РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

ГБОУ ДЕТСКИЙ САД №1020

2014год

Естественные способы регуляции организма

Включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, их ещё называют неосознаваемыми. К ним относятся:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдения за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий или других приятных вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» реальное или мысленное в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так и др.

Сознательные способы регуляции эмоциональных состояний – методы саморегуляции

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью 4х основных средств:

- слов,
- мысленных образов,
- управления мышечным тонусом,
- управление дыханием.

Эффекты саморегуляции:

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

Своевременная саморегуляция выступает психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон.

Способы саморегуляции и самовоздействия

- 1. Способы, связанные с управлением дыханием.

  Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга (медленное и глубокое – понижает возбудимость, частое(грудное) – повышает активность).

- ✔ Техника управления дыханием (1-2-3-4; 1-2-3-4;

1-2-3-4-5-6; 1-2-3-4);

- ✔ Техника дыхания «Пушинка»;
- ✔ Техника дыхания «Шарик».

2.Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение.

Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

При этом важно научиться чувствовать где возникают зажимы и освоить последовательное расслабление различных групп мышц.

3.Способы, связанные с воздействием слова

- Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.
- Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»)

Способы, связанные с воздействием слова:

- **Самоприказы** – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе, применяется когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!»

«Молчать, молчать!»

«Не поддаваться на провокацию!»

Сформулируйте самоприказ – мысленно повторите его несколько раз – повторите вслух (если возможно).

Способы, связанные с воздействием слова:

- **Самопрограммирование** – это словесная программа действий, основанная на позитивном опыте в прошлом.

- вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями
- сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»
- мысленно проговорите текст программы несколько раз

«Именно сегодня у меня все получится»;
«Именно сегодня я буду спокойной и выдержанной»;
«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Способы, связанные с воздействием слова:

- **Самоодобрение (самопоощрение)**

  Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. В ситуации нервно-психических нагрузок – это одна из причин увеличения нервозности, раздражения.

Поэтому важно поощрять себя самим, хвалить себя мысленно говоря:

«Молодец!»; «Умница!»; «Здорово получилось!»

(желательно не менее 3-5 раз в день)