

Способы, связанные с воздействием слова

Самоприказы

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно», «Все в порядке», «Противостоять провокации» – это помогает сдерживать эмоции. Повторите необходимые фразы несколько раз мысленно или вслух.

Самопрограммирование

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

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я самый спокойный и выдержанный». Мысленно повторите эти фразы несколько раз.

Самоодобрение (самоощереение)

В случаях даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, так как люди не всегда получают положительную оценку своего поведения со стороны.

Находите возможность в течение дня хвалить себя не менее 3-5 раз: «Молодец!», «Я лучший!», «Здорово получилось!»



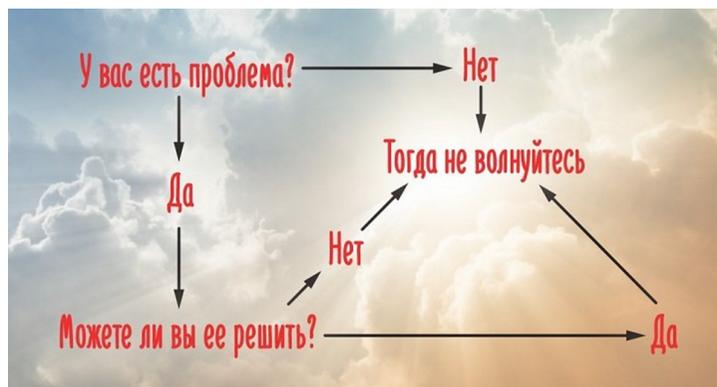
Упражнения для расслабления (релаксации)

Улыбка

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую
и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края

Способы саморегуляции психоэмоционального состояния участников образовательного процесса



Наши контакты:

г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 2/1

Телефон: 8(861)992-66-73

E-mail: diagn@bk.ru

<https://cdik-center.ru/>

Краснодар
2022

Саморегуляция – это заранее осознанное и системно организованное воздействие человека на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

Саморегуляция может дать три основных эффекта: **эффект успокоения** (снятие эмоциональной напряженности), **эффект восстановления** (ослабление проявлений утомления), **эффект активизации** (повышение психофизиологической активности).

Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний

Дыхательная гимнастика

Абдоминальное дыхание

Дыхание животом стимулирует парасимпатическую нервную систему и снижает активность симпатической. Симпатическая нервная система вызывает защитную реакцию организма в стрессовых ситуациях, проявляется эта реакция в виде учащённого дыхания и напряжения мышц.

Единственный способ воздействовать на парасимпатическую нервную систему – это наше дыхание. Достаточно подышать 5-10 минут и ваше состояние изменится, вы расслабитесь и успокоитесь. Выполнять лучше стоя, лежа, но можно и сидя.

Этап первый. Медленно сделайте глубокий вдох через нос, стараясь при этом как можно сильнее «раздуть» живот и как можно меньше двигать грудной клеткой.

Этап второй. Закончив вдох, задержите дыхание на 3-5 секунд.

Этап третий. Выдыхайте также медленно, через нос или рот, стараясь максимально опустошить легкие.

Этап четвертый. Задержите дыхание на 2-3 секунды, после чего сделайте новый вдох.

Обычный цикл состоит из 10, 15 вдохов-выдохов. Циклы можно повторять только между ними делайте паузы на одну-две минуты.

Дыхательная гимнастика по технике «4-7-8»

Сядьте так, чтобы ваша спина была прямой, а ступни касались пола. Сделайте глубокий вдох носом и выдох через рот, полностью освобождая лёгкие от воздуха.

Сделайте глубокий вдох носом на 4 счёта. Затем задержите дыхание на 7 счётов. Выдыхайте через рот на 8 счётов. Это один дыхательный цикл, всего надо сделать 3 таких цикла.

Этот метод дыхания можно делать в любое время и в любом месте, поскольку он не занимает много времени, не требует специальной подготовки или дополнительного оборудования. Вы можете считать быстрее или медленнее, главное соблюдать пропорцию 4-7-8.



Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения. Релаксация

Минутный массаж ушных раковин

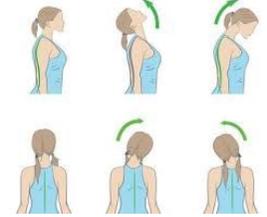
Осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши – вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх – вниз, вперед – назад, при этом поцокайте языком 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

Перекрестные шаги

Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка активизирует работу головного мозга и снимает последствия стрессовых воздействий.

Перекаты головы

После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.



Арт-терапевтические техники

Смятый лист

Вспомните о какой-либо проблеме, решение которой хотите найти, подумайте о ней 2-3 минуты, после чего кратко, в одном-двух предложениях, опишите ее суть. Когда эта часть работы завершена, возьмите лист бумаги, сильно сомните его, а потом опять разгладьте. После этого внимательно рассмотрите этот лист, сконцентрировавшись на узоре, образованном линиями, по которым он был смят. Постарайтесь увидеть в этом узоре какой-либо рисунок (2-3 минуты), обведите его карандашом (5-7 минут).

Далее внимательно присмотритесь к вашему рисунку, еще раз перечитайте выполненное ранее описание проблемы. Запишите как можно больше идей-ассоциаций о том, как выполненный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Это могут быть не только логически обоснованные идеи, тесно связанные по смыслу с изображением, но и все, что приходило в голову (4-6 минут).