



Методика эмоционально- образной саморегуляции состояний

Ковалев Владимир Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры психологии

СФ МГУ

имени М.В. Ломоносова

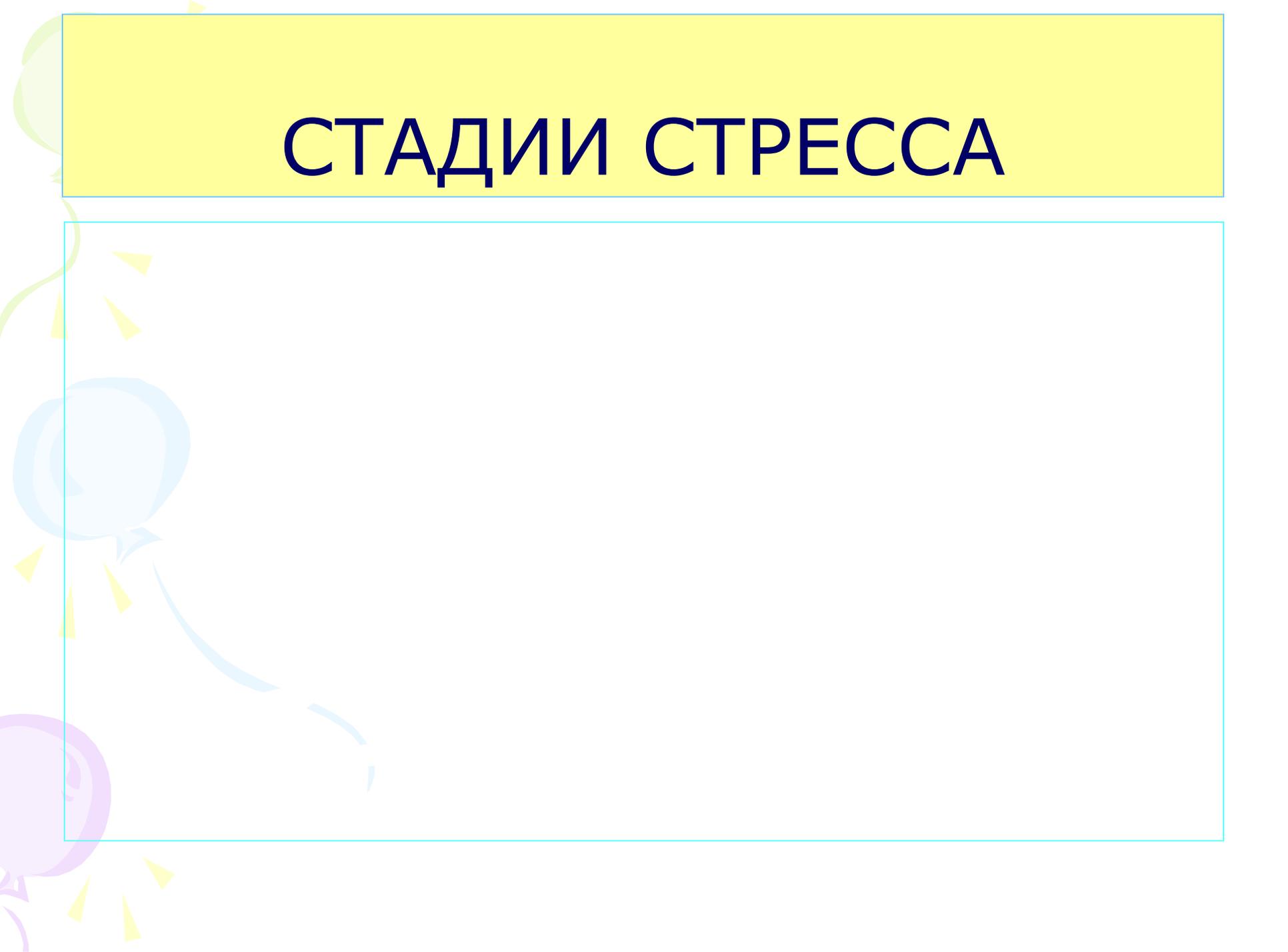


Стресс- это нормальная реакция организма на ненормальные воздействия внешней среды

Ганс Селье

Опасно не само стрессовое воздействие на человека, вызывающее ответную реакцию мобилизации организма, а его последствия, когда организм продолжает работать в состоянии перенапряжения уже в нормальных условиях.

СТАДИИ СТРЕССА



РЕЛАКС «Ромашковое поле»



Модель комплексной методики эмоционально-образной саморегуляции состояний (МЭОССК)

ЦВЕТ	ОБРАЗ	ЗВУК	ЗАПАХ	Тактил	Температура
Фиолетовый	Горы	Прибоя	Моря	Бульжника	Очень холодно
Синий	Тучи	Дождя	Озона	Студня	Холодно
Голубой	Куста попыни	Стрекот кузнечика	Степи	Соломы	Прохладно
Зеленый	Ели	Ветра	Хвои	Дерева	Комнатн.
Желтый	Лимона	Цикады	Цитруса	Лимона	Тепло
Оранжевый	Солнца	Жаворонка	Сенокоса	Воздушн. шара	Очень тепло
Красный	Розы (бархат)	Сверчка	Розы	Бархата	Горячо

Стихотренинг (мантра):

И если я от книги подниму глаза,
И за окно уставлюсь взглядом,
Как станет близко все, все станет рядом,
Сродни и впору сердцу моему.
Лишь надо глубже вжиться в полутьму
И глаз приноровить к ночным громадам.

(В.Леви)

Уходит боль. Рукам моим тепло.
Рукам тепло. В моих ладонях тяжесть.
Спокоен я, на летнем тихом пляже
И тихий шорох волн я так люблю.
Уходит боль. В руках тепло и тяжесть.
Я засыпаю....., засыпаю... Сплю.

(В.Ковалев)

Эффективные антистрессовые блиц методы

Дыхательные:

- 1) ХА- дыхание;
- 2) абсурдное дыхание;
- 3) ребефинг.

Физические:

- 1) подвижки;
- 2) растяжки;
- 3) телески.

Психологические:

- 1) аутотренинг и релаксы;
- 3) мобилизующие техники;
- 4) медитации;
- 5) визуализации.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

