Методы саморегуляции эмоциональных состояний



Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием.

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях. Обрести спокойствие помогают специальные упражнения, направленные на регуляцию психического состояния в конкретной ситуации. Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.





1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Дыхательные упражнения***:***

* «Засыпающий цветок»

На 1-2-3-4 –вдох, на 1,2,3 – выдох»

* «Дудочка»

Участники выполняют упражнение следующим образом: делают глубокий вдох, затем поют мелодию на выдохе.

* «Аромат роз»

Участники группы осуществляют полное дыхание с закрытыми глазами, представляя перед собой букет роз. Задержав вдох на вершине, необходимо поймать ощущение легкости и душевной приподнятости.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.



Упражнения саморегуляции для детей

«ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ»

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локотки сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного уверенного человека»

«ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека