***РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКУ***

*"****Стресс*** *- это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете" (Ганс Селье)*

***Стресс*** *- это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.*

***Саморегуляция****—это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием.*

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

Существуют естественные способы саморегуляции психического состояния, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

* *смех, улыбка, юмор;*
* *размышления о хорошем, приятном;*
* *различные движения типа потягивания, расслабления мышц;*
* *наблюдение за пейзажем;*
* *рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;*
* *купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;*
* *вдыхание свежего воздуха;*
* *высказывание похвалы, комплиментов и пр.*

**Методы саморегуляции в острой стрессовой ситуации**

**1.Противострессовое дыхание**

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее, выдох должен быть в два раза длиннее вдоха. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. При каждом выдохе говорите себе: «Я успокаиваюсь…», «Медленный выдох успокаивает меня…» или что-то другое, что Вам необходимо! Помните, что против стрессовое дыхание - главная составляющая психоэмоционального равновесия.

**2.Мышечная релаксация**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, вы полностью расслабились.

**3.Техника самомассажа**

* найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
* положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
* найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
* слегка помассируйте кончик мизинца.

**4.Техники визуализации**

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.

Представьте себя успешными, спокойными, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

**5.Техники самовнушения**

 Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.

Например:

Все будет нормально! Сейчас я почувствую себя лучше!

Я уже чувствую себя лучше! Я владею ситуацией!

Без сомнения, я справлюсь!

**Педагог-психолог Соболева Светлана Александровна**