

Памятка по саморегуляции для старших школьников

Мы часто сталкиваемся с разными отрицательными эмоциями, от которых очень хочется поскорее избавиться. Страх, тревога, злость, разочарование... В подобных ситуациях снижается работоспособность, могут испортиться отношения с окружающими, особенно, если мы не сдерживаем свои эмоции.

Что делать? Как быстро восстановить работоспособность в течение дня?

Предлагаю вам несколько простых упражнений.

1. **Упражнения на расслабление.** Отрицательные эмоции вызывают не только внутреннее напряжение, но и мышечные зажимы. Уменьшая мышечное напряжение, мы можем воздействовать на состояние нашего внутреннего мира. Для того, чтобы достичь расслабления мышц, необходимо для начала их напрячь. В момент эмоционального напряжения вы можете сделать несколько энергичных движений руками или ногами. Например, резко сжать кулаки (так, чтобы побелели костяшки пальцев) или вытянуть ноги и потянуть носки на себя, а затем расслабить. Полезно проделать эти упражнения несколько раз, чтобы достичь более-менее стойкого расслабления. Подобные упражнения можно выполнять в стрессовых ситуациях на работе.

2. **Дыхательная гимнастика.** Когда мы злимся, переживаем, наше дыхание становится неровным, более частым, более поверхностным. Дыхательные упражнения позволяют снизить как внутреннее напряжение, так и напряжение на физическом уровне. Выполнять упражнения можно как с закрытыми, так и с открытыми глазами, как вам удобнее. Лучше это делать сидя, но, в крайнем случае, можно приспособиться выполнять их стоя. Итак, сконцентрируйтесь на своем дыхании. Почувствуйте, что при вдохе ваши легкие наполняются кислородом, при выдохе освобождаются от него. Вдыхайте на счет 1, выдыхайте на два счета: вдох (раз) – выдох (раз-два). Выполняйте это упражнение до тех пор, пока ваше дыхание не станет равномерным, спокойным.

3. **Визуализации.** Устройтесь поудобнее, закройте глаза. Представьте себе какое-то красивое место, где вы были, где вам было хорошо и комфортно. Это может быть лес, или пляж, или что-то еще. Представьте все до мельчайших деталей эту картинку. Вспомните, как вам было хорошо. Представляйте до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

4. **Аффирмации.** Если вы чувствуете эмоции, которые вам не хотелось бы испытывать, вы можете перевести их в положительные эмоции, используя аффирмации. Аффирмации – это короткие утвердительные высказывания о том, что у вас получается то, чего вам хотелось бы добиться. Их можно произносить внутренним голосом или писать. Они положительно действуют на

подсознание и помогают успокоиться и мобилизоваться. Например, при страхе можно использовать такие аффирмации: «Вселенная безопасна для меня» или «Мир добр ко мне, я в безопасности». Более подробно про метод аффирмаций вы можете узнать в книгах Луизы Хей.

5. **Самоприказы.** Самоприказы – это короткие, емкие, эмоционально-окрашенные слова, их цель – задействовать волю человека, заставить его мобилизоваться. Примером самоприказов могут быть следующие слова и фразы: «Соберись!», «Ты справишься!», «Успокойся!», «Давай, сделай это!» и т.д.

6. **Юмор.** Постарайтесь увидеть в ситуации что-то смешное, забавное, нелепое. Это поможет вам переключиться с отрицательных переживаний и немного придти в себя.

Поскольку мы все разные, не все способы подойдут вам. Попробуйте их все и выберите те, которые будут по душе или «сработают» для вас.

Поначалу, когда вы будете учиться использовать способы саморегуляции, результаты могут вас разочаровать. Дело в том, что поначалу мы уделяем больше внимания самому процессу обучения упражнению. Но когда вы научитесь удерживать внимание на упражнении, потренируетесь его выполнять, эти способы помогут вам быстро снять напряжение.

