

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

«Люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами».

Р. Коуплан

Релаксация (от латинского слова «relaxatio» - «расслабление») – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. XX века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально-подобранных техник.

Дыхательные упражнения противопоказаны людям:

- с органическим поражением сердца;
- заболеваниями крови;
- тяжелыми черепно-мозговыми травмами;
- повышенным внутричерепным давлением;
- отслоением сетчатки;
- психическими расстройствами;
- воспалением легких;
- дефектами диафрагмы;
- психическими заболеваниями;
- острыми невротическими состояниями.

«Дыхательная релаксация»

Мобилизующее дыхание – удлинённый глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

– Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

– Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

«Кинезиологическое упражнение».

- Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
- Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.
- Также можно перенести все негативные эмоции на лист бумаги: взять ручку и, представляя у себя в голове все негативные и отрицательные моменты за день, черкать на этом листке бумаги. Потом смять его, разорвать и выбросить: «Пусть все плохое уйдет с этим листком бумаги».