

Способы саморегуляции эмоционального состояния



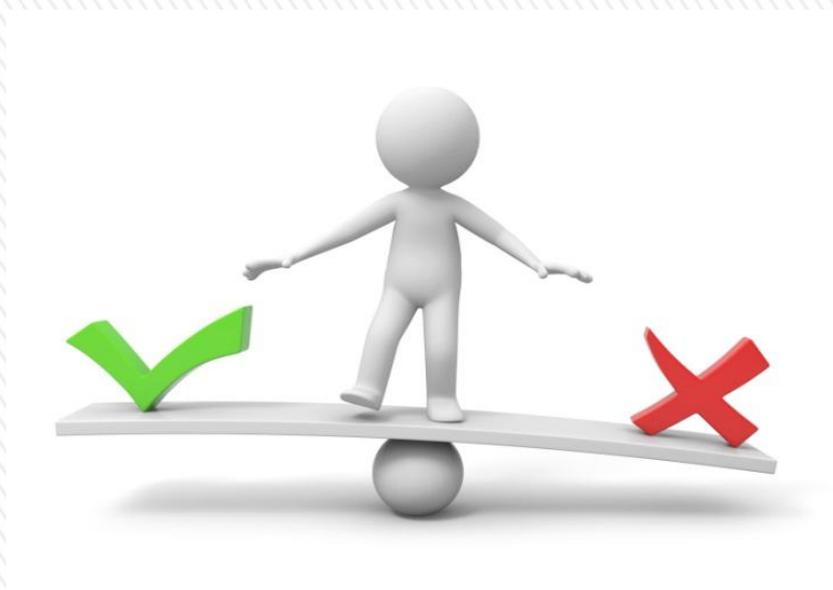
Педагог-психолог

Дебой О.В.



МОУ «СОШ пос. Уральский»

Техники саморегуляции – это методы и способы, которые способствуют достижению человеком оптимального состояния (как физического, так и эмоционального).



Саморегуляция:

- расслабление мышц.
- дыхательные упражнения.
- медитации, визуализации, релаксации.



Расслабление мышц.

Упражнение «Расслабление глаз»

Инструкция: Разогрейте руки, потерев одну ладонь о другую. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что руки стали теплыми. Сложите пальцы обе-их рук в два полушария и мягко прикройте ими закрытые глаза. Почувствуй, как приятны для глаз тепло и темнота. Вы можете усилить это чувство, сделав при этом пару глубоких вдо-хов. Представьте себе, что при вдохе вы стараетесь наполнить не только легкие, но и глаза свежим кислородом, он сделает их более свежими и сильными.



Дыхательные упражнения

Упражнение «Стабилизирующее дыхание»

1. Вдох осуществляется через нос, выдох через рот.
 2. Вдох глубокий, выдох до середины, остановка, выдох до конца.
 3. Вдох короткий, выдох короткий.
- Повторение цикла два – три раза.



Релаксация «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –
тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно –
Расслабление приятно!

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!



Спасибо за внимание!

