**Техники  управления своим внутренним состоянием для родителей.**

**«ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»**

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоят из  трёх  фаз  вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает  высокий  уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

То есть изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнём…

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается:**зашкаливает давление, учащается пульс** **мышцы напрягаются**, готовясь к действию, но… Действия-то не происходит.

 и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, **образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести:** усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна и сексуальной потенции, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.»

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно тек же. Что бы достичь  максимального расслабления нужно напрячься  максимально сильно.

**Для этого подходит**  ряд упражнений, таких как «Сосулька», « Мышечная энергия», «Лимон» и др.

1. **Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)**

**Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!**

**Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.**

***2. Упражнение «Лимон»***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

***3. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.  Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.