

Развитие качеств выдержки и спокойствия

Упражнение направлено на **формирование благоприятного психического состояния, снятие отрицательных эмоций**. Упражнение проводится в свободной форме, без навязывания, но целенаправленно (в первое время желательны ежедневные тренировки).

Инструкция:

1. Расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Думайте о спокойствии, сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и поразмышляйте над ним. *Что это за качество? Каков его смысл?* Для этого упражнения рекомендуется завести рабочую тетрадь, куда заносятся все возникающие идеи и образы.
2. Осознайте ценность спокойствия, его назначение, его пользу в нашем бурном, переменчивом мире. Мысленно воздайте хвалу спокойствию, пожелайте его для себя.
3. Примите установку на физическое спокойствие. Ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у Вас отражается спокойствие. Для этого мысленно представляйте свое лицо с выражением спокойствия.
4. Постарайтесь непосредственно вызвать спокойствие. Представьте, что Вы находитесь в месте, вызывающем у Вас это чувство: пустынный, тихий пляж; храм; прохладная, зеленая лужайка... - возможно, это конкретное для Вас место. Повторяйте про себя слово спокойствие.
5. Представьте, что Вы находитесь в сложной эмоциональной ситуации (перед стартом, в ситуации проигрыша). Попробуйте увидеть или почувствовать себя в этой ситуации спокойным и безмятежным.
6. Поставьте перед собой задачу, оставаться как можно более спокойным в течении длительного времени... Будьте живым примером спокойствия.
7. Сделайте табличку и напишите на ней СПОКОЙСТВИЕ, используя тот цвет и шрифт, которые наиболее полно выражают для Вас это качество. Поместите табличку так, чтобы видеть ее ежедневно, особенно тогда, когда Вы более всего в этом нуждаетесь. Глядя на табличку каждый раз вызывайте в себе это чувство.

Если выполнять это упражнение в течение 10 минут каждый день, то через две недели Ваш мозг автоматически, за доли секунд будет настраивать организм на нужное эмоциональное состояние.

Формулы самовнушения.

Эти слова-формулы позволяют запрограммировать наш мозг на нужное поведение. Они должны быть четкими и емкими. Их нужно повторять как можно чаще и громче. Желательно выполнять это в группе. Можно это проводить в виде ритуала, в кругу, взявшись за руки. Фразы можно изменять в зависимости от ситуации.

Я могу. Я хочу. Я сделаю. Я – победитель.

Экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения

Один из самых универсальных приемов – это **снятие эмоционального напряжения... через напряжение.**

- Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

Негативные чувства «живут» на загровке, поэтому важно научиться расслаблять плечи.

- Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем – налево. Повторите 3 раза, поворачивайте шейю. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
- Наконец, сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне **йоговского дыхания**: сядьте свободно на стуле, закройте глаза, послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме: 4+4+4: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая при этом только свое дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Еще одна экспресс-методика является **прекрасным упражнением** на снятие тревожности и напряжения в **ситуации эмоционального срыва** – оно так и называется «скорая помощь». Если его выполнять постоянно, оно не только снимет эмоциональное напряжение, но и улучшит работоспособность, разовьет внимание и мышление.

Инструкция:

Верхняя буква каждой строки проговаривается вслух. Нижняя буква обозначает движения руками: **Л**- левая рука поднимается в левую сторону; **П** - правая рука поднимается в правую сторону; **В** – обе руки поднимаются вверх.

Количество букв алфавита можно со временем увеличивать, для усложнения задания. Можно ввести буквы иностранного алфавита и другие движения руками.

А Б В Г Д

Л П П В Л

Е Ж З И К

В Л П В Л

Л М Н О П

Л П Л Л П

Р С Т У Ф

В П Л П В

Х Ц Ч Ш Я

Л В В П Л

Аутогенная тренировка

После тяжелых физических или психических нагрузок, для снятия нервного напряжения и усталости и настройки на дальнейшую работу применяется следующая методика.

Инструкция: В фазе обучения тренировки проводятся ежедневно в течении двух недель в течении 15-20 минут. Когда Вы овладеете методом в совершенстве, Вы сможете входить в нужное вам состояние за считанные минуты. Упражнение проводится в группе или индивидуально, в помещении с хорошей звукоизоляцией и комфортной температурой. Наиболее удобные позы: лежа на спине; сидя, откинувшись назад; сидя в позе «кучера».

Текст желательно записать на магнитофон под тихую, спокойную музыку либо он читается ведущим. Главная задача – это четко концентрировать свое сознание и заставить свой мозг подчиняться приказаниям текста.

Для овладения этой методикой необходима воля и целеустремленность. Она требует обучения и серьезного отношения.

1. Я отдыхаю. Я освобождаюсь от напряжения. Я расслабляюсь. Я чувствую себя спокойно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Я освобождаюсь от скованности. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.
2. Расслабляются мышцы правой руки. Расслабляются мышцы плеча, предплечья. Расслабляются кисть и пальцы правой руки. Расслабляются мышцы левой руки. Расслабляются мышцы плеча, предплечья. Расслабляются кисть и пальцы левой руки. Обе руки расслаблены. Они неподвижные и тяжелые. Я чувствую тяжесть в руках. Приятное тепло проходит порукам. Тепло доходит до самых кончиков пальцев. Я спокоен. Я спокоен.
3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит спокойно и расслаблено. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит спокойно и расслаблено. Обе ноги расслаблены. Я чувствую тяжесть ног. Я спокоен. Я спокоен. В ногах приятное тепло. Я чувствую тепло в стопах и в кончиках пальцев. Я освобождаюсь от всякого напряжения. Я совершенно спокоен. Я спокоен.
4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены. Расслаблены мышцы груди. Расслаблены мышцы живота. Я чувствую приятное тепло во всем теле. Я спокоен. Я спокоен.
5. Голова лежит спокойно и свободно (при положении лежа) – голова спокойно опущена (при положении сидя). Расслаблены мышцы лица. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблен мой нос и рот. Все лицо спокойно, расслаблено. Я спокоен. Я спокоен.
6. Я полностью освободился от напряжения. Все тело расслаблено. Я чувствую себя легко и свободно. Я дышу ровно и спокойно.
7. Я чувствую себя легким и бодрым. Я чувствую свежесть и бодрость во всем теле. Я открываю глаза. Я готов действовать и побеждать. Я полон сил и бодрости. Я готов к новой борьбе. Я встаю.