

## Игры - релаксации

### Упражнение 1. «Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности. Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу — сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в учительской, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т. д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: "Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать ему хорошо!"

### Упражнение 2. «Пресс»

Выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Данное упражнение рекомендуется практиковать перед работой в «трудном» классе, разговором с «трудным» учащимся или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если учитель умеет вовремя заметить в самом себе нарастание психической напряженности. Если же по тем или иным причинам данный момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная «стихия» сметет все на своем пути и не даст возможности для выстраивания эффективного самоконтроля. Как следствие того, что педагог попал под зависимость от своих собственных эмоциональных состояний, он может прибегнуть к нежелательным, но широко распространенным в практике межличностных взаимодействий и педагогической деятельности способам «сбрасывания» отрицательно заряженной энергии на воспитанника или коллегу по работе. Наиболее часто «заземление» отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний самоконтроль после работы (проявление раздражения, высказывание упреков, недовольства и проч.).

Суть упражнения состоит в следующем: учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет. Но оно не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

### Упражнение 3. «Дерево»

Любое напряженное психическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации, т. е. снятие центра ситуации с себя и перенос его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. По сути дела, при помощи децентрации осуществляется объективация эмоционального отрицательного состояния, выбрасывание его вовне, во внешнюю среду, и тем самым избавление от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека в другой предмет, мысленным включением в другую ситуацию.

Интеллектуальная децентрация производится за счет активизации педагогической рефлексии, когда учитель старается посмотреть на себя «со стороны», произвести анализ ситуации глазами внешнего наблюдателя, реализовать «психическое зеркало». Коммуникативная децентрация реализуется входе диалога с переменной коммуникативных позиций. Для начала мы предлагаем игротехническое упражнение «Дерево», способствующее развитию внутренних средств ролевой децентрации.

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождению от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в городском транспорте, учитель стоит и представляет себя деревом, с каким он может себя наиболее легко отождествить. Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо почувствовать как можно более реально питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реальностью. Представление утомленным учителем вросших в землю корней его дерева актуализирует внутренние взаимосвязи с реальностью, укрепляет уверенность в себе.

#### **Упражнение 4. «Книга»**

Упражнение также направлено на формирование внутренних средств ролевой децентрации и выполняется индивидуально (на уроке, в учительской).

Необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Следует сконструировать в сознании внутреннее «самочувствие» книги ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Кроме этого, важно увидеть «глазами книги» окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно потолок и т. п.

Упражнение проводится в течение 3—4 мину и снимает внутреннее напряжение педагога, переводя его в «мир иных измерений», можно сказать, в видимый «параллельный мир» с реальным существованием предметов по своим собственным законам, отличным от законов человеческой жизни. Восприятие «иных миров» и внутреннее включение в один из них дает учителю возможность понимания множественности, многогранности любой жизненной и профессиональной ситуации, временному «выключению» из собственных травмирующих обстоятельств и отношения к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое «путешествие» вовнутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет.

#### **Упражнение 5. «Мария Ивановна»**

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации. Выполняется индивидуально в течение 10—15 минут.

Представьте себе ситуацию неприятного разговора, например, с завучем, условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день, по дороге домой вы ещё раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлёстывает вас. Это вредно: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обидчицу, но не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркивать Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте её походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы сможете почувствовать облегчение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя уже на другой день.

Мария Ивановна с удивлением почувствует, то вы не несете в себе внутреннего негативного состояния, доброжелательны и спокойны, и сама, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта.

### **Упражнение 6. «Голова»**

Профессия педагога относится не только к разряду стрессогенных, но и к профессиям управленческого труда. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учащихся: в чем-то их сдерживать, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя «стресс руководства» и, как следствие этого, перенапряжение, различные физические недомогания. Одной из наиболее частых в среде учителей является жалоба на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагаем вам упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

### **Упражнение 7. «Руки»**

У вас идет последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина, и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользкую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5—2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.

### **Упражнение 8. «Настроение»**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании подростка, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, подчеркивали неправомерность той вседозволенности, которая культивируется, на ваш взгляд, в семье учащегося. Неожиданно для вас родительница показала полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что «воспитывать должны в школе». В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора?

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет -линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5—7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено вами. А теперь идите на урок! Вы хорошо отдохнули!

### **Упражнение 9. «Пословицы»**

Предлагаем упражнение, хорошо «снимающее внутреннюю депрессию и плохое настроение, а так же помогающие решению сложной проблемы, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями. Возьмите любую из книг: «Русские пословицы» «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Практически в каждой школьной библиотеке такие книги есть. Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25—30 минут, пока не почувствуете внутреннего облегчения. Возможно, кроме психической релаксации, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способом ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

### **Упражнение 10. «Воспоминания»**

Одним из широко распространенных профессиональных недостатков учителя является его взрослость. Парадоксально, но это так. Учитель подходит к ребенку из непонятного и в чем-то чуждого «мира взрослых», в котором на каждом шагу — ограничения, правила, нормы. Он как бы «отодвинут» от ребенка, непонятен и вызывает в нем либо подавленность, либо агрессию, бунт, желание нарушить дисциплину. Разумеется, ведущая роль учителя в учебно-воспитательном процессе необходима, однако отчуждение и противостояние, которые она вызывает у ребенка, могут быть существенно смягчены. Этого можно достигнуть, если учитель поработает над собой с целью «оживления» и обновления своих воспоминаний о том, каким он был в детстве и какие впечатления переживал. Регулярно актуализируя воспоминания о своем детстве, учитель психологически сможет приблизиться к своему ученику, начнет лучше его понимать, при этом сохраняя и даже упрочивая свою роль ведущего.

Предлагаем вам несколько упражнений для актуализации «комплекса детскости».

Во время посещения своих родителей расспросите их о том, каким вы были в детстве, какие шалости и проделки совершали. Попросите их также рассказать, как они посещали школу по вызову учителя, когда вы, будучи школьником, нарушали дисциплину. В ходе рассказа попробуйте живо представить себя ребенком и как бы заново пережить свои детские впечатления. Главное, вспомните, какие внутренние мотивы заставили вас тогда совершить тот или иной поступок.

Например, с группой одноклассников вы прогуляли урок. Это был геройский поступок! Вы впервые в жизни проявили самостоятельность. А как вы презирали тех учащихся, которые не смогли поддержать общий «почин» и явились на урок! С каким страхом и одновременно удовольствием вы «вкусили запретный плод»!

Или, например, другая ситуация. Ваш класс был дежурным по школе, и вы опоздали на урок. Строгая учительница потребовала дневник, чтобы записать замечание. Вы оценили ее требование как несправедливое («Я же дежурил!») и сказали, что забыли дневник дома. В ответ разгневанная учительница приказала покинуть класс. Вспомните свои переживания, когда вы вышли в пустой коридор и были вынуждены прислушиваться к голосам учителей и учащихся из других классов. Какое чувство вы испытали? Одиночество? Обиду?

Организуйте для себя регулярные занятия, посвященные воспоминаниям о вашем школьном детстве. Постарайтесь почувствовать учеников, опираясь на свой детский опыт, попробуйте понять мотивы их поступков, посочувствовать им, проявите к ним доверие. Обсудите со школьниками, чем они занимались, например, когда прогуливали урок. Покажите им, что признаете увлекательность их занятий.

Через некоторое время вы заметите, что нарушения дисциплины в вашем классе становятся все реже и реже. В чем причина? Дело в том, что дети откликнулись на ваше предложение к взаимодействию: ваше желание понять и почувствовать их состояния вызовет с их стороны такие же чувства. У них пропадают стремления к бунту, противостоянию, демонстрации «во что бы то ни стало» своей независимости.

### **Упражнение 11. «Я — ребенок»**

Многие опытные педагоги играют в игру «Я — ребенок». Вот, например, как описывает свое состояние Ю. П. Азаров: «Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т. е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя «все взрослое», а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли.

Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное — продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения».

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку или внуку и предложите ему поиграть в эту игру. В процессе игры вы должны выполнять роль ребенка, держаться «на равных» с вашим партнером. Осуществление равноправной позиции с ребенком связано с реализацией его справедливых требований, признанием его лидерства, вступлением в уважительный диалог по поводу вводимых в игру правил, стремлением пользоваться детским языком в процессе коммуникации.

Кроме актуализации «комплекса детства» вы почувствуете терапевтическое влияние игры, свежесть, нестандартность детского мышления. Попробуйте испытать восхищение богатством и оригинальностью внутреннего мира ребенка и попытаться стать хотя бы немного ему ближе, понять и почувствовать его.

### **Упражнение 12. «Открытость»**

Одним из условий успеха в педагогической деятельности выступает умение учителя правильно общаться, взаимодействовать в ходе диалога или полилога. Часто удачно осуществляя вербальное поведение при формулировании вопросов и ответов, учитель все же мало следит за своим внутренним состоянием, особенно в тех случаях, когда он общается с учащимися. Тем не менее, известен факт: можно сформулировать правильные и не вызывающие возражений положения, но через свое состояние транслировать отрицательные эмоции, полностью блокирующие процесс взаимодействия, такие, например, как высокомерие, холодность, пренебрежение, отчуждение. В результате дети не воспримут ваших воспитательных воздействий, начнут протестовать против ваших требований, демонстративно пренебрегать ими.

Для того чтобы исключить в себе эмоции блокирования диалога и активизировать внутреннее состояние открытости к взаимодействию, предлагаем несколько простых упражнений.

Перед вами - собеседник (ученик, коллега по работе, член семьи). Постарайтесь придать своему лицу доброжелательность, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете и понимаете. «Распахните» свою душу перед человеком, с которым вы взаимодействуете, старайтесь психологически близко подойти к нему.

Получилось? Ну, а теперь вступайте в диалог!

### **Упражнение 13. «Ритм»**

Это упражнение поможет вам сформировать открытость к собеседнику. Выполнять его необходимо в паре с другим учителем или дома, с одним из близких вам людей.

Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один — ведущий, второй — «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает осуществлять произвольные движения руками, а играющий роль «зеркала» пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний «ритм» другого человека и как можно полнее отразить его. При этом полезно подумать, что каждый человек (ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи) — индивидуальность, обладающая уникальным психологическим «ритмом», и, чтобы правильно понять человека, необходимо, прежде всего почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

### **Упражнение 14. «Резервуар».**

В беседе с учащимся, учителем, родителем трудного ребенка или дома в разговоре со своим ребенком сыграйте роль «пустой формы», резервуара, в которые ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы — форма, вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки. Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!

Трудно? Потренируйтесь перед началом беседы 2—3 раза, и все будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте

в диалог и постарайтесь беспристрастно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.

## Осваиваем саморегуляцию

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

### Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

### Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

## Способы саморегуляции

### I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### **Способ 1**

Сидя или стоя постарайтесь 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**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

#### **Способ 3**

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

### II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

#### **Способ 4**

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

— Сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза;

— дышите глубоко и медленно;

— пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

— постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

— прочувствуйте это напряжение;

— резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

— сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

### **Способ 5**

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

— лица (лоб, веки, губы, зубы);

— затылка, плеч;

— грудной клетки;

— бедер и живота;

— кистей рук;

— нижней части ног.

*Примечание.* Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

### **Способ 6**

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

— движения большими пальцами рук в «полузамке»;

— перебирание бусинок на ваших бусах;

— перебирание четок;

— пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

## **III. Способы, связанные с воздействием слова**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

### **Способ 7. Самоприказы**

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

### **Способ 8. Самопрограммирование**

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

#### **Способ 9. Самоодобрение (самоощереие)**

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

— В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

#### **Свой способ.**

#### **IV. Способы, связанные с использованием образов**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

#### **Способ 10**

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 и 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.