

Техники эмоциональной саморегуляции для старшего школьника

В процессе любой деятельности человеку свойственно испытывать как физические, так и эмоциональные перегрузки. В случаях незначительных нагрузок включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется самостоятельно. В других случаях, когда нагрузки значительно превосходят возможности организма к спонтанной саморегуляции и действуют длительное время, важно сознательно начинать использовать различные техники и приемы, позволяющие снимать излишнее напряжение, регулировать настроение.



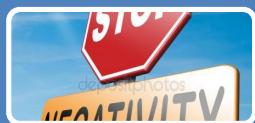
1. Классическая музыка для расслабления, успокоения (С.В. Рахманинов "Вокализ", Э.Григ "Сольвейг")



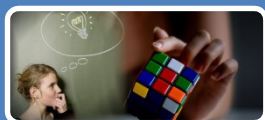
2. "Листок гнева". Взять лист бумаги и представить как выглядит Ваш гнев (форма, размер, на что похож), затем нарисовать. В случае выраженного гнева скомкать и швырнуть в угол.



3. Спонтанное расслабление. В случае возникновения неприятных переживаний сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Встряхнуть опущенными руками, сделать круговые движения плечами. Дать себе инструкцию на расслабление "Я совершенно спокоен и расслаблен". В результате уменьшится доза стресса.



4. Мысленный стоп. Каждый раз, когда чувствуете чрезмерное волнение, то скажите себе "СТОП!" или представьте какой-либо знак (образ), например знак "STOP!" Сделайте небольшую паузу и перейдите к внешнему или внутреннему отвлечению.



5. Внутреннее отвлечение. Вспоминать события, вызывающие положительные эмоции или фантазировать о будущих победах и свершениях. В результате происходит замещение негативных переживаний положительными эмоциями.



6. Внешнее отвлечение. Вспомнить занятия, которые приносили удовольствие и заниматься этим как можно более часто.