

Вправи для психологічної саморегуляції

Перепочинок	Повільно і глибоко дихайте 3 хв. Насолоджуйтеся процесом і уявляйте, що всі проблеми зникають. Після виконання вправи ви розслабитесь і заспокоїться, оскільки в момент занепокоєння ви стримували дихання
Дихальна техніка саморегуляції	Сядьте, прийміть найзручнішу позу. Зробіть глибокий вдих не менше 2 с. Затримайте дихання на 1-2 с і зробіть паузу. Видихайте повільно і плавно впродовж 3 с. Видих обов'язково має бути довшим, ніж вдих. Потім знову зробіть глибокий вдих, без паузи видих. Повторіть цикл 2-3 рази. Виконуйте техніку, щоб зменшити втому після роботи й зберегти спокій у конфліктних ситуаціях
Веселка	Станьте прямо, заплющте очі, зробіть глибокий вдих. Коли робите вдих, уявіть, що ви піднімаєтеся вгору по веселці, а видих — з'їжджаєте з неї, як з гірки. Повторіть кілька разів. Запам'ятайте свої відчуття, пригадайте їх у неприємні моменти, коли немає змоги виконати вправу
Повітряна куля	Станьте прямо, заплющте очі, підніміть руки вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви — велика повітряна куля, наповнена повітрям. Стійте в такій позі 1-2 хв і напружуйте всі м'язи тіла. Потім уявіть, що в кулі з'явився невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря і розслабляти м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу, щоб досягти оптимального психоемоційного стану
Самонаказ	Наказуйте собі: «Не піддавайся на критику!», «Слухай!» тощо. Самонакази слід застосовувати, коли потрібно поводитися у певний спосіб, налаштуватися, зібратися
Все по 10	Енергійно розітріть долоні — 10 с. Швидко потріть пальцями щоки вгору-вниз — 10 с. Розслабленими пальцями «постукайте» по маківці голови — 10 с. Кулаком лівої руки інтенсивно розітріть плече та передпліччя правої руки — 10 с. Кулаком правої руки інтенсивно розітріть плече та передпліччя лівої руки — 10 с. Потріть пальцями вушні раковини — 10 с. Намацайте пальцями западину в основі черепної коробки, натисніть і потримайте