

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

## Методы саморегуляции и снятия эмоционального напряжения



**Саморегуляция** - процесс управления человеком собственным психологическим и физиологическим состоянием, а также поступками.



# Назначение техник саморегуляции

- Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства.
- Во-вторых, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

# Естественные способы снятия психоэмоционального напряжения

**Психоэмоциональное напряжение** - совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности.



1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Громко петь.
4. Покричать то громко, то тихо.
5. Танцевать под любимую музыку.
6. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
7. Погулять, в парке на природе.
8. Скомкать или порвать бумагу.





# Специальные методы снятия психоэмоционального напряжения

- Арт-терапия (библиотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, изотерапия)
- Релаксация
- Дыхательные упражнения
- Антистрессовый массаж
- Аутотренинг
- Визуализация (комфорт для зрительного наблюдения и а-



# Аутотренинг

Техника саморегуляции психического состояния, в основе которой лежат разные формы самовнушения

Регулярно занимаясь аутотренингом вы научитесь:

- распознавать и понимать свои эмоции и реакции, переживаемые в отдельно взятый момент;
- чувствовать себя более спокойно, гармонично и уверенно;
- осознанно управлять своими эмоциональными состояниями ;
- освобождаться от негативных эмоций;
- более гибко и свободно выражать свои чувства и желания

Формулу для аутотренинга (фразу, что нужно говорить самому себе) можно составить самостоятельно - главное, чтобы текст соответствовал проблеме, также важным правилом является следующее:

**все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Использование частицы «не» запрещается.**

В зависимости от конкретной ситуации корректируйте фразы аутотренинга, например:  
**«в любой обстановке сохраняю спокойствие»,**  
**«уверенность в себе и хорошее настроение» .**

# Дыхательные упражнения

**Дыхательные упражнения** - это техники управления дыханием, направленные на достижение различных состояний.

Благодаря им можно расслабиться и расслабить определенные участки тела. Взбодриться и поднять тонус.





# Примеры дыхательных упражнений:

**1.** Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1–2 минут. Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого.

Постарайтесь не думать ни о чем другом. Концентрируйте все внимание на своем теле и дыхании. Делайте это с любовью и заботой о себе!

**2.** Сделайте очень глубокий вдох. На мгновение задержите воздух и напрягите мышцы тела, затем резко выдохните, расслабившись.

Подышите спокойно, вернувшись к нормальному дыханию. Повторите 3 раза.

**3.** Зажмурьте и откройте глаза несколько раз, затем потянитесь. **УЛЫБНИТЕСЬ.** Следует помнить, что эффективность применения упражнений зависит от правильного, положительно эмоционального настроения.

Нельзя сводить метод к механическому выполнению упражнений.

## Антистрессовый массаж

Это расслабляющий массаж, комплексное воздействие на нервную систему посредством расслабления мышц.



# Примеры антистрессового массажа

- Согреваем ладони.
- С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
- Постукиваем по голове «твердыми» пальцами.
- «Вытягиваем» волосы.
- Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
- Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
- «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
- Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
- Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
- Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
- Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
- Ребрами ладони растираем точку у основания шеи.
- Проводим ладонями над головой, описывая круг.