**Стресс** (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействии;

- физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности.

**Стрессоустойчивость – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.**

**Способы саморегуляции.**

**Упражнение 1.**

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

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на10 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.

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

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь.Повторите быстрее.

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

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.

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

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

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

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

**Упражнение 3. «Отдых».**

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Релаксация (5-10 мин.)**

Цель: продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.

Ход упражнения: участники садятся поудобнее, выключается свет, включается музыкальное сопровождение и зачитывается определённый текст.

Опорный текст для выполнения упражнения:

Мои глаза закрываются.

Я успокаиваюсь.

Я расслабляюсь.

Я чувствую себя спокойно и легко.

Мое тело расслабляется.

С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется

Я спокоен.

Я расслаблен.

Мне спокойно, легко и приятно.

С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней

Я отдыхаю, мне хорошо.

Мое лицо расслабляется.

Мой лоб расслабляется.

Лоб полностью расслаблен.

Мой нос расслабляется.

Нос полностью расслаблен.

Мои щеки расслабляются.

Щеки полностью расслаблены.

Мое лицо полностью расслабленно.

Моя голова полностью расслабленна.

Расслабляется правая рука.

Расслабляется правая кисть.

Расслабляется правое предплечье.

Расслабляется правое плечо.

Правая рука полностью расслабленна.

Расслабляется левая рука.

Расслабляется левая кисть.

Расслабляется левое предплечье.

Расслабляется левое плечо.

Левая рука полностью расслабленна.

Обе руки полностью расслаблены.

Приятное тепло наполняет мои руки.

Мои руки налиты приятной тяжестью.

Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.

Расслабляется правая стопа.

Расслабляется правая голень, колено.

Расслабляется правое бедро.

Правая нога полностью расслаблена

Расслабляется левая стопа.

Расслабляется левая голень, колено.

Расслабляется левое бедро.

Левая нога полностью расслабленна.

Приятное тепло наполняет мои ноги.

Мои ноги налиты приятной тяжестью.

Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.

Расслабляются мышцы спины.

Расслабляются мышцы живота.

Мое тело полностью расслабленно.

Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.

Я спокойный человек.

Я сильный человек.

Я отдохнул.

Чувствую как наливаюсь легкостью.

Я чувствую прилив сил.

Я наливаюсь свежестью и бодростью.

Я полон энергии!

Мне хочется встать и действовать!

Глаза – открываются.

Я – встаю!