

Техники эмоциональной саморегуляции для старшего школьника

*В процессе любой деятельности
человеку свойственно
испытывать как физические, так
и эмоциональные перегрузки.*

*В случаях незначительных
нагрузок включаются
естественные механизмы
регуляции, и организм
справляется самостоятельно.*

*В других случаях, когда нагрузки
значительно превосходят
возможности организма к
спонтанной саморегуляции и
действуют длительное время,
важно сознательно начинать
использовать различные техники
и приемы, позволяющие снимать
излишнее напряжение,
регулировать настроение.*

1. КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ, УСПОКОЕНИЯ

С.В. РАХМАНИНОВ «ВОКАЛИЗ»
Э.ГРИГ «СОЛЬВЕЙГ»



2. «ЛИСТ ГНЕВА»

ВЗЯТЬ ЛИСТ БУМАГИ И ПРЕДСТАВИТЬ КАК
ВЫГЛЯДИТ ВАШ ГНЕВ (ФОРМА, РАЗМЕР, НА
ЧТО ПОХОЖ), ЗАТЕМ НАРИСОВАТЬ. В
СЛУЧАЕ ВЫРАЖЕННОГО ГНЕВА СКОМКАТЬ
И ШВЫРНУТЬ В УГОЛ.

3. СПОНТАННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕПРИЯТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬК ГЛУБОКИХ ВДОХОВ И ВЫДОХОВ.ВСТРЯХНУТЬ ОПУЩЕННЫМИ РУКАМИ,СДЕЛАТЬ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧАМИ.

ДАТЬ СЕБЕ ИНСТРУКЦИЮ НА РАССЛАБЛЕНИЕ «Я СОВЕРШЕННО РАССЛАБЛЕН И СПОКОЕН». В РЕЗУЛЬТАТЕ УМЕНЬШИТСЯ ДОЗА СТРЕССА.



4. МЫСЛЕННЫЙ СТОП

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ ЧРЕЗМЕРНОЕ ВОЛНЕНИЕ, ТО СКАЖИТЕ СЕБЕ «СТОП!» ИЛИ ПРЕДСТАВЬТЕ КАКОЙ-ЛИБО ЗНАК (ОБРАЗ), НАПРИМЕР ЗНАК «STOP». СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ ИЛИ ПЕРЕЙДИТЕ К ВНЕШНЕМУ ИЛИ ВНУТРЕННЕМУ ОТВЛЕЧЕНИЮ.



5. ВНУТРЕННЕЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ

ВСПОМИНАЙТЕ СОБЫТИЯ,ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ИЛИ ФАНТАЗИРУЙТЕ О БУДУЩИХ ПОБЕДАХ И СВЕРШЕНИЯХ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОИЗОЙДЕТ ЗАМЕЩЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.



6. ВНЕШНЕЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ

ВСПОМИНАТЬ ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ПРНОСИЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ И ЗАНИМАТЬСЯ ЭТИМ КАК МОЖНО БОЛЕЕ ЧАСТО.



*Подготовлено педагогом-психологом
высшей квалификационной категории
ГБОУ №55*

*кандидатом философских наук
Шавшаевой Л.В.*