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).