

Саморегуляция представляет собой управление человеком своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается при помощи воздействия человека на самого себя посредством силы слов (*аффирмаций*), мысленных образов (*визуализации*), управления дыханием и тонусом мышц (*релаксации*).

Способы саморегуляции можно использовать ежедневно в моменты, когда начинает чувствоваться усталость, напряжение, раздражительность, упадок сил, эмоциональный спад и другие подобные состояния.

**Естественные
способы саморегуляции:**

музыка, танцы, движение, массаж, взаимодействие с природой и животными, еда, сон.

Доступными способами естественной саморегуляции также являются: выражение комплиментов, похвалы, вдыхание свежего воздуха, концентрация внимания на приятных вещах, мышечное расслабление, потягивание и другие подобные движения, размышления о чем-то приятном, юмор и т.п.



У каждого человека есть свои способы саморегуляции - способы, которые подходят ему в наибольшей степени.

Приступайте к самопознанию!

Мы желаем Вам удачи и всегда быть в самом лучшем для себя состоянии!

Подготовил:

педагог-психолог

Сальникова Юлия Вячеславовна

Тел. 8-903-855-31-61

МБДОУ Аннинский д/с ОРВ «Росток»

Воронежская обл., п.г.т. Анна,

ул. Молодежная, д.31

тел. 8 (47346) 2-81-21

Эл.почта: annarostok@govvrn.ru

Сайт: <https://dsrostokanna.obrvn.ru/>

Саморегуляция ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



Способы саморегуляции, связанные со словесным воздействием и визуализацией

Воздействие словом отличается тем, что активизирует сознательные механизмы самовнушения. В результате этого начинается прямое воздействие на психофизиологические функции, выполняемые организмом. Как правило, словесные самовнушения формулируются посредством кратких и простых утверждений, в которых не используется частица «не».

Словесное воздействие может выражаться в самоприказах, самопрограммировании и самоодобрении.

Техника визуализации «Банка с краской»
Если, при работе с беспокоящим воспоминанием или мыслями, трудно вернуться в нейтральное состояние, предлагается представить, что это воспоминание лежит на поверхности открытого контейнера с краской. Вы можете представить себе, как размещиваете краску, тем самым растворяя в ней негативное воспоминание, мысли, образы.

Способы саморегуляции, связанные с движением

Психические нагрузки инициируют напряжение мышц – мышечные зажимы.

Техника «Разгиб»

Исходное положение: лежа, сидя, стоя или в теплой просторной ванной. Глубоко вздохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

Техника «Объятие бабочки»

Скрестите руки на груди так, чтобы правая кисть легла на левое плечо, а левая – на правое. Начните медленные поочередные постукивания. Прислушивайтесь к внутренним ощущениям, при возникновении дискомфорта прекратите упражнение. Техника используется как для усиления позитивных ощущений и безопасного места, а также для релаксации после переживания стресса или при беспокойстве.

Техника мышечного расслабления:

Нужно сесть и принять удобное положение тела. Затем следует закрыть глаза и начать медленно и глубоко дышать. После этого необходимо окинуть внутренним взглядом всё своё тело, начиная с макушки и заканчивая пальцами ног или наоборот, найдя таким образом самые напряжённые места (как правило, это живот, плечи, затылок, шея, челюсти, губы или рот). Следующим шагом станет ещё более сильное напряжение мест мышечных зажимов, вплоть до дрожания (напрягаться нужно на вдохе). Теперь нужно постараться прочувствовать новое напряжение. И в конце нужно резко расслабиться (расслабляться нужно на выдохе)

Техника «Вошебные точки»

Сядьте удобно. Большим и указательным пальцами помассируйте уши, перемещаясь сверху вниз и обратно 10 раз.

Опустите руки, стряхните ладони.

Далее указательный палец поставьте между бровей над носом. Помассируйте эту точку тоже 10 раз. Стряхните ладони.

Соберите пальцы руки в кулачок, найдите внизу шеи ямку – помассируйте ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую.

Опустите руки, стряхните ладони.

Способы саморегуляции, связанные с дыханием

Техника «Квадрат дыхания»

Сделайте спокойный вдох носом, мысленно считая до 4-х. Задержите дыхание, мысленно считая до 4. Сделайте медленный выдох через рот на 4 счета. Задержите дыхание на 4 счета. Повторите цикл не менее 4 раз, при этом важно сосредоточиться на своем дыхании. Освоив дыхание на 4 счета, можно по желанию увеличить счет до 5, 6, 7.

Техника «4/7/8».

Сядьте ровно, руки положите на колени. Взгляд должен быть рассеянным, без фокусировки, либо глаза можно закрыть. Сосредоточьтесь на дыхании: вдох следует делать через нос, выдох – через рот. При выдохе кончик языка должен касаться бугорка верхнего неба возле верхних зубов. Глубоко вдохните, мысленно считая до 4. Наполняйте легкие с нижних отделов (живота). Задержите дыхание, считая до 7. Сделайте медленный выдох через рот, отсчитывая 8 секунд. На выдохе «выпускайте» все тревоги и волнения. Сделайте паузу перед следующим вдохом.

Дыхательные техники

Сконцентрируйтесь на дыхании. Сделайте очень медленный вдох через нос. Заметьте как воздух, проникает в ваши ноздри и достигает стенки горла. Представьте, что ваша трахея – это стеклянная трубочка, которая ведет к животу. Заметьте, как ваш живот расширяется во время медленного вдоха. Заметьте, как теплый воздух конденсируется на стенках стеклянной трубочки при выдохе. Расслабьте челюсть, выдыхая ртом, наблюдая, как теплый воздух испаряется, проходя по языку и небу. Повторите несколько раз.