ЦПМСС Красносельского района

**Способы и приемы саморегуляции.**

*Подготовила педагог-психолог Логотская Е.А.*

Сейчас, когда школьники не могут посещать школу, а вынуждены постоянно находиться дома и учиться в дистанционном режиме, возрастает уровень стресса и нагрузка на психику. Это связано со многими факторами.

* Резкое изменение режима работы
* Необходимость работать с различными электронными устройствами
* Необходимость координировать информацию из многих источников
* Необходимость самому организовывать свою работу и распределять время
* Физическая усталость от многочасовой работы за компьютером
* Усталость глаз от многочасовой работы с монитором и экраном мобильного телефона с очень мелким шрифтом
* Ограниченная возможность или вовсе невозможность полноценных физических упражнений, гиподинамия

Все эти факторы сильно влияют на самочувствие, работоспособность и настроение.

Важно уметь прерывать работу, делать паузы для отдыха и релаксации. Есть специальные техники, помогающие максимально полноценно отдохнуть за минимальное время. Вот рекомендуемая последовательность действий.

**Мышечная релаксация**. Проще всего расслабиться пользуясь методом напряжения-расслабления Джекобсона.

* Сидя в кресле, вытяните ноги вперед, одновременно притягивая ступни к себе. Вы почувствуете сильное напряжение в бедрах. Подержите секунд 10, затем расслабьте ноги. Повторите 2-3 раза, пока не почувствуете, что мышцы ног расслабились.
* Вытянув руки перед собой, растопырьте пальцы «веером», подержите в напряжении, затем расслабьте. Повторите 2-3 раза до наступления эффекта. Опустите руки на бедра, пусть спокойно там лежат.
* По-прежнему сидя в кресле, потяните плечи к ушам как можно выше, затем расслабьте. После 2-3 раз плечи спокойно опустятся и слегка провиснут.
* Придерживаясь руками за сидение, выгните спину, направляя грудь вперед. Вы почувствуете напряжение мышц спины. Дайте им возможность расслабиться.
* Теперь ваше тело достаточно расслаблено. Переходите к лицу. Изо всех сил тяните брови наверх, затем дайте лбу расслабиться. Повторите 2-3 раза, пока лоб не станет безмятежным.
* Изо всех сил зажмурьтесь, затем расслабьте веки. Повторите 2-3 раза, пока не почувствуете, что напряжение ушло из области вокруг глаз.

**Дыхательные техники**. Их очень много, на любой вкус. Новичкам лучше использовать простейшие.

* Оставаясь сидеть в кресле, в состоянии спокойной расслабленности, обратите внимание на свое дыхание.
* Не пытаясь контролировать или менять дыхание, наблюдайте, как воздух проходит внутрь вашего тела, и, спустя некоторое время, выходит обратно.