Государственное
бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №55
Приморского района
Санкт-Петербурга



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 ДВИЖАНИЯ 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.