

**«СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
СОСТОЯНИЯ»**

*«Мы смеемся, потому что  
нам весело» и «Нам  
весело, потому что мы  
смеемся».*

*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.

- ❑ *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.

*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.

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

*Цвет обладает мощным  
эмоциональным действием на  
нервную систему.*

- ❑ Красный, оранжевый, желтый – цвета активности.
- ❑ Голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя.
- ❑ Зеленый – нейтральный.

*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.

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

*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).