



# **МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СНЯТИЯ СТРЕССА**

**Подготовила  
Педагог-психолог  
Соколова О.И.**



Сегодня мир полон стрессов, кризисов и экономических потрясений. Их разбавляют личные ссоры, конфликты и недопонимания.

Когда неприятности и проблемы начинают сыпаться со всех сторон, становится трудно сдерживать негативные ЭМОЦИИ.



## О. МИКШИК, ПРЕДЕЛЫ «ПРОЧНОСТИ» ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ:

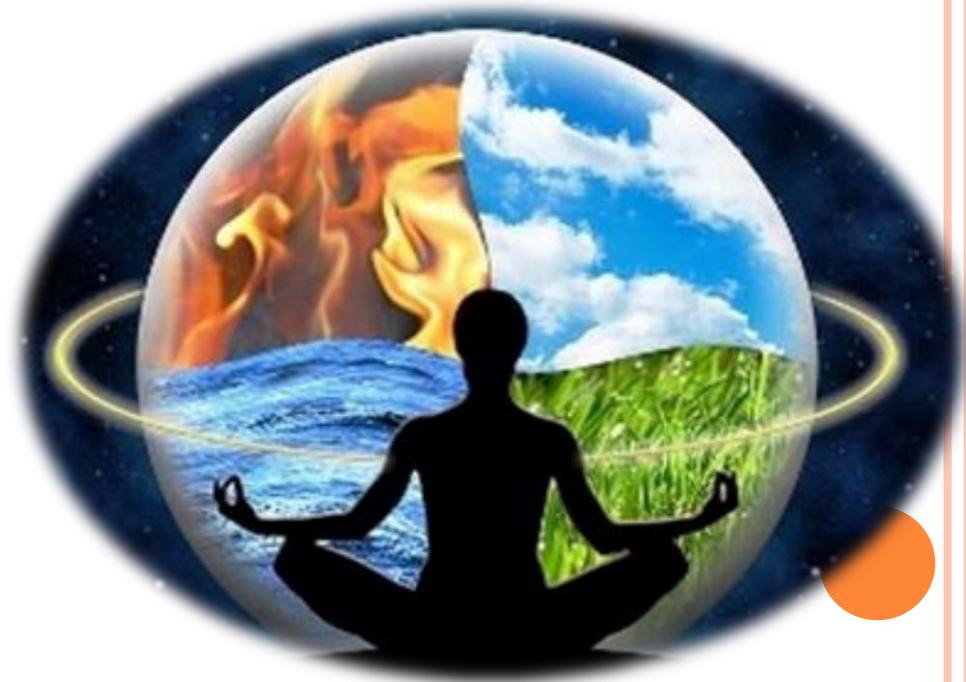
- ❖ кто - то «расклеивается» на физиологическом уровне (в сон клонит после переутомления, ступор и т.д.);
- ❖ кто - то на психическом уровне (теряет силу воли, способность думать, принимать решения);
- ❖ третий – на социально психологическом уровне сохраняет физическую и психическую мобилизованность, но изменяет своим жизненным установкам: бежит с поля боя, жертвует чужими жизнями во имя своей.



Чтобы оставаться человеком культурным и воспитанным, необходимо научиться **способам и приёмам саморегуляции**, которые позволят не выходить из себя даже в критической ситуации.



**Саморегуляция** — это способность сохранять внутреннюю стабильность на определенном уровне, несмотря на воздействие внешних источников.



# МЕТОДЫ И СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Существуют естественные способы психической саморегуляции, среди которых:

- спорт,
- массаж,
- еда,
- сон,
- баня, сауна,
- занятие творчеством.

Но эти средства не всегда можно использовать. Они недоступны людям, оказавшимся во время учебы или на рабочем месте.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ СПОСОБАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ МОГУТ СТАТЬ

- любованье природой, пейзажами;
- приятные слова, похвала;
- солнечные ванны;
- растяжка, расслабление, потягивание;
- смех, юмор, улыбка;
- просмотр красивых картин, фотографий.

Эти средства всем доступны, не требуют дополнительных затрат и оказывают очень благоприятное воздействие на человека.



Помимо **естественных** способов регулирования психики, существуют и другие — **специально созданные** для управления мыслями и эмоциями.

Они основаны на **управлении тонусом мышц, словами, визуальными образами, дыханием.**



## САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- **Релаксация.** Цель — общее оздоровление организма, восстановление душевного равновесия и баланса энергии. Выполняется в комфортном месте по собственной методике;
- **Медитация.** Длится около 20 минут и позволяет расслабиться, отдохнуть и привести мысли в порядок. Благодаря этой практике удастся снять напряжение и побороть усталость;
- **Десенсибилизация.** Методика базируется на расслаблении и контроле дыхания. Отдельные способы выполнения десенсибилизации позволяют избавиться от страхов;
- **Аутогенная тренировка.** Основа техники — самовнушение. Помогает усилить волевые качества, справиться со стрессами, привести в порядок эмоции.



Современным подросткам необходимо уметь справляться со стрессом, чтобы избежать умственного и эмоционального истощения.

**Делюсь с Вами хорошими идеями!!!**

*Эти методы помогут расслабиться, успокоить нервную систему, восстановить энергию, обрести вдохновение и вернуть вкус к жизни.*



## ТВОРЧЕСКИЙ ЧАС

*Есть ли у тебя любимое место недалеко от дома — кафе, парк, библиотека, соседний двор?* Пора наведаться туда! Возьми с собой блокнот и ручку или альбом для рисования и карандаши.

*Сначала просто посиди и понаблюдай, что происходит вокруг. Отмечай звуки, запахи, свои эмоции. Рассматривай людей.*

А потом принимайся за творчество:

*нарисуй то, что тебя впечатлило;*

*напиши рассказ об этом месте или о*

*ком-то из прохожих; придумай*

*стихотворение; сочини комикс;*

*сделай художественные фотографии или*

*сними короткометражку. Вырази свои*

чувства и отношение через любой вид искусства, который тебе по душе. Но не стремись к совершенству, а просто получай удовольствие от процесса.



# ДОСКА ВДОХНОВЕНИЯ

На доску вдохновения можно **поместить все, что тебя мотивирует, заряжает и окрыляет**: любимые цитаты, важные слова, фотографии, рисунки, портреты людей, на которых ты равняешься, списки целей, памятные безделушки из поездок...

Тебе также понадобятся ножницы и клей, фломастеры, канцелярские кнопки, рама для объемной картины, пробковая доска или пенокартон. **Постарайся найти изображения, отражающие твои мечты, эмоции и цели.** Вырежи картинки и цитаты из журналов, распечатай фотографии из Интернета. **Запиши воодушевляющие высказывания.** Добавь маленькие вещицы, которые для тебя важны. Приклей собранные материалы к доске и оставь сохнуть на ночь.





Вместо клея можно использовать канцелярские кнопки, тогда потом будет удобнее трансформировать доску: убирать детали, которые потеряют значение, и добавлять новые.

Когда все будет готово, **повесь получившийся коллаж в своей комнате и каждый день вдохновляйся, рассматривая его.**



# ДОБРЫЕ ЗАПИСКИ

Трудно оставаться несчастным, когда даришь радость другим людям. **Напиши** на открытках или стикерах **добрые пожелания, шутки, анекдоты, ободряющие слова и вдохновляющие цитаты**. Носи эти листочки с собой и оставляй в подходящих местах, например:

- между страницами библиотечной книги;
- на зеркале в школьном туалете;
- на подносе в столовой;
- за дворниками автомобиля;
- на подоконнике в подъезде;
- на остановке;
- в раздевалке;
- на сиденье в маршрутке.



## ТРЕВОЖНАЯ КОРОБКА

Существует простой способ уменьшить отрицательное воздействие мелочей, которые не дают тебе покоя, — **отправить их на хранение**. Просто **опиши** все свои **тревоги на листке** бумаги и положи его в специальную коробку. Это поможет освободить голову от токсичных мыслей.

**В конце месяца перечитай записи и выбрось бумажки**. Скорее всего, ты увидишь, что все разрешилось само собой и переживания были напрасными.



## ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ

*Общение с природой* — это **самое сильное лекарство от стресса и напряжения**. Чаще бывая на воздухе, ты становишься здоровее, спокойнее и счастливее. Прогулки улучшают настроение, снижают тревожность, положительно влияют на работу мозга. Так что постарайся хотя бы полчаса в день проводить в парке, заповеднике, саду, горах, лесу, у реки или озера. Не сиди сутками в помещении, особенно в ясную погоду!

**Во время прогулки не думай о проблемах**. Просто внимательно **смотри** по сторонам. **Отмечай** оттенки, запахи, звуки. **Полюбуйся** красивыми цветами, **насладись** ароматом свежескошенной травы, понаблюдай за птицами и бабочками. **Подставь** лицо солнцу и **почувствуй**, как тебя **наполняет радость!**

«КРАСОТА ВО ВСЕМ, НО НЕ ВСЕ ЕЕ ЗАМЕЧАЮТ»  
КОНФУЦИЙ

# ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС



Время от времени **полезно отдохнуть от телефона, планшета, компьютера, игровой приставки и других устройств.** На то есть множество причин. Мерцающие экраны **нарушают ритмы сна.** Из телевизора и Интернета на нас обрушивается слишком много информации, а это **ухудшает работоспособность мозга.** Социальные сети **снижают нашу самооценку**: листая чужие профили, мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и забываем, что перед нами отредактированная, идеальная версия их жизни.

Конечно, в современном мире трудно совсем обойтись без гаджетов, но мы вполне можем устроить себе небольшую передышку. Попробуй один из следующих методов.

1. Если ты пока не готов к радикальным мерам, **начни с легкой версии цифрового детокса**: отключи все электронные устройства на один час. Чем можно заняться в это время? Почитай книгу, порисуй, приберись в комнате, прогуляйся, сделай разминку, поиграй с домашним питомцем или придумай что-нибудь еще.
2. С этого дня **установи себе правило**: никаких экранов после восьми вечера.
3. Попробуй **провести без телефона**, компьютера и телевизора **целый день** (например, субботу или воскресенье).
4. Во время каникул устрой себе **недельный детокс**. Тебе нужно будет продержаться без электронных устройств семь дней! Справишься? **Предложи своим друзьям тоже** поучаствовать в этом эксперименте.



# ХОББИ-ТЕРАПИЯ

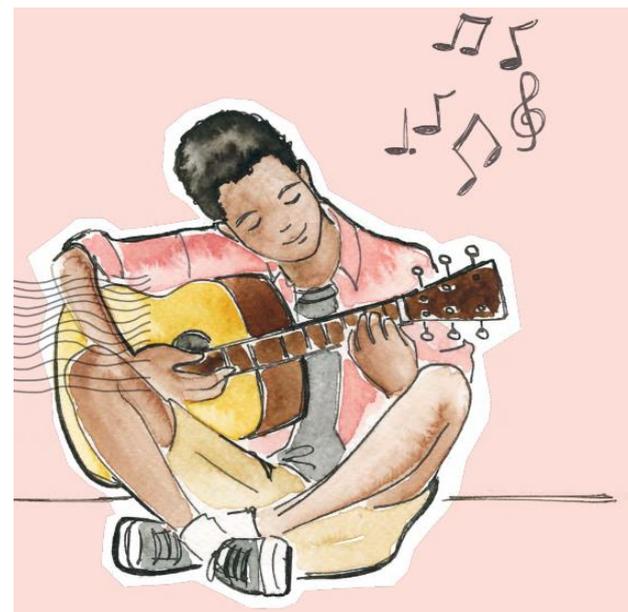
Хобби — это замечательный **способ отвлечься от повседневных забот**, расширить кругозор, самореализоваться и **почувствовать себя счастливее**.

Найди дело, которое тебя вдохновляет.

**Научись чему-нибудь,**

если давно об этом **мечтаешь**.

Не бойся пробовать новое!



# МОЖЕШЬ ВЫБРАТЬ ЧТО-ТО ИЗ ЭТОГО СПИСКА:

- ❖ фотография;
- ❖ вязание;
- ❖ шитье;
- ❖ плетение из бисера;
- ❖ кулинария;
- ❖ программирование;
- ❖ сочинение рассказов;
- ❖ танцы;
- ❖ моделирование;
- ❖ актерское мастерство;
- ❖ шахматы;
- ❖ любой вид спорта на твой вкус;
- ❖ игра на музыкальном инструменте.



# ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТЕЙ

Как утверждают ученые, **благодарность полезна для здоровья.** Когда ты испытываешь это чувство, то **концентрируешься на приятных моментах** и вспоминаешь хороших людей, а твое настроение автоматически улучшается.

Заведи специальный блокнот и каждый вечер записывай в него несколько вещей, за которые ты благодарен прошедшему дню. Ничего страшного, если это будут какие-нибудь мелочи: интересный разговор с другом, солнечная погода, отличная оценка за контрольную, вкусный ужин, который приготовила мама... Помни: даже в самые темные времена **можно почувствовать себя счастливым**, если **обращать внимание на светлые стороны жизни.**

«РАДУЙТЕСЬ МЕЛОЧАМ, ВЕДЬ ОДНАЖДЫ ВЫ ОГЛЯНЕТЕСЬ  
И ПОЙМЕТЕ, ЧТО ИМЕННО В НИХ БЫЛО ГЛАВНОЕ.»

КУРТ ВОННЕГУТ

# РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Способности к саморегуляции зарождаются и развиваются вместе с личностным взрослением. Развитие саморегуляции не может проходить без личностного роста.

**Развивайтесь сами и  
развивайте вашу способность к  
саморегуляции!!!**

**Пусть стрессу не будет место в вашей  
жизни!!!!**

