20.02.2021

**Тренинг «Методы саморегуляции эмоционального состояния.**

**Снятие эмоциональной напряженности».**

**1. Знакомство + правила**

**2. ПОДВОДКА.**

Наша жизнь полна стрессовых состояний, причиной появления которых может быть что угодно: от простейшего недоразумения, жизненной неурядицы до серьезных трагедий и психотравмирующих событий и ситуаций.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

3. **Круг**

Какие вы знаете способы снятия эмоц. напряжения? Используете ли вы их в своей практике?

**4. Техники.**

Существует большое количество разнообразных способов снятия эмоционального напряжения. Некоторые из них вы используете в своей практике. Сегодня мы будем знакомиться с теми техниками, которые можно использовать в любое время – в любом месте.

**Техника медитации и визуализации** – отличное средство для концентрации и успокоения ума. Регулярная медитативная практика способствует духовному и физическому здоровью, учит ментальному самообладанию. В медитативном состоянии легче избавиться от большого количества негатива, который вас беспокоит

**4.1. Глубокие дыхательные упражнения**

***«Чем длиннее выдох, тем длиннее жизнь». Тибетские врачи***

Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом в живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех 1-2-3-4. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто Вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете ваши легкие пустым, опять же досчитайте до четырех. Начните упражнение снова и повторяйте 3-4 раза.

**Упражнение «Ха-дыхание»**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха».

4.2. **Аутотренинг для успокоения:**

Днем занятие аутотренингом может проводиться в такой позе: сидя на стуле, раздвиньте колени и положите на них руки, чтобы кисти свисали. Спина не касается спинки стула, но корпус не наклоняется вперед, а как бы «висит» на позвоночнике. Голову опустить на грудь, глаза закрыть, расслабить все тело.

Самовнушение должно сочетаться с правильным дыханием. Закройте глаза, а затем тихо и очень медленно произносите про себя легкую фразу: «Я спокоен». На «я» нужно сделать легкий вдох, на слово «спокоен» делается продолжительный выдох. Кроме того, при слове «я» сосредоточьте свое внимание на лице, а произнося слово «спокоен», мысленно осмотрите всего себя – с головы до ног.
При выдохе в паузе расслабьтесь и постарайтесь представить ощущение тепла и тяжести во всем теле.

Сущность аутотренинга для успокоения сводится к следующему: с помощью специальных упражнений, выполняемых в определенной позе, человек погружается в такое состояние расслабленности, когда он легче поддается самовнушению, чем в бодрствующем состоянии.

Расслабление начинайте с пальцев ног. Перестаньте их сгибать. Расслабьте мышцы голени, бёдер, мышцы таза. Затем расслабьте мышцы спины и живота, полностью расслабьте мышцы плеч, кистей рук и обратите особое внимание на мышцы шеи. Расслабьтесь, старайтесь максимально сосредоточить своё внимание на определённой группе мышц, переключая его поочерёдно на другие группы мышц. Если вы обнаружите, что мышцы шеи судорожно поддерживают голову, расслабьте их; не сжимайте челюсти. И вот вы в состоянии полного расслабления. Следите за тем, чтобы ни одна из ваших мышц не вернулась в состояние напряжения. Тогда вы заметите, как тяжела ваша рука, как беспомощно тяжело ваше тело, как расслабляются мышцы век, и наступает сон.

Состояние расслабления легче почувствовать сразу, после напряжения. Надо на мгновение напрячь пальцы ног, и сразу же расслабить их. То же самое нужно проделать с другими мышцами: рук, ног, спины, шеи, головы, лица.
Методика расслабления не сложная, для этого необходимо внимание, настойчивость и время.

**Аутотренинг для успокоения. Текст аутотренинга:**

Я спокоен.
Мои мышцы расслаблены.
Я отдыхаю.
Дышу ровно и спокойно.
Мое сердце успокаивается.
Я совершенно спокоен.
Моя правая рука расслаблена.
Моя левая рука расслаблена.
Руки расслаблены.
Плечи расслаблены и опущены.
Моя правая рука тяжелая.
Моя левая рука тяжелая.
Чувствую тяжесть рук.
Моя правая рука теплая.
Моя левая рука теплая.
Чувствую тепло в руках.
Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Мышцы ног расслаблены.
Мои ноги теплые.
Ощущаю приятное тепло в ногах.
Я отдыхаю.
Мое тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
Мне легко и приятно.
Я отдыхаю.
Веки опущены и слегка сомкнуты.
Расслаблены мышцы рта.
Все лицо спокойное, расслабленное.
Мой лоб приятно прохладен.
Я совершенно спокоен.
Я отдыхаю.
Дышу глубоко.
**Во всем теле чувствую приятную усталость.**
Потягиваюсь, открываю глаза.
Тело напряжено, как пружина.
Я полон сил и бодрости.

Теперь быстро встаньте и, подняв руки вверх – сделайте глубокий вдох, затем задержите на несколько секунд дыхание и сделайте глубокий, продолжительный выдох.

**4.3. Визуализация.**

**Упражнение «Храм тишины»**

Текст упражнения можно для себя записать на диктофон или попросить близкого человека медленно и спокойно зачитать вслух. Необходимо занять удобную позу сидя или лежа и представить образы, которые будут рождаться при прослушивании нижеприведенного текста.

«Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... Или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: “храм тишины”... Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме... В тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к “храму тишины”. Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь».

**Техника «Убежище» (Р. Ассаджиоли)**

Для выполнения техники закройте глаза и мысленно создайте себе убежище – реальное или выдуманное место, где вы чувствуете себя в полной безопасности, спокойно и комфортно. Убежищем может быть все что угодно – уютный маленький домик, необитаемый остров, самая обычная комната, безлюдный пляж... В общем, любое реально существующее или выдуманное место из прошлого или настоящего, из сна или из мечты. Самое главное: в этом месте вы чувствуете себя абсолютно защищенным, абсолютно комфортно. А теперь осмотритесь. Что вас окружает? Мысленно создайте атмосферу, где вам уютно, спокойно. Окружите себя всем тем, что вам нравится. Может, вы чувствуете какие-то приятные запахи? Слышите какие-то звуки, музыку? Вам тепло или прохладно? Освещение яркое или царит полумрак?В вашем убежище нет никого кроме вас, вам не нужно никуда спешить, здесь вы можете пожелать и получить все что угодно, все, что вам хотелось бы иметь....в вашем убежище вы можете заниматься всем, чем только по-желаете. Отдыхайте, набирайтесь сил. А когда почувствуете себя отдохнувшим, набравшимся сил, уверенным человеком, возвращайтесь к реальной жизни.

**4.4. Афирмация**.

Американский психолог Д. Карнеги предлагает «Формулу на сегодня».

1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня

окружает.

2. Именно сегодня! Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня! Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня! Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Итак, ваш лучший день сегодня!

**5. Подведение итогов.**

**Обратная связь. Что чувствовали, что узнали, будете ли использовать?**