Ямало-ненецкий автономный округ

Департамент образования Пуровского района

МКДОУ «ЦРР- детский сад «Белоснежка»

***Тренинг-практикум для обслуживающего***

***персонала***

***«СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ»***

 **Разработали:**

 **педагоги-психологи**

 **Репина О.Н., Киселева Н.В.**

Пурпе-1, 2012г

***Ход мероприятия***

 Здравствуйте дорогие коллеги! Сегодня нас объединила интересная тема: «Способы саморегуляции эмоционального состояния» Хочется начать с таких правомерных утверждений: мы смеемся, потому что нам весело» и «Нам весело, потому что мы смеемся».

 Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно сознательно концентрировать их состояние, можно научиться управлять эмоциями. Чем раньше включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. («сжимание зубов при гневе…» и т.д.)

 Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания.

 Основы дыхательных упражнения заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания, так же варьирования вдоха и выдоха.

 Дыхательная гимнастика делится на два типа: ***успокаивающий и мобилизирующий.***

 ***Успокаивающее дыхание*** полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, (публичное выступление, экзамен, конференция, бессонница.)

 ***Мобилизирующее дыхание*** помогает преодолеть вялость, сонливость.

 Кроме успокаивающего и моделирующего существует четыре основных типа дыхания:

* ***Ключичное дыхание*** является самым коротким и поверхностным. Его можно определить как легкое поднятие ключиц кверху.
* ***Грудное дыхание*** более глубокое. При грудном типе дыхания наблюдается большее расширение грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе.
* ***Диафрагмальное (брюшное) дыхание*** является самым глубоким из всех типов дыхания. Этот вид дыхания характерен для мужчин. При таком дыхании наполняются воздухом нижние отделы легких: диафрагма опускается, а живот раздувается.
* ***Полное (глубокое)*** ***дыхание*** включает три описанных вида дыхания, объединяя их в одно целое. Оно начинается с брюшного (нижнего) и заканчивается ключичным (верхним) дыханием. Глубокое дыхание используется для того, чтобы быстрее расслабиться и успокоиться в неожиданной или сложной ситуации.

 Одним из способов саморегуляции является сознательная концентрация внимания. Концентрация – это сосредоточение сознания на отдельном объекте своей деятельности.

 В основе концентрации лежит управление вниманием и базируется:

 - на отдельном объекте;

 - на разных внутренних процессах;

 - на переключении внимания.

 Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует так же использование приемов воображения или визуализации.

  ***Визуализация*** – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений.

 Разновидностью визуализации являются упражнения ***«сюжетного*** ***воображения»***, которые основаны на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека.

 Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный. Если необходимо успокоиться, отдохнуть следует представить широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкую площадь, обширный зал театра и т. д.) Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают представления тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната).

 Сенсорная репродукция – это моделирование любого настроения с помощью органов чувств. Этому способствуют упражнения «вдохновения». Их общая цель – нейтрализовать страх, опасение перед каким - либо ответственным действием.

 Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

 «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», - пишет Х. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.

 Упражнения «вдохновения» состоят в «репетировании» напряженной ситуации обязательно в условиях успеха, с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

* выполняются утром и днем;
* внимание жестко концентрируется от большего и среднего круга внимания и бодрящим цветовым тоном;
* выполнение упражнений сопровождается музыкальным сопровождением (от спокойной к быстрой музыке).

 Ну а сейчас давайте с вами перейдем к практической части нашей встречи. Выполним ряд дыхательных упражнений.

**Дыхательные упражнения**

**Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание»**

 В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

 Исходное положение — сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух и легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

**Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание»**

 Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

 Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем — полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

**Упражнение 3. «Брюшное (нижнее), дыхание»**

 Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

 Исходное положение — то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух — живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

**Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание»**

 Исходное положение — то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

 *Этап 1.* Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее — на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

 *Этап 2*. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас — там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунд, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5—3 секунд.

 *Этап З.* Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

 *Этап 4.* Медленно начните выдыхать — опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу:

«Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов; Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3—5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

 Делайте это упражнение ежедневно 10—20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10—20 раз в день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1—2 недель регулярных занятий Вы будете способны на время расслабляться «моментально». Помните, что, если Вы хотите овладеть этим навыком, Вы должны заниматься систематически. Регулярное, последовательное выполнение этих ежедневных упражнений, в конечном счете, сформирует у Вас более спокойное и мягкое отношение ко всему, своего рода антистрессовую установку, и когда у Вас будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными.

**Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом**

**Упражнение 1 «Мобилизующее дыхание»**

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая) Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

 Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома — мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шагов.

**Упражнение 2. «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!».

**Упражнение 3. «3амок»**

Исходное положение, сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнения на саморегуляции эмоционального состояния через внешние правления эмоций**

**Упражнение «Зеркало»**

 Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенно состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

 Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.

**Упражнения на расслабление мышц лица**

1. **«Маска удивления».**

 Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя:

«Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2—З раза.

**2. Упражнение для глаз «Жмурки».**

 С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2—З раза.

**3. «Маска смеха».**

 Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

**Упражнения на концентрацию внимания**

**Упражнение 1. «Концентрация на счете»**

*Инструкция преподавателя:*

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

**Упражнение 2. «Концентрация на слове»**

 *Инструкция преподавателя:*

 Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

**Упражнение З. «Сосредоточение на предмете»**

 *Инструкция преподавателя:*

Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2—З минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки...

**Упражнение на визуализацию**

**Упражнение 2. «Саморазвивающиеся представлениях»**

 *Инструкция преподавателя:*

 Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях. А теперь попытаемся воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ.

 Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваемся на песке... Смотрим в море. Видны головы купающихся... Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось? Всматриваемся внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?..

 Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Входим в воду... Чувствуем ёе прикосновение... Какая она?..

 Образы уходят. Сосредоточили свое внимание на своем теле. Сжали руки. Открыли глаза.

**Упражнение на сюжетное воображение**

**Упражнение «Ковер»**

*(на создание ощущения уюта ком форта)*

 Основные сенсорные представления — осязательные (тактильные).

 *Самоприказ:*

 «Пушистый-пушистый пух.

 Пушистый-пушистый ковер.

 Пушистый ковер нежит».

 Представьте прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплому, в большой уютной комнате. Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение — в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ).

*На сегодня наша встреча подошла к концу желаем вам душевных сил, оптимизма и удачи во всех начинаниях!*