**Способы для регулирования эмоционального состояния,**

**связанные с управлением дыханием:**

**1.** Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

- на счет 1-2-3-4 делайте глубокий медленный вдох (при этом живот чуть выпячивается вперед, а грудная клетка остается неподвижной);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

- задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Повторите несколько раз.

 **2.** Чтобы «взять себя в руки» , сосредоточьте внимание на своем дыхании:

- глубоко выдохните (при выдохе мышцы, в которых локализуется напряжение, расслабляются);

- задержите дыхание так долго, как сможете;

- сделайте несколько глубоких вдохов;

- снова задержите дыхание.

 **3.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

 **4.** Этот способ помогает быстро избавиться от раздражения.

- встаньте в удобную позу, прочувствуй свое дыхание;

- сделайте носом медленный глубокий вдох. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, скопившееся внутри вас, поднимается вверх к ротовой полости;

- после этого резко выдохните и представьте, что с этим выдохом уходят раздражение, обида и горечь.

 Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что действительно выплеснули неприятные для себя эмоции.

Используемая литература: Н.Г. Осухова. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не сгореть на работе. Педагогический университет «Первое сентября», 2011.