**Способы регуляции и саморегуляции:**

**Естественные приемы регуляции организма:**

- смех, улыбка, юмор;

- размышление о хорошем, приятном;

- различные движения, типа потягивания, расслабления мышц;

- наблюдение за пейзажем за окном;

- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

- вдыхание свежего воздуха;

- чтение стихов, прослушивание любимой музыки;

- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**Способ 1**

Сидя или стоя, по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Способ 2**

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

**Способ 3**

Сядьте удобно, распрямитесь и положите расслабленные руки на колени.

*Первая фаза* (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло.

*Вторая фаза.* 2-3 секунды. Задержка дыхания.

*Третья фаза* (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

**Способ 4**

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получается!» Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.

**Способ 5**

Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это ваши ресурсные ситуации.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку, для этого запоминайте:

1. зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2. слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3. ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

**При ощущении напряженности, усталости:**

1. сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2. дышите медленно, глубоко;

3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6. откройте глаза и вернитесь к работе.