

*Комплекс упражнений  
по саморегуляции  
для педагогов,  
родителей  
и детей*



Саморегуляция личности (лат. – подчинение определенному правилу) – управление человеком своим собственным физическим и психическим состоянием и поступками. Это способ снижения утомляемости, напряжения, снятия волнений, изменения мотивов деятельности, повышения устойчивости к стрессу, преодоления нерешительности и страха и так далее.

С помощью саморегуляции можно приводить себя в соответствующее состояние, когда способности ума превращаются в состояние души, и человек сам может выполнить свои собственные советы.

Саморегуляция – это волевое изменение отдельных действий, мыслей, мотивов, чувств, настроений. Этому вполне можно научиться через самоконтроль, самоанализ, самооценку, самовнушение, самодетерминацию (способность человека выбирать и иметь собственный выбор), самодисциплину.

## Упражнения для снятия стресса

**Упражнение 1.** Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

**Упражнение 2.** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте живот.

7. Расслабьте спину и плечи.

8. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

**Упражнение 3.** Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

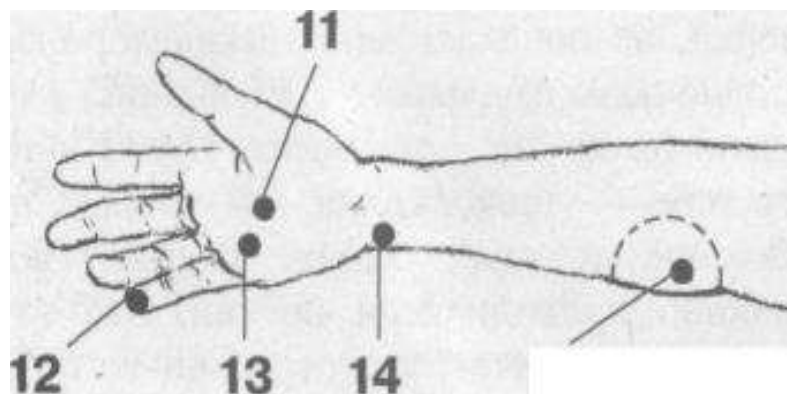
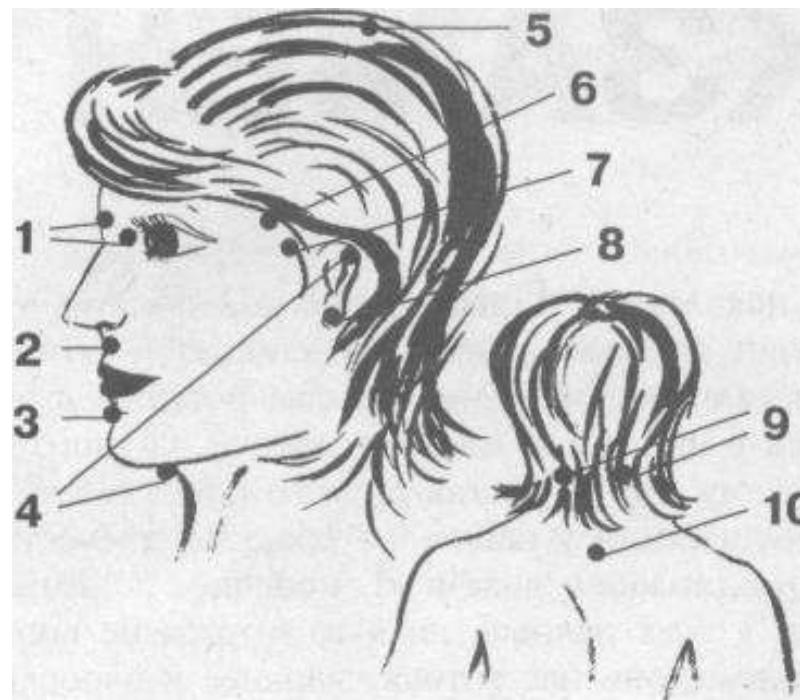
1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.



## Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений

### Тибетский точечный массаж

- 1 - головокружение, боли сосудистого происхождения, мочевого пузыря;
- 2 - «*середина человека*» (точка находится в верхней трети борозды) - отек лица, нервные тики глаз;
- 3 - активизирует мозг, внутренние органы;
- 4 - «*антистрессовая точка*» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;
- 5 - «*собрание всех болезней*» (высшая точка в теменной ямке) - бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;
- 6 - «*нить бамбука*» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;
- 7 - «*ясный свет*» - зрение, заложенность носа;
- 8 - меланхолия;
- 9 - «*пруд ветров*» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;
- 10 - «*большой позвонок*» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;
- 11 - «*дворец труда*» - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;
- 12 - «*маленькая точка*» (угол ногтевого ложа) – артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;
- 13 - «*маленький район*» — смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;
- 14 - «*божественные ворота*» - сердцебиение, крайняя раздражительность, бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;
- 15 - «*радость жизни*» - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.

Учитывая, что стресс – это психофизиологическое состояние, сопровождающееся нарушением межполушарного взаимодействия и нейрогуморальной регуляции, элиминировать его последствия (исключить, удалить) возможно при помощи комплекса кинезиологических упражнений.

Выполняются они сидя, ежедневно в течение 6 – 8 недель по 15 – 20 минут в день. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно одного упражнения, например фронтально-акцепитальной коррекции, или дыхательного упражнения Эверли, или постукивания.

#### 1. Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция.

Цель – активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации. Одна ладонь – на затылке, другую положите на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделать глубокий вдох- паузу- выдох- паузу. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом- паузой- выдохом- паузой.

Упражнение выполнять от 30 секунд до 10 минут- до возникновения синхронной пульсации в ладонях.

#### 2. Растяжка ахиллова сухожилия.

Цель – снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

*Вариант 1.*

Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия.

Мягко погладить их несколько раз, «отбрасывая» в стороны и наружу.

*Вариант 2.*

Стоя, держаться руками за спинку стула. Одна нога впереди корпуса тела, другая сзади. Делать выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Повторить то же для другой ноги.

*Вариант 3.*

В позиции сидя положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.

#### 3. Маятник.

Цель – снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетизация мозга. Голова фиксирована. Глаза смотрят перед собой. Необходимо отрабатывать движения глазами по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движение глаз совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движение глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном (боковом) положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение обязательно сопровождайте пассивным выдохом.

Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, глаза и язык влево – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза и т.д.).

#### 4. Постукивание.

Цель – энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции. Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания (10 – 20 раз) круговыми движениями слева направо.

#### 5. Дыхательное упражнение.

Цель – активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Упражнение повторить пять раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.

#### 6. Дыхательное упражнение Эверли.

Цель – активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений. Регулярное систематическое (одна – две недели) выполнение упражнения сформируют антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закрывать глаза, положить левую руку на пупок, правую руку – сверху, так, как удобно. Вообразить внутри себя надувной резиновый шарик (визуализация). На вдохе представлять, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере заполнения шарика воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шарика в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. (По мере совершенствования навыка продолжительность можно увеличить до 3 секунд). Задержать дыхание (не более 2 секунд). Повторять про себя фразу «Мое тело спокойно». Медленно начать выдох. Продолжать повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха должна длиться не менее 3 – 4 секунд. Повторить это четырехфазовое упражнение не более 3 – 5 раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, пауза и выдоха.

Упражнение можно выполнять как утром, так и днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

#### 7. Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация).

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это могут быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка с листа не исчезнет. Откройте глаза. Проведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Результат антистрессовых упражнений: восстанавливается межполушарное взаимодействие, активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенно психофизиологический выход из нее.

### Ритмичное четырехфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить 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 (ощущение «горячей монетки»).

*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.

### Аутогенная тренировка (3–5 минут)

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.

### Упражнения

#### на снятие эмоционального напряжения

- Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течении 3 минут.

