

Семинар:
**«Методы и приёмы
психологической саморегуляции»**

Подготовила:
Педагог-психолог
Чечулина Кристина Валерьевна

Светлоград, 2020

Цель: улучшение эмоционального состояние педагогов.

Задачи:

Познакомить с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приёмами саморегуляции;

Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой.

Психологическая зарядка





Признаки стресса.



Усиливается
потоотделение

Повышается
свертываемость
крови

Учащается
дыхание
и расширяются
дыхательные
пути

Печень увеличивает
выброс сахара
в кровь

Мышцы
напрягаются:

Возрастает
бдительность

Пересыхает во рту

Сердце бьется
учащенно,
повышается
кровенное
давление

Сокращаются
сфинктеры
мочевого пузыря
и прямой кишки

Кровь от кожи
и кишечника
приливает
к мышцам





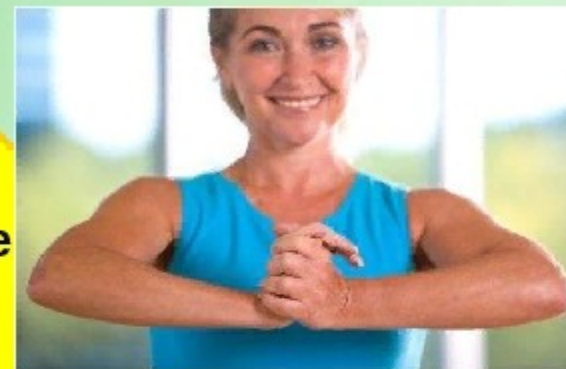


САМОРЕГУЛЯЦИЯ



Управление
дыханием

Управление
тонусом
мышц,
движением



Воздействие
слова

Используй-
вание образов



- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.
- В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:
 - эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
 - эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
 - эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Естественные способы саморегуляции психического состояния:

длительный сон,

еда,

общение с природой и животными,

массаж,

движение, танцы, музыка и многое другое.

смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем, приятном;

различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

наблюдение за пейзажем;

рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

вдыхание свежего воздуха;

- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Способы эмоциональной саморегуляции:



- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .



**Способы
снижения
эмоциональног
о напряжения**

2. Самовнушение, настройка на успех

3. Переключение на другие виды деятельности

1. Релаксация (активная и пассивная)

4. Использование физических стимулов (цвет, звук, запах)

11. Сон, транс и т.п.

5. Массаж активных точек

10. Визуализация (приятное воспоминание)

6. Увеличение двигательной активности

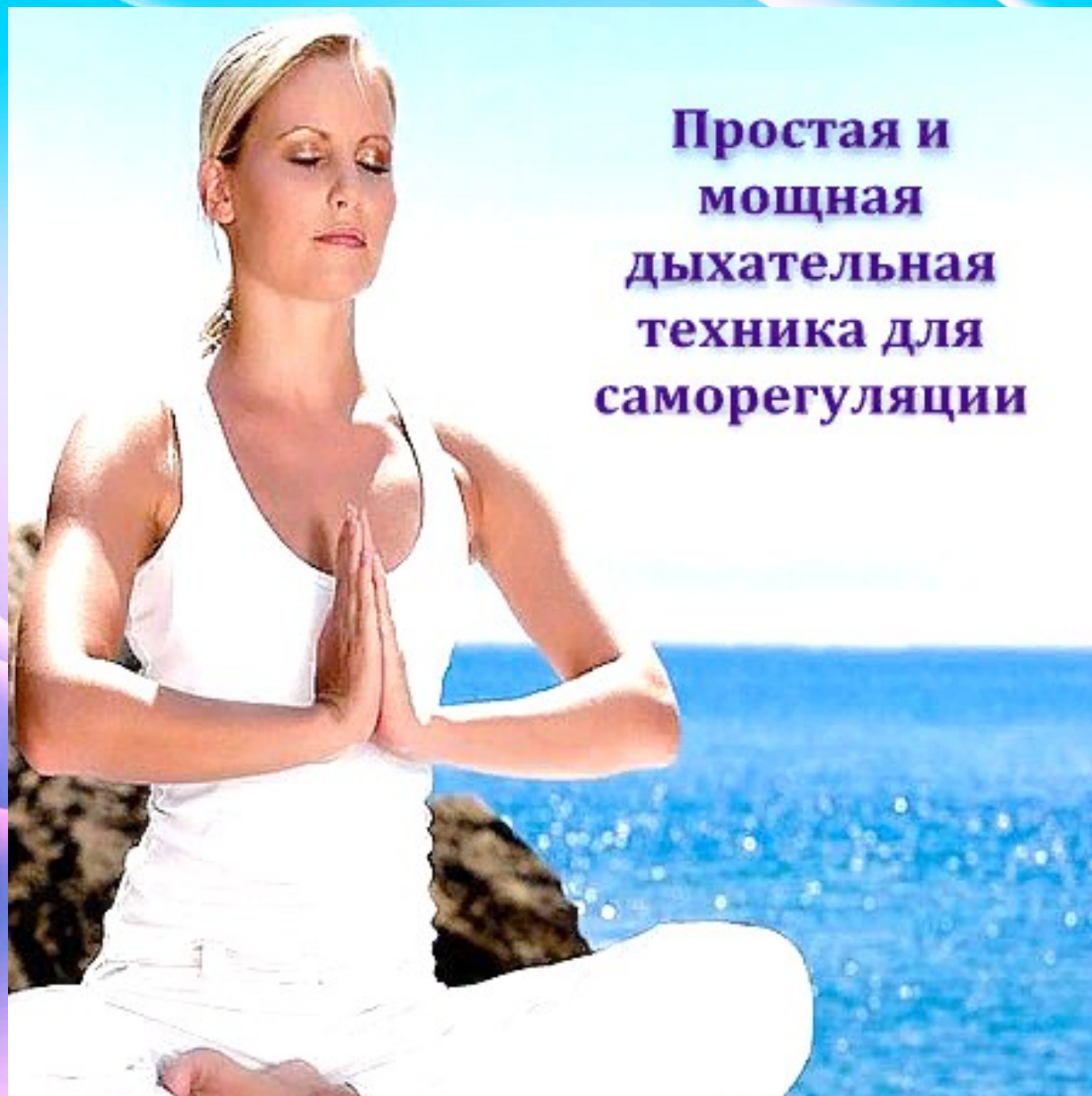
9. Отреагирование, перенос состояния во внешнюю среду

8. Идеомоторная тренировка

7. Дыхательная гимнастика



**Простая и
мощная
дыхательная
техника для
саморегуляции**



Мышечное расслабление

Техника мышечной релаксации основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления.


Важно: сконцентрироваться на во
чувстве расслабления.



Самовнушение

- один из приемов саморегуляции. Этот прием помогает улучшить эмоциональное состояние и способствует позитивным переменам в жизни



 MyShared



Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

