

Какие же способы саморегуляции существуют?

Давайте рассмотрим некоторые из них.

Самоприказ– это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом. Например, «Спокойно», «Все хорошо», «Все в порядке».

Самопрограммирование. Во многих ситуациях следует вспомнить о своих успехах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, вселяют уверенность в своих силах. Например, «Сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я спокойный и сдержанный», «Сегодня я находчивый и уверенный».

Самоодобрение. Люди часто не получают положительной оценки со стороны других людей, поэтому важно хвалить себя самим. В случае даже самых маленьких успехов, хвалите себя: «Я молодец!», «Я лучший!», «Здорово получилось!».

Релаксационные упражнения.

«Лимон»

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь

расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

«Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются.

«Муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.



Свяжитесь с нами!

Адрес: 352192, г. Гулькевичи, Промзона № 10,

Тел.: 8(86160) 5-36-57

e-mail: ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru

сайт: <http://gulkevichi-rc.ru>

**ГКУ СО КК «Гулькевичский
реабилитационный центр»**

Эффективные способы саморегуляции

Памятка для подростков



Составитель:
педагог-психолог
Назаренко А. А.

г. Гулькевичи

2020

Дорогие ребята!

Каждый день нашей жизни наполнен массой приятных и неприятных событий, которые вызывают у нас эмоции разной степени интенсивности: от еле ощутимых до бурных и трудно поддающихся контролю. Благоприятные события оказывают на нас положительное влияние, поддерживают оптимальную работоспособность, а неблагоприятные - вызывают утомление, стресс и т.д. Важным качеством для любого человека является умение регулировать свое состояние, и называется оно саморегуляцией.

Слово саморегуляция - означает приводить себя в порядок, налаживать себя. Человек, который обладает способами саморегуляции может корректировать свое настроение, внимание, здоровье, умение расслабиться.

Саморегуляция - это процесс, когда человек самостоятельно без помощи психолога, регулирует свое эмоциональное состояние в какой-либо ситуации, с помощью слов, мысленных образов, управления своими эмоциями и дыханием.



Когда у человека хорошее настроение, ему самому приятно и уютно в таком состоянии, и окружающим людям тоже приятно находиться рядом с человеком, у которого хорошее настроение. А вот рядом с человеком, у которого настроение плохое, окружающим находится некомфортно, поэтому такой человек часто бывает одинок. Выход — каким либо образом изменить свое настроение и сделать его лучше. В жизни происходит много событий, при которых сложно сохранять хорошее настроение, но даже при самых тяжелых жизненных обстоятельствах человек свободен выбирать, как на них реагировать.

Давайте рассмотрим несколько



неприятных ситуаций, которые могут произойти с каждым из нас и мысленно попробуем успокоиться и справиться с неприятным для нас событием

Ситуация 1.

Ты поссорился(лась) со своим лучшим другом из-за пустяка. Он (она) пообещал(а) помочь сделать физику и не смог(ла). Ты не сдержался(ась), наговорил(а) грубостей. Друг не хочет с тобой разговаривать и мириться тоже.

Подумайте, как мысленно можно успокоить себя?

Ситуация 2.

Ты не выучил(а) домашнее задание, не хотелось, да и некогда было.

Скачал(а) классную игру весь вечер играл(а) в компьютер. В школе вызвали к доске, получил(а) двойку. Ты расстроился(ась) и боишься, что влетит от родителей.

Подумайте, как мысленно можно успокоить себя?

Ситуация 3.

Весь вечер сидел(а) и зубрил(а) это правило. Позвали отвечать к доске и все из головы вылетело. Решил(а) неправильно, а все в классе засмеялись. «Все время не везет мне».

Подумайте, как мысленно можно успокоить себя?

