

Техники стабилизации эмоционального состояния,
саморегуляции самоконтроля.



Подготовила
педагог-психолог Гачаева О.В.

Для стабилизации эмоционального состояния студентов, сдающих экзамены, снятия у них агрессивности, конфликтности поведения, формирования сугубо оптимистического восприятия будущего, рекомендуется использовать технику дыхательной гимнастики. .

Эти упражнения, помимо оздоровительных целей, имеют важное практическое применение в повседневной жизни. Они помогают человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимы они людям, чрезмерно волнующимся перед публичными выступлениями, экзаменами.

Цели такого курса: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах.

1. Сосредоточение. Дыхательная гимнастика.

1. Лечь на твёрдую поверхность (или сесть), занять удобное положение тела.

2. Закрой глаза или выбери перед собой неподвижную точку и останови на ней свой взгляд, веки сами опустятся.

3. Сделай три глубоких вдоха и медленных спокойных выдоха.

4. Мысленно постарайся почувствовать всё свое тело целиком. Отметь места, где сохраняется напряжение и постарайся снизить его до минимума, заняв удобное положение тела.

5. Дыши своим привычным спокойным дыханием.

6. Теперь делая вдох и выдох, мысленно представь, как воздух движется внутри тебя - поступает через нос и проходит по дыхательным путям, наполняя лёгкие. Лёгкие наполняются воздухом, живот поднимается. При выдохе живот опускается, и воздух движется в обратном направлении и выдыхается через нос. Мысленно отследить несколько таких вдохов и выдохов.

7. Теперь сосредоточь своё внимание на кончике носа. При вдохе и выдохе можно почувствовать лёгкое щекотание в носу. Сосредоточь на этом своё внимание. Сделай несколько вдохов и выдохов.

8. Дыши своим привычным спокойным дыханием.

9. Одну руку положи на живот, другую – на грудь. Подышим животом. При вдохе – живот поднимается, при выдохе – втягивается. Рука что на животе двигается вместе с ним, рука, что на груди – лежит неподвижно. Сделай несколько вдохов и выдохов (не более 7-ми).

10. Дыши своим привычным спокойным дыханием

11. Мысленно постарайся почувствовать всё свое тело целиком. Если есть места, где сохраняется напряжение, то постарайся снизить. Просто спокойно полежи.

12. Выход.

- С закрытыми глазами вспомни, как выглядит эта комната, как расставлена в ней мебель.

- Открой глаза, можно потянуться, покрутиться, зевнуть.

- Медленно привстать и сесть на присядки.

- Медленно встать.

2. Расслабление

1. Повторить комплекс «Сосредоточение. Дыхательная гимнастика».

2. Мысленно постарайся почувствовать всё свое тело целиком. Если есть места, где сохраняется напряжение, то постарайся снизить. Просто спокойно полежи.

3. Переведи внимание на пальцы ног, теперь на пятки, почувствуй свои колени, бедра, таз. Почувствуй, как ноги соприкасаются с креслом (диваном) и как кресло как будто поддерживает тебя. Переведи внимание на живот, грудь. Если в теле где-то сохраняется напряжение, то постарайся максимально его снизить. Почувствуй мышцы спины, как спина соприкасается с креслом (диваном), как кресло как бы поддерживает тебя. Переведи внимание на пальцы рук, локти, плечи. Почувствуй мышцы шеи. Чтобы было удобнее, можно повернуть голову на бок.

Переведи внимание на подбородок, губы, щеки, нос, глаза, лоб. Почувствуй макушку головы.

4. Теперь дыши своим привычным спокойным дыханием и просто сосредоточь на нём свое внимание.

5. Сейчас мы проделаем путешествие в обратном направлении от головы до ног. Снова переведи своё внимание на макушку головы, лоб, глаза, нос, щеки, губы, подбородок. Почувствуй мышцы шеи, плечи. Локти, пальцы рук. Почувствуй мышцы спины, как спина соприкасается с креслом (диваном). Переведи своё внимание на грудь, живот – обрати внимание как он поднимается и втягивается при вдохе и выдохе. Переведи внимание на таз, бедра, колени, почувствуй, как ноги соприкасаются с креслом (диваном). Почувствуй пятки, пальцы ног.

6. Теперь дыши своим привычным спокойным дыханием и просто сосредоточь на нём свое внимание.

7. Сейчас постарайся ощутить всё своё тело целиком. Отметь те участки тела, которые ты чувствуешь хорошо и те, которые не чувствуешь. Отметь участки тела, где сохраняется напряжение. Если такие есть, постарайся их максимально расслабить. Отметь такие участки тела, в которых есть тепло и участки тела, которые прохладные.

8. Выход.

- С закрытыми глазами вспомни, как выглядит эта комната, как расставлена в ней мебель.
- Открой глаза, можно потянуться, покрутиться, зевнуть.
- Медленно привстать и сесть на присядки
- Медленно встать.

3. Тренировка внимания, мышления

1. Повторить комплекс «Сосредоточение. Дыхательная гимнастика», «Расслабление».

2. Сейчас постарайся ощутить всё своё тело целиком. Отметь те участки тела, которые ты чувствуешь хорошо и те, которые не чувствуешь. Отметь участки тела, где сохраняется напряжение. Если такие есть, постарайся их максимально расслабить. Отметь такие участки тела, в которых есть тепло и участки тела, которые прохладные.

3. Дыши своим привычным спокойным дыханием

4. С закрытыми глазами постарайся представить, что эта комната наполнена приятным ярким жёлтым светом. При вдохе этот свет через нос по дыхательным путям поступает внутрь твоего тела, наполняя его теплом, приятными ощущениями, здоровьем, хорошим настроением. Мысленно представь, что поступаая при вдохе, этот свет рассеивается в каждую клеточку твоего тела.

А при выдохе так же с воздухом из твоего тела выходит всё ненужное, что скопилось за день – усталость и неприятные ощущения.

Итак... При вдохе ты наполняешься теплом, приятными ощущениями, здоровьем, хорошим настроением, а при выдохе – уходит всё ненужное, что скопилось за день - усталость и неприятные ощущения.

Мысленно отследи несколько таких вдохов и выдохов.

5. Теперь дыши своим привычным спокойным дыханием.

6. Представь, что ты лежишь в ванне, которая постепенно наполняется теплой водой. Вода такой температуры, которая приятна твоему телу. Ванна постепенно наполняется водой до такого уровня, который будет тебе комфортен. Но при этом она должна закрыть все твое тело, кроме головы. Голова остается над водой, чтобы можно было спокойно дышать.

Наполняя ванну, вода как будто бы приподнимает твое тело. И ты чувствуешь, что тело теряет вес. Воды в ванну поступает все больше и больше до того уровня. Который тебе комфортен и твое тело становится все легче и легче, потому что вода как будто приподнимает и поддерживает тебя. Все тепло из воды переходит в твое тело.

А теперь представь, что вода, дойдя до определенного уровня, начинает из ванны постепенно уходить и в твое тело снова возвращается вес. И вот вода полностью ушла из ванны, и вес вернулся в твое тело.

Вода снова начинает поступать в ванну, и твое тело снова становится легким и невесомым. Постарайся мысленно представить это ощущение.

Твое тело в этот момент максимально расслабленно.

И теперь мысленно прочувствуй все свое тело целиком. Отметь, где в нем сохраняется тепло, а где холод. Отметь те места, в которых ты чувствуешь максимальное расслабление и те места, в которых может быть до сих пор сохраняется напряжение

7. Выход.

- С закрытыми глазами вспомни, как выглядит эта комната, как расставлена в ней мебель.

- Открой глаза, можно потянуться, покрутиться, зевнуть.

- Медленно привстать и сесть на присядки

- Медленно встать.

4. Ресурсное состояние

1. Повторить комплекс «Сосредоточение. Дыхательная гимнастика», «Расслабление», «Тренировка внимания, мышления».

2. Представь себя в поле. Где-то неподалеку, напротив, ты видишь дерево. Начни к нему медленное движение. Постепенно приближаясь к дереву, оно становится все больше и больше. И вот ты приблизился к нему на комфортное тебе расстояние. Рассмотрю это дерево, какое оно? Начни его рассматривать с самого низа, отмечая какие-то особенности в нем. Медленно переводи взгляд все выше и выше по стволу. Может быть, в нем есть что-то, что привлекает твое внимание? И вот ты замечаешь крону дерева, какая она?

Подняв свой взгляд максимально высоко, за кроной дерева, ты замечаешь чистое, голубое небо. Постарайся задержать в уме образ чистого, голубого неба как можно дольше.

И вот ты снова переводишь свой взгляд на верхушку дерева, потом снова на ствол. И сейчас у тебя есть возможность мысленно или через прикосновение пообщаться с деревом. Реши для себя как тебе будет удобно пообщаться с ним. И продолжая общаться с деревом, ты чувствуешь, как от него наполняешься силой, энергией, уверенностью, смелостью, стойкостью, здоровьем, твердостью духа и другими приятными ощущениями. Представь, что всей этой силой дерево делится с тобой, что все это поступает к тебе, и ты чувствуешь прилив в своем теле.

Теперь ты понимаешь, что любые сложности в твоей жизни, которые перед тобой стоят сейчас и которые могут возникнуть, на самом деле легко решаемы. Получив от дерева необходимую силу и заряд – ты легко можешь решить любые вопросы. Возьми эту силу и воспользуйся ей в нужный момент.

Подумай, где бы ты мог применить полученную силу? Какие вопросы ты решил бы в первую очередь? И теперь у тебя есть такая возможность!

Теперь тебе нужно поблагодарить дерево и попрощаться с ним. Ты знаешь, что можешь вернуться к нему всегда, когда тебе этого захочется и снова зарядиться от него силой. И ты знаешь, как это сделать – достаточно мысленно представить себя в поле, в котором растет это дерево.

Если ты поблагодарил дерево, то возвращайся к тому месту в поле, с которого ты начал свое движение.

3. Снова сосредоточься на своем дыхании. Мысленно отследить несколько вдохов и выдохов.

4. Выход.

- С закрытыми глазами вспомни, как выглядит эта комната, как расставлена в ней мебель.

- Открой глаза, можно потянуться, покрутиться, зевнуть.

- Медленно привстать и сесть на присядки

- Медленно встать.

Следует научиться возможности усилием воли переключать внимание и мышление на предметы или действия, вызывающие исключительно положительные эмоции.

По вопросам оказания услуги психолога учреждения
обращаться по телефону:

(3466) 46-61-18

VIBER 89125121210

Режим работы:

Понедельник: 09.00-18.00

Вторник-пятница: 09.00-17.00

Обед: 13.00-14.00

Суббота, воскресенье выходной.