

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 «Одуванчик» г. Светлоград

**Семинар по теме:
«Методы и приёмы психологической
саморегуляции»**

Подготовила:
Педагог-психолог
Чечулина Кристина Валерьевна

г. Светлоград, 2020

Тема: «Методы и приёмы психологической саморегуляции»

Цель: улучшение эмоционального состояния педагогов.

Задачи:

- Познакомить с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приёмами саморегуляции;
- Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой.

Участники: группа педагогов ДОУ

Ход семинара

1. Вводная часть.

Звучит музыка. Участники заходят в кабинет, выбирают смайлик для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

Психолог:

- В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга.

Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Психолог комментирует значение выбранных смайликов. (отличное, хорошее, грустное, скучное)

2. Психологическая зарядка

Инструкция: одновременно выполняется движение и произносится фраза, каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть поочередно левым, правым глазом. "Очень я собой горжусь, я на многое гожусь".

2. Положить на лоб левую ладонь, затем правую. «Я решаю любые задачи, ведь со мною- любовь и удача.»

3. Встать на цыпочки, поднять руки, сомкнуть их над головой в кольцо. «Я согрета солнечным лучиком и достойна самого лучшего»

4. Руки в стороны, кулаки сжать, делать вращения руками. «На моем пути нет преграды, и все получается так, как надо».

5. Руки на поясе, делать наклоны вправо-влево. «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

6. Руки на поясе, наклоны вперед-назад. «Ситуация мне подвластна, мир прекрасен, я прекрасна».

7. Подпрыгивать на правой ноге, затем на левой. «Я бодрa и энергична, все дела идут отлично».

8. Сложив руки в замок, сделать глубокий вдох. «Вселенная мне улыбается, все у меня получается».

3. Информационная часть

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

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

Люди научились более или менее сносно управлять гигиеной своего тела, работой мышц, мыслительными процессами; однако многие остаются по существу бессильными в сфере управления собственными эмоциями и страстями. Неспособность человека регулировать свои настроения отрицательно сказываются не только на взаимоотношениях с окружающими (конфликты, несовместимость, вражда, и т.д.), но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей. Длительное пребывание во власти негативных эмоциональных состояний (тревоги, ожидания неизвестного, вины, неудовлетворенности, злости и т.д.), неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато еще и тем, что оказывает разрушающее воздействие на организм, физическое и психическое состояние. Еще в древности замечена связь между эмоциями человека и его физическим состоянием. Считалось, например, что необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце; зависть и злость поражают органы пищеварения; печаль, уныние, тоска – ускоряют старение; постоянный страх наносит ущерб щитовидной железе; безудержное горе влечет за собой сахарный диабет. И длительные нервные нагрузки способны разрушить самый крепкий организм, поэтому человеку крайне важно уметь вовремя заметить воздействие стрессогенных факторов, быстро и эффективно «разрядить» возникшую психическую напряженность, снять негативное эмоциональное состояние, снизить болевые ощущения. Достичь этого можно с помощью методов психической саморегуляции. В течение тысячелетий люди ищут эффективные способы влияния на самого себя. Особенно ценный в этом отношении опыт накоплен в школах боевых искусств Востока. Здесь основным условием адекватной реакции на быстрые изменения обстановки, адаптации в любой экстремальной ситуации, достижения, сохранения физического здоровья, быстрой психокоррекции считалось умение человека поддерживать свою психику в состоянии «духа, подобного воде» и «духа, подобного луне».

Хорошую школу психической саморегуляции проходили воины в древней Спарте, в некоторых индийских племенах Северной Америки. Уникальная система владения собой отработана в учении йогов. Известно,

что человек способен влиять на себя, используя три пути: а) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; б) активное включение представлений и чувственных образов; в) использование программирующей и регулирующей роли слова.

Существуют **естественные способы саморегуляции психического состояния**, к которым относятся:

- длительный сон
- , еда,
- общение с природой и животными,
- массаж,
- движение, танцы, музыка и многое другое.
- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

4. Практическая часть.

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие **способы психической саморегуляции** (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

1. Способы саморегуляции, 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. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Первый прием самовоздействия, который мы рассмотрим – это управление дыханием. Дыхание – не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма. Большинство людей в повседневной жизни используют только

поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхушки легких. Полное же дыхание, как утверждается в разделе учения о дыхании «пранаяме», включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции. Для начала освоения можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное). Нижнее дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол). Выполняется брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1 – 15 см висела пушинка, то она не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней. Если вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется верхнее (ключичное) дыхание. Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

Можно использовать следующие упражнения:

«Успокаивающее дыхание». В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение. «Выдыхание усталости» Лечь на спину. Расслабиться, установить медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представить, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

«Зевок». По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус

организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организовано зевают через каждые 30 минут. Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

«Очистительное дыхание». Выполняется в любом удобном положении – стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма. После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

2. Способы саморегуляции, 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. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. 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).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
6. 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.).

Надуть щеки. Выдохнуть воздух, мысленно надувая воздушный шарик. Повторить 5-7 раз. Руку положить на лоб. Стараясь, не морщив лоб, поднять брови и глаза вверх. Повторить 5-7 раз.

Делать глотательные движения. Поднять уголки губ вверх, улыбнуться, почувствовать, как приятные ощущения от уголков идут к ушам. Провести рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделать несколько наклонов и вращательных движений головой, помассировать шею. Затем легко погладить мышцы от плеча к уху, потереть подушечками пальцев заушные бугры. Это позволяет улучшить приток крови к голове, поможет снять нервное напряжение. Если зажим снять не удастся, то его можно разгладить с помощью легкого самомассажа круговыми движениями кончиками пальцев. Конечным результатом является достижение «маски релаксации»: веки опущены, все мышцы лица разглажены, лицо становится несколько сонным, равнодушным, нижняя челюсть лица опущена, язык слегка прижат к зубам, как будто собирается сказать «да».

Звукодвигательные упражнения. В таких упражнениях используется звук в сочетании с пением с целью вибрационного воздействия на определенные органы. Считается, что звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, «а» и «о» – область груди, «э» и «оу» – легких, сердца, печени, желудка. Вибрация звуком оказывает благоприятное влияние на все органы, особенно на сердечно-сосудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма. Для снятия психических напряжений, негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звуко сочетание «м-пом-пэээ»: «М – пом» – коротко, а «пээ-эээ» – растянуто. Известно, что мимическая мускулатура способна оказывать влияние на эмоциональное настроение человека; поэтому необходимо приучать себя поддерживать постоянно доброе, приятное выражение лица. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому, ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Следующий прием самовоздействия заключается в управлении тонусом скелетных мышц. Умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических нагрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снимать нервно-эмоциональную напряженность. Добиться полноценного расслабления сразу всех мышц тела, как правило, не удастся. Поэтому рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц с соблюдением ряда правил. Во-первых, задача упражнения – осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением. Во-вторых, каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь – прочувствовать – расслабить». В начальной фазе напряжение избранной группы мышц нарастает плавно, затем несколько секунд держится максимальное напряжение до дрожания мышц, а сбрасывание напряжения (фаза расслабления) осуществляется резко. Нужно учитывать, что полностью расслабленная мышца как бы «провисает», и в ней возникает ощущение

тяжести. В-третьих, медленному напряжению соответствует и медленный вдох, расслабление синхронно со свободным полным выдохом. Каждое из упражнений повторяется 3-4 раза. Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Мышечная импульсация способна в широких пределах изменять его тонус. Доказано, что произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Вот и нужно представить ему такую работу. Иногда снятию психического напряжения помогут 20-30 приседаний или максимально возможное число отжиманий от пола. В других случаях более эффективным окажется дифференцированный аутотренинг по типу «экспресс-метода». Он заключается в максимальном расслаблении тех мышц, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя следует расслабить мышцы лица, рук, плеч, ног. Познакомимся с одним из уникальных методов управления внутренними ресурсами для раскрытия способностей, преодоления стресса и психологических барьеров.

Прием «Движения головой». Стоя или сидя опускаем голову, расслабив шею, или откидываем голову, как приятнее, и, вспомнив опыт с идеомоторными движениями рук, вызываем идеомоторные повороты головой в удобном направлении. Если это не получается, механически вращаем головой в приятном ритме по линии приятных точек поворота. Это такой ритм, при котором движение хочется продолжить, и напряжение шеи ослабевает. Можно найти момент, когда голову можно как бы отпустить, и дальше она пойдет идеомоторно – автоматически. Надо обходить болевые или напряженные точки, а если они появляются, их следует слегка помассировать. Когда вы находите при движении головой приятную точку поворота, на которой иногда хочется голову так и оставить. Приятная точка поворота – это точка расслабления. Можно помочь себе в поиске расслабления и с помощью движения глазных яблок, горизонтальных или вертикальных, ищите, как вам приятнее. Если вы выполняете эти приемы перед сном, то при выходе из состояния саморегуляции настройтесь на приятный сон, выходите из процедуры с расслабленным чувством, с дремотой, с желанием сна.

Перейдем к рассмотрению более сложного приема самовоздействия – самовнушения. Его суть состоит в использовании специальных словесных формул на фоне особого, отличного от бодрствующего состояния психики для изменений физиологических или психических реакций. Сила воздействия слова, как специфического, присущего только человеку раздражителя, известно давно. Недаром

народная мудрость гласит: «Словом можно убить и окрылить человека». Наиболее ярко эта сила проявляется в гипнозе. Но человек может использовать эти феномены и без участия гипнотизера, если знает основные правила и элементы техники самовнушения. Сначала необходимо добиться возникновения состояния аутогенного погружения или, как его называют «нейтрального» состояния. Оно характеризуется концентрацией внимания на происходящем процессе и отвлечении от внешних раздражителей, расслабленностью (дремотное состояние), внутренней уверенности в успехе, спокойным, несколько отстраненным отношением к самому процессу. Подготовительный этап заключается в выполнении двух ранее рассмотренных приемов: достижения максимального расслабления мышц на фоне брюшного дыхания. Следующим элементом является тренировка концентрации внимания. Внимание обычного человека обладает произвольной переключаемостью с объекта на объект. Это нетрудно проверить на следующем тесте: если внимательно посмотреть на усеченную пирамиду (вид сверху), то вы увидите, что она будет видна то вершиной к вам, то от вас. Это и есть произвольное переключение. Но если во время занятий по саморегуляции ваше внимание также постоянно будет переключаться то на внутренние ощущения, то на посторонние звуки, шумы, отвлеченные мысли, тогда успех занятий станет сомнительным. Поэтому необходимо тренировать способность удержания внимания на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут. Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания и т.д. Кроме того, управление вниманием ценно само по себе и вне процедуры самовнушения. Достаточно вспомнить пример, когда человек довольно свободно проходит по бревну, лежащему на земле. Но стоит это же бревно поднять на 5-метровую высоту и картина резко меняется. Движения человека становятся скованными, т.к. возросла цена ошибки. Его внимание сконцентрировано на каждом шаге, положении тела. Однако, если он сможет сконцентрировать свое внимание на конечной цели – противоположном конце бревна, и удерживать его там до завершения пути, то он пройдет почти также свободно, как по земле.

3.Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

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»).

Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает

сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Самопрограммирование

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

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:
 - «Именно сегодня у меня все получится»;
 - «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
 - «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
 - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
3. Мысленно повторите текст несколько раз.

Формулы-настроения можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Теперь о двух самых важных элементах техники самовнушения.

Когда достигнуто состояние аутогенного погружения, происходит перераспределение функций между основными подструктурами психики – сознанием и подсознанием, они становятся равнодействующими. Каждый из них имеет свой инструмент общения, который и надо использовать. В данном случае оно выступает в виде формулы самовнушения, которая по своей сути есть цель, которую вы собираетесь достичь. Поэтому эти фразы необходимо продумать и определить заранее, до вхождения в «нейтральное» состояние. Существует ряд требований, которым должны отвечать формулы самовнушения: – вы должны четко знать, чего вы хотите достичь во время сеанса самовнушения; – формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть; – фраза должна носить позитивный характер, без содержания частицы «не», т. к. подсознание ее опускает. – фраза должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выходе; – хорошо, если фраза носит несколько иронично-веселый характер или заранее зарифмована.

Однако силы слова не всегда бывает достаточно и тогда ее значительно повышает другой инструмент – психический образ. С ним мы связываем работу человеческого представления и воображения. Прочувствовать эффект влияния образов на организм достаточно просто. Закройте глаза и мысленно скажите: «Пусть мой рот наполнится слюной». По всей видимости, результат будет незначительным. А теперь как можно ярче представьте себе, что у вас в руках свежесрезанный ломтик лимона: вы ясно ощущаете его запах, видите капельку янтарного сока, кладете ломтик на язык и ощущаете его пронзительно кислый вкус. Скорее всего. Во рту уже достаточно много слюны.

4. Способы, связанные с рисованием

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.
2. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.

Игра на снятие эмоционального напряжения. «Кто?Где?Когда?»

5.Заключительная часть.

В заключение следует отметить, что в работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей и неизменной уверенности в успехе дела, за которое вы взялись.

Помните об улыбке как эффективном способе снятия нервного напряжения. Кроме всего прочего, улыбка очень украшает человека, на него приятно смотреть. Это еще один способ укрепить уверенность в себе.

Исходя из вышесказанного можно вывести **«формулу уверенности»:**

- Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.
- Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.
- Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком.

Психологическая притча

«Все в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер. Один из его учеников однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответ?». Он пошел на цветущий луг, поймал бабочку, спрятал ее между ладонями и подошел к Мастеру: «Скажи, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» Ученик крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради торжества своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: -Все в твоих руках.

Обратная связь:

– Самым полезным для меня было...

– Мне понравилось...

– Я хотела бы изменить...

- Коллеги, выберите смайлик, который соответствует вашему настроению сейчас.

Благодарю всех за работу!