

# Я учусь владеть собой



*Автор презентации:  
педагог-психолог Тараненко А.А.*

**Тревожность**- это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

**Причины повышения тревожности:**

**Физиология**- особенности нервной системы; повышенная чувствительность; ранимость.

**Стрессовые жизненные ситуации**- взаимоотношение с окружающими; успешность в обучении и др.



## Признаки тревожности:

На физиологическом уровне - усиление сердцебиения; учащение дыхания; нарушение сна; потеря аппетита.

На психологическом уровне - нервозность; беспокойство; раздражительность; неуверенность в





**Темперамент** - это индивидуальное свойство человека, которое в наибольшей мере зависит от его врожденных, природных психофизиологических качеств.



Холерик



Флегматик



Меланхолик



Сангвиник



**Флегматик** - неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным.

**Холерик** - быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

**Сангвиник** - живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями.

**Меланхолик** - человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию

## Тест на определение темперамента

Знакомый человек пришел к вам в гости и случайно разбил вашу любимую кружку. Ваша реакция?

А. Впаду в ярость. Начну кричать, нанесу физические увечья

Б. Спокойно уберу осколки

В. Сильно расстроюсь и возможно начну плакать

Г. Переведу все в шутку

Начну плакать

**Саморегуляция**- это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.





## Естественные способы саморегуляции



- 1) длительный сон
- 2) вкусная еда
- 3) общение с природой и животными
- 4) баня
- 5) массаж
- 6) движение
- 7) танцы, смех
- 8) размышления о хорошем, приятном
- 9) различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- 10) купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах
- 11) высказывание похвалы, комплиментов и пр.



# Упражнения на саморегуляцию

- 1) Упражнение: «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»  
Задачи: контроль мышечного напряжения.
- 2) Упражнение: «Пропевание звуков»  
Задачи: научить себя расслабиться с помощью правильного дыхания.
- 3) Упражнение: «Управление дыханием»  
Задачи: влияние на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.
- 4) Словесное воздействие: Самоприказы, самопрограммирование, самоодобрение.



## В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- - эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- - эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- - эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

