ГА ПОУ ЧР «Канашский педагогический колледж»

Министерство образования и молодёжной политики Чувашской Республики

**Рекомендации (советы)**

**по управлению собственным психическим состоянием**

 **Выполнили:** студентки 401 группы

 Николаева Т.М.

 Ерофеева М.А.

 Гаврилова Н.М.

 Сафиянова Д.Р.

 **Проверила:** Козлович В.Н

2015 г.

Управление собственным состоянием позволяет человеку оперативно менять свое [функциональное](http://www.psychologos.ru/articles/view/funkcionalnoe_sostoyanie), [душевное](http://www.psychologos.ru/articles/view/dushevnoe_sostoyanie) и физическое состояние под те или иные ситуативные цели. [Методы управления](http://www.psychologos.ru/articles/view/upravlenie_sostoyaniem) собственным состоянием очень разнообразны: это методы как опосредованного, так и непосредственного воздействия, при использовании их человек может находиться как в пассивной, так и в активной позиции, воздействия на себя сам.

Наиболее типовые вопросы по управлению собственным состояния, это:

* Как вернуть или поднять себе настроение
* [Как себя взбодрить](http://www.psychologos.ru/articles/view/tonuszpt_tonizaciya)
* [Как привести себя в порядок](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_privesti_sebya_v_poryadok) (например, [как успокоиться перед экзаменом](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_uspokoitsya_pered_ekzamenom))
* [Как снять усталость](http://www.psychologos.ru/articles/view/snyatie_ustalostizpt_zaryadka_bodrosti)
* [Что делать с собственной агрессивностью](http://www.psychologos.ru/articles/view/chto_delat_s_sobstvennoy_agressivnostyu)

Среди самых общих приемов и рекомендаций, не требующих специальных знаний и оборудования, мы отметим следующие.

Ведение дневника - простейший и достаточно эффективный способ управления собственным состоянием. С помощью дневника удобно [отслеживать свое эмоциональное состояние](http://www.psychologos.ru/articles/view/dnevnik_emociy), анализировать [свои верования](http://www.psychologos.ru/articles/view/rabota_s_verovaniyami) и [переживания](http://www.psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy_svetofor), [освобождаться от обид](http://www.psychologos.ru/articles/view/rabota_s_obidoy) и создать себе [копилку позитивной энергии](http://www.psychologos.ru/articles/view/moya_kopilka_radostizpt_pozitiva_i_energii).

Многим (особенно женщинам) помогают простые ритуалы, направленные на освобождение от негатива. Написать письмо обидевшему вас человеку, выплеснуть туда свои эмоции - и сжечь это письмо. Проговорить свои обиды и сказать: "Я отпускаю свои обиды!", тем более просто выговориться подругам - вещи достаточно распространенные и эффективные ровно настолько, насколько люди верят в их эффективность.

А в чем нет сомнения, так это в том, что [наше внутреннее состояние неразрывно связано с нашим телом](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_risunok_tela_vliyaet_na_nashu_dushevnuyu_zhizn_i_lichnost), и самым непосредственным образом - с рисунком его жизни и движения. Улыбка - это не просто напряжение мимических мышц, привычка улыбаться - простой [ключик к повышению настроения](http://www.psychologos.ru/articles/view/na_chto_sposobna_prostaya_ulybka). Сделали [лицевую гимнастику](http://www.psychologos.ru/articles/view/licevaya_gimnastika)- лицо стало живым. Поправив [осанку](http://www.psychologos.ru/articles/view/ocenka) и расправив плечи, мы возвращаем себе бодрость и уверенность в себе. Легкая и крепкая [походка](http://www.psychologos.ru/articles/view/pohodka_dvoe_zn__kak_sdelat_e_krasivoy_i_uverennoy_vop_zn_) надежнейшим образом дарит нам энергию и ощущение почвы под ногами. Задумавшись о роли тела, наведите порядок хотя бы в двух вещах: сделайте себе [Бодрое утро](http://www.psychologos.ru/articles/view/bodroe_utro) и [Правильный вечер](http://www.psychologos.ru/articles/view/pravilnyy_vecher), и ваше состояние начнет радовать вас в гораздо большей степени.

Следующий важный момент - двигательная активность. До спортивного зала иногда бывает трудно дойти, но из него мы выходим, заряженные энергией. [Спорт](http://www.psychologos.ru/articles/view/aktivnostzpt_dvizheniezpt_sport), [танцы](http://www.psychologos.ru/articles/view/taneczpt_tancy), [йога](http://www.psychologos.ru/articles/view/yoga), также как прогулка  - самые простые, доступные и полезные средства возвращения себе силы и энергии.

Энергично подвигались - нужно отдохнуть. Правильно отдохнуть! Расслабление успокаивает, снимает усталость, создает условия для позитивных [самовнушений](http://www.psychologos.ru/articles/view/formuly_samovnusheniya). В стрессовой ситуации всегда полезно лечь спать и выспаться: "Утро вечера мудренее", более подготовленные люди с огромной пользой используют [аутотренинг](http://www.psychologos.ru/articles/view/autogennaya_trenirovkazpt_autotrening).

Удивительно мало люди знают о роли [дыхания](http://www.psychologos.ru/articles/view/dyhanie_i_vnutrennee_sostoyanie) в деле управления собственным состоянием. Дыхание сопровождает нас повсюду, может быть именно поэтому мы не замечаем, как, изменяя свое дыхание, мы тем самым изменяем свое состояние. Тот, кто способен сохранять спокойное дыхание, сохраняет внутреннее спокойствие. Ровное дыхание с удлиненным выдохом помогает успокоиться, дыхание с резкими выдохами, тем более криками вводит тело в боевой настрой. Удивленное "О?", как легкий выход, снимает легкую обиду, а секрет воздействия пения не столько в словах песни, сколько в сочетании гармоник и в ритме заложенного в песне дыхания.

Песня хорошо выводит из состояния невротического [транса](http://www.psychologos.ru/articles/view/trans), хотя нередко и погружает в другой транс… Чтобы этим управлять, можно и нужно подбирать музыку и песни, которые помогает вам войти в нужное состояние. Через музыку можно [успокаиваться](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_uspokoitsya_pered_ekzamenom), можно [энергетизироваться](http://www.psychologos.ru/articles/view/energetika%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%3A%20%D0%AD%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), в зависимости от ваших целей. Важно только помнить о необходимости первоначальной [подстройки](http://www.psychologos.ru/articles/view/podstroyka) по музыке: дело в том, что мелодия, слишком не совпадающая с вашим состоянием, может вызвать отторжение. Из состояния тоски выводит не рок-н-ролл, а вначале что-то более спокойное, как и в состоянии бешенства медитативные мелодии бесят еще больше. Вначале нужно настроиться на то, что созвучно душе, и только через пару мелодий постепенно уже можно выводить себя на то состояние, которое необходимо.

Следующий пункт - смена декораций. Мир вокруг нас - источник наших впечатлений, а впечатления впечатываются в нас, становясь уже нашим внутренним состоянием. Меняя окружающую нас предметную обстановку, мы можем менять свое настроение. Даже не обязательно путешествовать в далекие страны, вышли из офиса на улицу - и мы уже другие люди. Девушка надела туфельки и новую блузку - чувствует себя королевой. Мы сделали ремонт - обновили жизнь. От скуки и печали спасает круг хороших друзей, а встреча с любимым дает ощущение близости, тепла и счастья. Внимательные люди замечают, что даже смена внутренней обстановки меняет самоощущение. Новые ситуации требует от нас нового амплуа и дарят нам ощущение свежести. Аналогично разбивают скорлупу серой жизни тренинги актерского мастерства, да и в целом тренинги личностного роста и развития личности. Даже обсуждение, в котором человек представляет неожиданную для нас точку зрения, выбивают нас из прежнего состояния, и иногда это бывает очень кстати.

А напоследок - якоря эмоций. [Якоря](http://www.psychologos.ru/articles/view/yakorzpt_yakorenie) эмоций - это те впечатления, которые лично у вас связались с теми или иными эмоциями и состояниями. Та самая мелодия... - вспомнили, и слезы на глазах. Эта фотография, которая всегда рождает такие теплые чувства... Кофточка, с которой у меня связаны воспоминания о счастье... И даже рогалики-круассаны, с которыми всегда возвращается ощущение уюта и радости - все это может оказаться полезным эмоциональным якорем, возвращающим вам нужные чувства и состояния. Впрочем, мы уже перешли в область, где психологическая процедура якорения плавно переходит и непонятно смешивается с такими вещами, как просто "потешить тушку": сделать себе маникюр, подарить себе массаж, погрузиться в spa-процедуры и после устроить себе праздник шопинга...

Итого - средств, методов и приемов множество, половины из них с запасом хватит, чтобы любой из нас свое состояние поправил и настроил. Другой вопрос, что многие выбирают жаловаться на свое состояние, а не менять его. Видимо, ничего не делать и только [находить виноватых](http://www.psychologos.ru/articles/view/vnutrennie_vygody_negativnyh_emociy_i_sostoyaniy) - проще и удобнее, чем брать ответственность за свою жизнь.