**Групповое занятие для замещающих родителей «Саморегуляция»**

***Цель:*** познакомить замещающих родителей с основными способами снятия нервно-психического напряжения (способами саморегуляции).

*Содержание занятия*

Принятие правил тренинга:

Добрый день, уважаемые участники Родительского Клуба! Тема сегодняшней нашей встречи «Саморегуляция». Эта тема крайне актуальна для разбора, так как родители, тем более, замещающие, крайне часто сталкиваются со стрессом, раздражением и прочими негативными эмоциональными реакциями организма. Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция?

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, не все из этих средств борьбы со стрессом и напряжением возможно использовать по факту возникновения неприятной ситуации.

Поэтому на сегодняшней встрече мы рассмотрим альтернативные, более универсальные средства борьбы со стрессом.

Но для начала, мне бы хотелось предложить вам немного разогреться и выполнить такое упражнение…

1. Приветствие:

*Упражнение 1.* «Здравствуйте, мое настроение цвета…»

Инструкция: Каждый участник тренинга по очереди должен сказать, какого цвета у него настроение.

Например, «Здравствуйте, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник тренингового занятия.

*Основная часть тренинга:*

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Сейчас давайте, вспомним: как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

Участники тренингового занятия отвечают, а тренер обобщает:

**Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:**

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.

3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.

4. Заняться физкультурой, уборкой.

5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.

6. Почитать любимую книгу или стихотворение.

7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.

8. Принять горячую ванну.

9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.

10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги.

Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.

11. Взять подушку и побить ее.

Это хорошие способы справляться с напряжением и усталостью, но согласитесь, что мы не всегда можем использовать их на работе или учебе. Здесь помогут другие способы.

Сейчас мы их рассмотрим.

**Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:**

1. Способ управления дыханием

2. Способ управления мышечными зажимами (релаксация)

3. Способ, связанный с воздействием слова(самопрограммирование)

4. Способ самоодобрения(самопоощрения)

5. Способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка)

6. Способ концентрации

7.Способы, связанные с использованием образов (Визуализация)  
 **1 способ снятия нервно-психического напряжения:**

Способ управления дыханием:

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждал­ся бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

*Упражнение 2. «Дыхание»*

Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет

1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох.

Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните.

Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

*Упражнение 3. «Свеча»*

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

*Упражнение 4. «Замок»*

Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимают­ся над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), рез­кий выдох через рот, руки падают на колени.

*Упражнение 5. «Ха–дыхание»*

Инструкция: Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выб­рос воздуха со звуком «ха!».

*Упражнение 6. «Яблоки»*

Инструкция: Стоя. Представьте, что пред каждым из Вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

*Упражнение 7. «Отдых»*

Инструкция: Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ши­рину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить 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.

*Упражнение 8. «Передышка»*

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно за­держивать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спо­койно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши не­приятности улетучиваются.

Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

*2 способ снятия нервно-психического напряжения:*

Способ управления мышечными зажимами (релаксация):

Нервно-мышечная релаксация - это система специ­альных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышеч­ного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предот­вратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

*Упражнение 9. «Релакс для тела»*

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мы­шечных групп до 7 раз.

Инструкция: Сделаем упражнение на лицевую области. Начнем со рта.

1. улыбнитесь настолько широко, насколько это воз­можно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упраж­нение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц со­жмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение.

3. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко за­крыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шам­пунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза!

Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Мак­симально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите!

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Расслабь­тесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

Перейдем к плечам:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Давайте снимем это напряжение.

Инструкция: Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабитесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры:

1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10.

Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

Кисти рук:

Инструкция: Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Живот:

Инструкция: Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.

Бедра и живот:

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер.

Инструкция: Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза.

Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будите упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.

Нижняя часть ног:

Инструкция: Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потол­ка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите паль­цы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь.

Теперь давай­те повторим это упражнение. Готовы? Начали! Подни­мите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь.

Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд.

Обратная связь:

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

Обсуждение: Какой это орган? (опрос)

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.  
 Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;  
– дышите глубоко и медленно;  
– 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);  
– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;  
– прочувствуйте это напряжение;  
– резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;  
– сделайте так несколько раз.  
 В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.  
 Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы - удивления, радости и др.).

**Активная релаксация** - мощное средство, позволяю­щее полностью расслабиться и обрести душевное рав­новесие.

Однако релаксация - это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большин­ства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение. А для достижения успеха нужны практика и терпение.

15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

**3. Способ, связанный с воздействием слова(самопрограммирование):**Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнуше-ния, идет непосредственное воздействие на психофизиологиические функции организма.   
 Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.  
 Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.  
«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

*Упражнение 10. «Самоприказ»*

Инструкция: Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.   
– Сформулируйте самоприказ  
– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

*Упражнение 11. «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.

Инструкция: Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.  
– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:  
«Именно сегодня у меня все получится»;  
«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;  
«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;  
«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».  
– Мысленно повторите его несколько раз.

*4 способ самоодобрения (самопоощрения):*

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».   
 Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

*Упражнение 12. «Солнышко»*

Инструкция: Нарисуйте солнышко с лучиками и на любых лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

Обсуждение: Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

*5. способ снятия нервно-психического напряжения:*

Способ снятия напряжения самоприказом(аутогенная тренировка):

В основе AT лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслаблен­ности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

*Упражнение 13. «Почувствуй…»*

Инструкция: Тренер включает спокойную музыку.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- Мое лицо спокойно

- губы и зубы разжаты

- расслабляются мышцы шеи и затылка

- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное

- прохладный ветерок овевает лицо

- ветерок холодит виски

- мой лоб овевает приятная прохлада

- дышится легко и свободно

- дыхание спокойное, ритмичное

- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает

- прохлада освежает голову

- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове

- нормализовалось давление

- голова свободна от тяжелых мыслей

- я могу сосредоточиться на любой мысли

- мои мысли ясны и четки

- голова свежая, светлая

- я совершенно спокойна (ен)

- ощущение покоя приятно мне

- пальцы и кисти рук расслабляются

- предплечье и локти расслабляются

- мои руки полностью расслабленны, неподвижны

- мое туловище полностью расслабленное

- ноги начинают расслабляться и тяжелеть

- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые

- весь мой организм отдыхает

- Я отдыхаю и успокаиваюсь

- мне удобно и спокойно

- моя нервная система успокаивается и перестраивается

- я спокойнее с каждым днем

- спокойствие становится основной чертой моего ха­рактера

- моя нервная система спокойно реагирует на все не­приятности и трудности

- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержан­ность и уверенность в себе

- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности

- мое самочувствие и настроение улучшается с каж­дым днем

- все тело свободно и расслаблено

- я совершенно спокойна (ен).

Обсуждение: Вам удалось почувствовать то, что Я Вам говорила?

Кому не удалось? Почему?

*6 способ снятия нервно-психического напряжения:*

Концентрация на чем-то.

*Упражнение 14. «Концентрация на слове»*

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым свя­заны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого челове­ка, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родите­ли, или название любимого блюда...

Если слово двусложное, то мыс­ленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Со­средоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим пер­сональным лозунгом при концентрации.

*Упражнение 15. «Концентрация на нейтральном предмете»*

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

1. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашен­ные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

2. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вче­ра действий.

3. В течение 2-х минут: запомнить те качества, которые вам боль­ше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений: Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на од­ном объекте?

Способ концентрации поможет Вам в тех ситуациях, когда Вам надо быстро отвлечься от негативной ситуации, от человека, который вызвал у Вас негативные эмоции.

*7 способ снятия нервно-психического напряжения:*

Способы, связанные с использованием образов:

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы запоминаем в течение жизни.

Визуализация– это создание внутренних образов в сознании чело­века, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбина­ций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспро­изведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

*Упражнение 16. «Образы»*

Инструкция: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдо­хом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредоточиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных представлений.

Тренер произносит отдельные слова, а участники тренингового занятия должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании и представить образы услышанных слов.

Зрительные образы: апельсин, море, поляна с цветами, птица.

Слуховые образы: шум волны, звон колокольчика, завывание ветра, пение птиц.

Телесные представления: прикосновение к шелку, прикосновение ко мху, теплая вода, холодный ветер, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, икра красная, аромат розы, запах моря.

*Упражнение 17. «Море»*

Представьте себе ваше «заветное место». Оно может быть таким.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете по теплому, белому песку. Вы слышите шум морских волн, идете… в далеке Вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, Вы уже стоите на его берегу. А его волны нежно омывают Ваши ноги.

Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое желтое солнышко.

Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны накатываются на берег.

Но вот ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер. Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.

Вы – поплавок, а море – ваша жизнь! На Вас накатывают волны, все сильнее и сильнее! Дует холодный ветер! Но Вы не потопляемы! Ваша уверенность и Ваша удача – наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны потопляют Вас. Море затягивает Вас на дно! Но Вы стараетесь выплыть наружу! И снова не одолевшее Вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо снова приобретает нежно голубоватый цвет. И Вы наполняетесь лучами солнца!

Так, Вы пережили очередную неудачу, ссору, обиду, потерю в своей жизни, Вы вышли из нее победителем!

Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни! Из них Вы тоже выйдите победителем! Ваша удача, Ваша уверенность в себе и упорство Вам в этом помогут!

На счет 1, 2, 3 - откройте глаза!

Анализ:

- У вас не болела голова?

- Удалось ли вам все представить?

Вы можете создать свое «заветное место».

И неважно, существует ли это место на самом деле или же только в вашем воображении. Что бы это ни было - песчаный пляж, сельский пейзаж или зеленые склоны гор, главное, чтобы вы чувствовали себя там хорошо.

Посмотрите вокруг, отмечайте все (синеву неба, шум волн, аромат цветов, пение птиц...).

Чем больше деталей, тем лучше: они помогут вам создать ваше и только ваше пространство. Оно уникально, и вы его творец.

Оставайтесь там столько, сколько захотите.

Можете растянуться на траве или погулять... Отныне эти благодатные виды будут у вас автоматически сопровождаться ощущением глубокого телесного расслабления.

Заключительная часть занятия:

*Упражнение 18. «Мне сегодня...»*

Цель:установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.

Инструкция: Каждый участник группы должен завершить фразу:

«Мне сегодня...».

В заключение отметим следующее. В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.  
 Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.  
 Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет - и суда нет, как говорят в народе.

Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение - принять то, что я не могу изменить, и ум - отличать одно от другого».

Человек, вооружённый знаниями, -

непобедим.

(М. Горький)

На сегодняшнем занятии Вы получили знания о способах снятия напряжения и усталости. Используйте их!

Желаю Вам удачи!

*Рефлексия. Обратная связь*