24 июня**

**Тема: Обобщение и систематизация знаний. Саморегуляция. Техники саморегуляции.**

**Цель: Осознание эмоционального состояния и ознакомление с приемами саморегуляции.**

**Немного теории.** Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать, природа наделила его эти способности выражать. Слово – универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют ими пользоваться.

*На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал, рассуждал: «Других станций поблизости нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!».*

 Другой способ выражения чувств и эмоций – это мимика. Дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности, различают смех на лице другого человека еще до 3 лет, боль – только в 5 -6 лет, гнев – в с 7 лет, страх и ужас – с 9 -10, удивление – в 11 лет. Презрение начинают различать к 14 годам.

 Кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики. Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему? Львы живут прайдами, то есть семьями. Они общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции написаны у них на морде.

 Медведь живет один. Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме.

**Упражнение.** Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

 В процессе развития человека, на практике сложились системы положительных и отрицательных эмоций.

Положительные эмоции: удовлетворение, радость, восторг, ликование, гордость, восхищение, самодовольство, уверенность, удовлетворенность собой, уважение, доверие, симпатия, нежность, любовь, благодарность,, облегчение, безопасность, и др.

Отрицательные эмоции: горе (скорбь), неудовольствие, тоска, печаль, скука, отчаяние, огорчение, тревога, испуг, страх, ужас, жалость, сострадание, разочарование, обида, гнев, презрение, негодование, неприязнь, зависть, ненависть, злость, ревность, сомнение, растерянность, смущение, стыд, раскаяние, угрызение совести, отвращение и т.д.

Как видно из изложенного, разделение эмоций на положительные и отрицательные проведено исключительно по принципу удовольствия и неудовольствия. Положительные эмоции, воздействуя на нервную систему, содействуют оздоровлению организма, а отрицательные - его разрушению, ведут к различным заболеваниям.

(Понаблюдайте за собой, когда вы испытываете отрицательные эмоции, пребывая в состоянии гнева или раздражённости, когда вы страдаете, когда вы готовы отдаться злобе и чувственности. В такой момент ваши мышцы напряжены, дыхание стеснено, оно не регулярное, не ровное, с одышкой, пальцы рук сжаты в кулаки, вы покраснели или побледнели - это изменился тонус ваших кровеносных сосудов).

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие « настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей – соучастниками.

Люди с устойчивой эмоциональной сферой, как правило, преодолевают фазу тревоги и включаются в активную борьбу со стрессовыми факторами: берут себя в руки, разумно взвешивают все «за» и «против». Эмоционально неустойчивых людей охватывает тревога, которая затем переходит в страх, и за фазой тревоги сразу наступает фаза истощения. Эмоциональная устойчивость помогает сохранить работоспособность, эффективно взаимодействовать с окружающими, получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму.

Существует широкий круг методов и соответствующих им конкретных приёмов и методик саморегуляции эмоционального состояния.

 К ним относятся и не имеющие прямого отношения к воздействиям на психическую сферу комплексы гигиенических и общеукрепляющих процедур - различные виды специализированной гимнастики, самомассаж, и др., косвенно способствующие нормализации протекания психических процессов. К их числу относятся такие традиционные как режим труда и отдыха (иногда бывает достаточным для нормализации эмоционального состояния установить режим сна).

 Среди специализированных видов физических упражнений особое место занимает дыхательная гимнастика.

 Дыхание - единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью оказывает произвольное влияние, задавая тем самым режим функционирования различных физиологических систем. Поэтому тренировка дыхания считается одним из эффективных способов регуляции эмоциональных состояний.

В зависимости от типа используемых дыхательных упражнений их воздействие может быть достаточно продолжительным и иметь как общеуспокоительный, так и активизирующий характер.

 Известно, что дыхание с более продолжительным вдохом ведёт к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение.

 Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приёмами повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками нервно-мышечной релаксации.

 **«Концентрация на медитативном дыхании»**

**(дыхательная техника)**

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

 Необходимое время: 3 – 5 мин.

 Процедура:

 Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный ритм дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох, чувствую выдох…»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

 ***Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.***

  **«Антистрессин»**

Цель: расслабленное состояние.

Необходимое время: 15 мин.

Процедура:

Примите удобное положение. Глубоко вздохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я» при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

**Приемы для саморегуляции состояний раздражения, гнева и злости.**

Что делать, чтобы восстановить эмоциональное равновесие здесь и сейчас?

 Для начала — подышать. Глубоко подышать животом. Попытаться расслабиться. Для этого подойдут все средства. Что-нибудь съесть. Если есть возможность — принять душ.

 Хорошим способом снять напряжение, отвлечься и настроиться на более позитивный лад являются и разнообразные формы физической активности: поход в тренажерный зал, занятия фитнессом или такие виды подвижных занятий как уборка по дому или прогулка пешком.

**Практические приемы и техники саморегуляции эмоционального состояния.**

**(Как быстро привести себя «в порядок»):**

* Позитивный самонастрой.
* Выполнение дыхательных техник.
* Работа с телом.
* Работа с внутренним состоянием.
* Приемы релаксации на каждый день.
* Научиться радоваться каждому моменту жизни. .
* Развитие уверенности в себе.

 Психически здоровые люди лишены комплексов, их поведение естественно и расковано… Жизнь их всегда полна смысла, имеет цель – будь то забота о благе народа или о благе конкретных людей… Они умеют отдаваться своей цели полностью. В любой работе такие люди заметны: их мышление отличается большой самостоятельностью, независимостью от предрассудков времени, авторитетов. Психологически здоровые люди большие жизнелюбы: они умеют получить удовольствие в большом и малом – и от аромата цветка, и от красоты математической формулы… Такая личность исключительно оптимистична. Даже в самой катастрофической ситуации она не теряет надежды, и это не редко дает силы найти выход. Эта личность необычайно активная – никогда не ждет, пока кто-то начнет работу, стремиться взяться за дело сама, выложиться в любом деле до конца. Такие люди не бояться идти на риск – не ради самого риска, а ради дела. Не боятся неудач – умеют достойно переживать их, не сломаться.

И самое главное… такие люди отличаются очень высокой степенью самооценки. Нет, они не преувеличивают собственных достоинств, и стремятся каждую минуту стать лучше, преодолеть свои недостатки, но и уважают себя. Уважают в себе личность, человеческое достоинство.

Уинстону Черчиллю принадлежит известное высказывание: ***«Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности»***. Запомните эти слова, и руководствуйтесь ими: ***БУДЬТЕ ОПТИМИСТАМИ!***