

ФАКУЛЬТАТИВ «ПОЗНАЙ СЕБЯ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ «ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ»



практический психолог
Л.В. ЧАЙКА

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека.

Наверняка многие интуитивно используют некоторые из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

Саморегуляция помогает не только выживать в кризисных ситуациях, но и становится инструментом для творчества и самосовершенствования.



У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы.

Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга.



Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся.

Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, значит, произвольно упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние.

Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания.

Дыхательная гимнастика

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
- Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения
- Повышает общую сопротивляемость организма



Дыхательную гимнастику успешно можно применять в учебном процессе. **Успокаивающее дыхание** полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, например, в начале контрольной работы, зачета, экзамена, перед публичным выступлением, на олимпиаде.

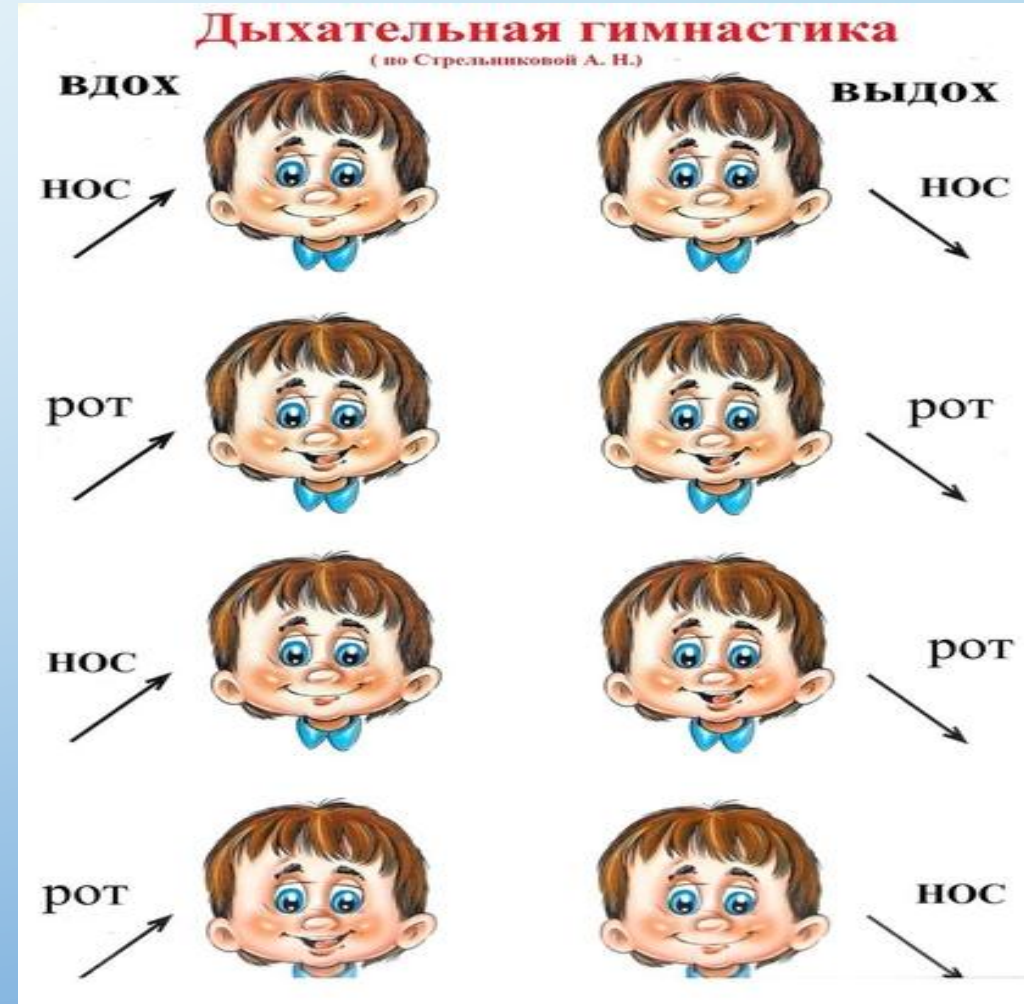
Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном.

Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Глубокое дыхание используется для того, чтобы быстрее расслабиться и успокоиться в неожиданной или сложной ситуации.

Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания. В учебном процессе этот тип дыхания дает возможность снять сонливость и вялость у обучающихся, занимающихся в первую смену, и «оттянуть» развитие утомления к концу учебного дня.

Мобилизующее дыхание — это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха.



Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Упражнение «Отдых».

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка».

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь эти глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Упражнение «Успокаивающее дыхание».

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох – длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект.



Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является сознательная концентрация внимания.

Концентрация — это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности. Можно сосредоточиться на своих зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях, на эмоциях и настроениях, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей, на образах, которые возникают в сознании. В основе концентрации лежит управление вниманием. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», которые основаны на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию.

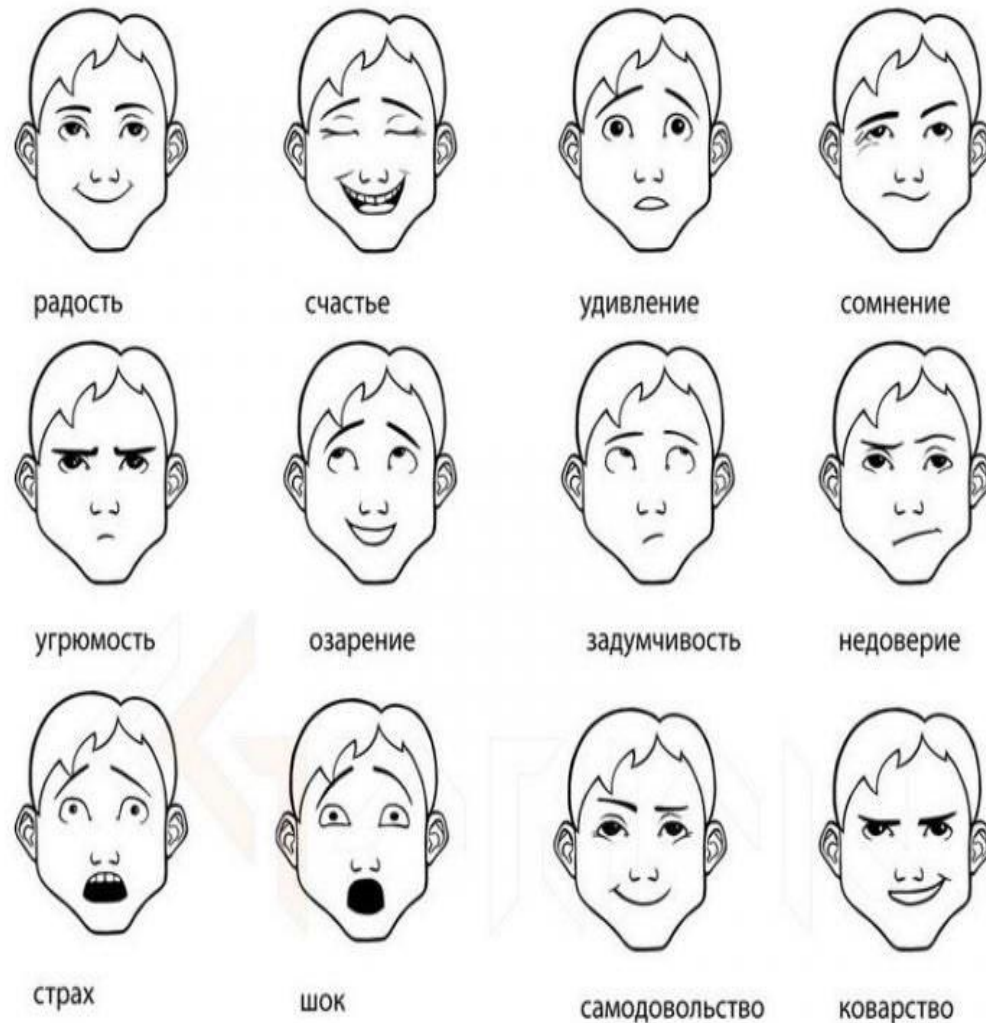
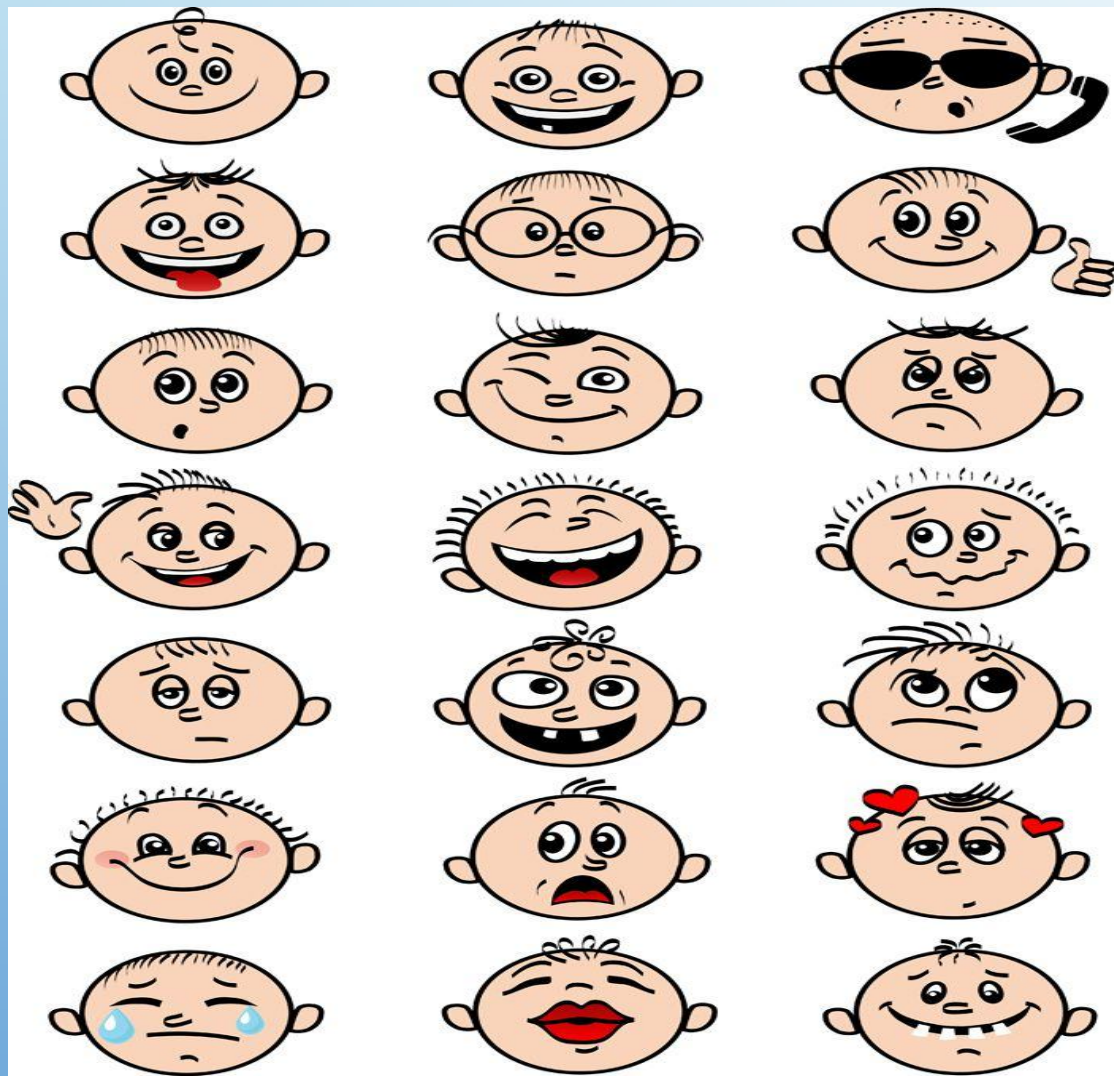
Если необходимо успокоиться, отдохнуть, следует представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.).

*Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают представления тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние **в нужный момент** (спокойное — просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее - летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок).*

Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.



В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо задать себе вопросы самоконтроля: Как выглядит мое лицо? Не скован (а) ли я? Не сжаты ли мои зубы? Как я сижу? Как я дышу? и т. Д.



ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ВЛИЯЕТ НА НАШЕ НАСТРОЕНИЕ И СОСТОЯНИЕ!



Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



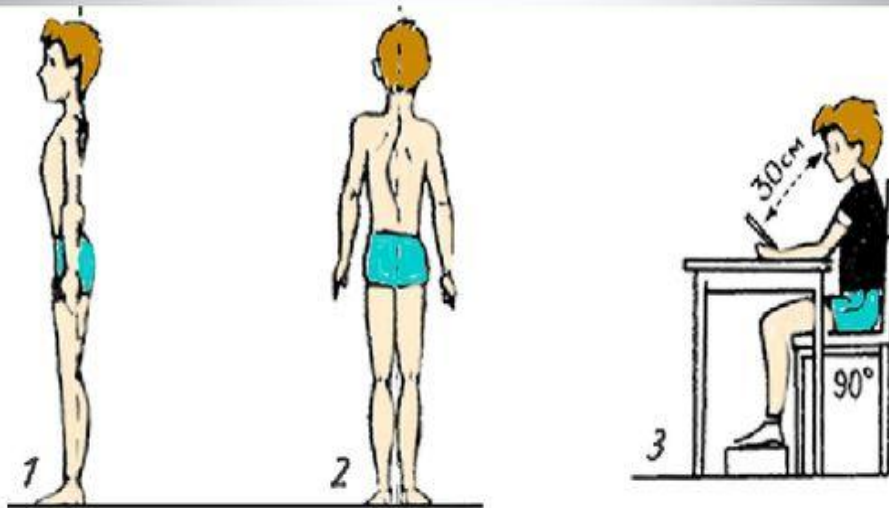
- Голова и туловище держатся прямо
- Голова слегка приподнята
- Плечи несколько отведены назад
- Грудная клетка развернута
- Плечи находятся на одном уровне
- Живот подобран
- В поясничной области имеется небольшой (!) изгиб вперед



БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

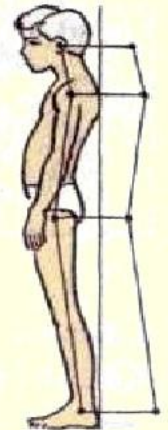
Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

Рис. 2



КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ?

- Подойдите к стене и встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе.



Если же вы касаетесь стены не всеми названными точками, то осанка неправильная

ВСЕГДА ПОЗИТИВНО МЫСЛИТЕ И ЧЕТКО
ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ



Упражнение «Зеркало».

Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики. *Заставьте себя улыбнуться.*

Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.



1



Вращать по кругу

Пальмина
Глаза закрыты
ладошками так, что
они не давили на
Спокойно дышать
и без напряженности
"созерцать темноту"

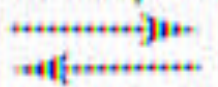
2



Двигать зрачками
сверху-вниз

4

"Часики"
Двигать зрачками
влево-вправо



Зажмурить
и открыть глаза

3



Следить глазами
за пальцем
вытянутой руки,
который
приближается
к носу



Ладонкам
с расставленными
пальцами медленно
водить из стороны
в сторону перед
лицом.
При этом глаза
смотрят сквозь
пальцы
вдаль

Тренировка глазных мышц

1	Принять мышечный корсет, расслабить мышцы.		
2		3	
4		5	
6		7	
8		9	
10		11	
12		13	МОРГАЕМ отдыхаем
14		15	
16	БЛИЗЬ - ДАЛЬ палец нос переносица потолок пол правое плечо левое плечо	17	ПОГЛАДИТЬ ГОЛОВУ изнутри ПОДНИТЬ УГО ПОГЛАДИТЬ УГО ПРОПОЛОСКАТЬ ГОРТАНО
18		19	
20	выбрасываем СЕРПАНТИН из глаз скручиваем обратно	21	небольшой ОТДЫХ
22	МАЯТНИК 	23	
24		25	
26	ШТРИХОВКА 	27	
28		29	

Базовые упражнения восстановления зрения

1. Разогретыми ладонями массируем пространство вокруг глаз.
2. Делаем плавное движение глазами как на рисунках, не больше указанного числа раз, после каждого упражнения быстро и легко моргаем.



вверх-вниз
3 раза



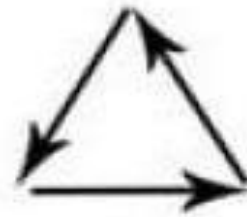
влево-вправо
3 раза



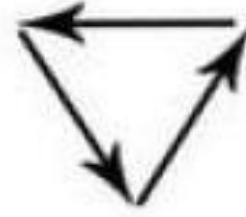
левоверх-правониз
3 раза



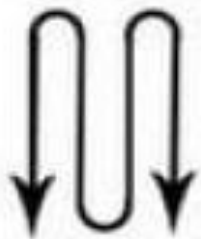
правоверх-левониз
3 раза



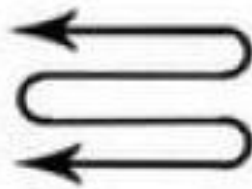
вершина вверху
3 раза



вершина внизу
3 раза



"вертикальная змейка"
туда обратно
1 раз



"горизонтальная змейка"
туда обратно
1 раз



"Бесконечность"
из центра по всей
длине 3 раза



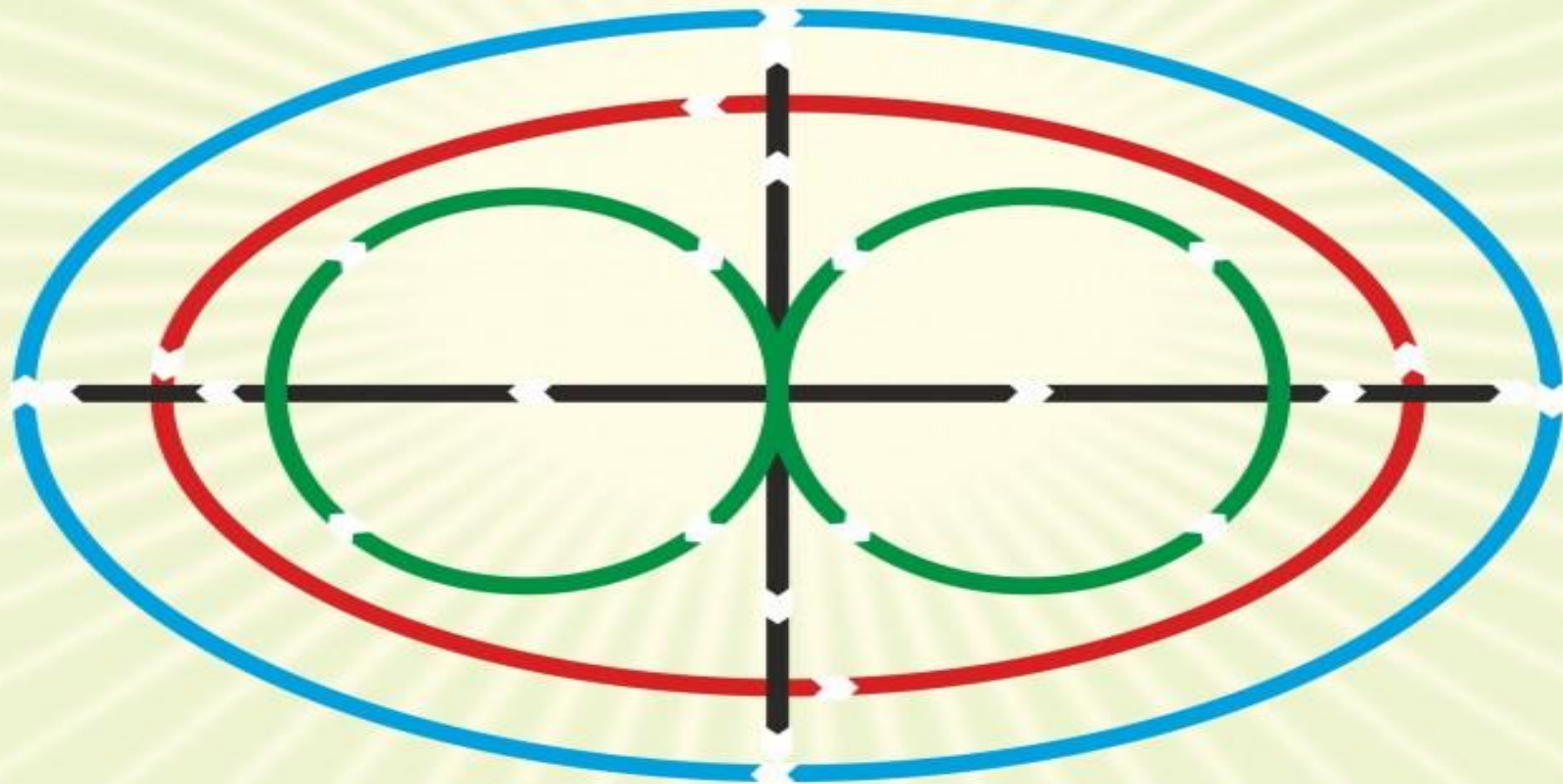
"Восьмерка"
из центра по всей
длине 3 раза



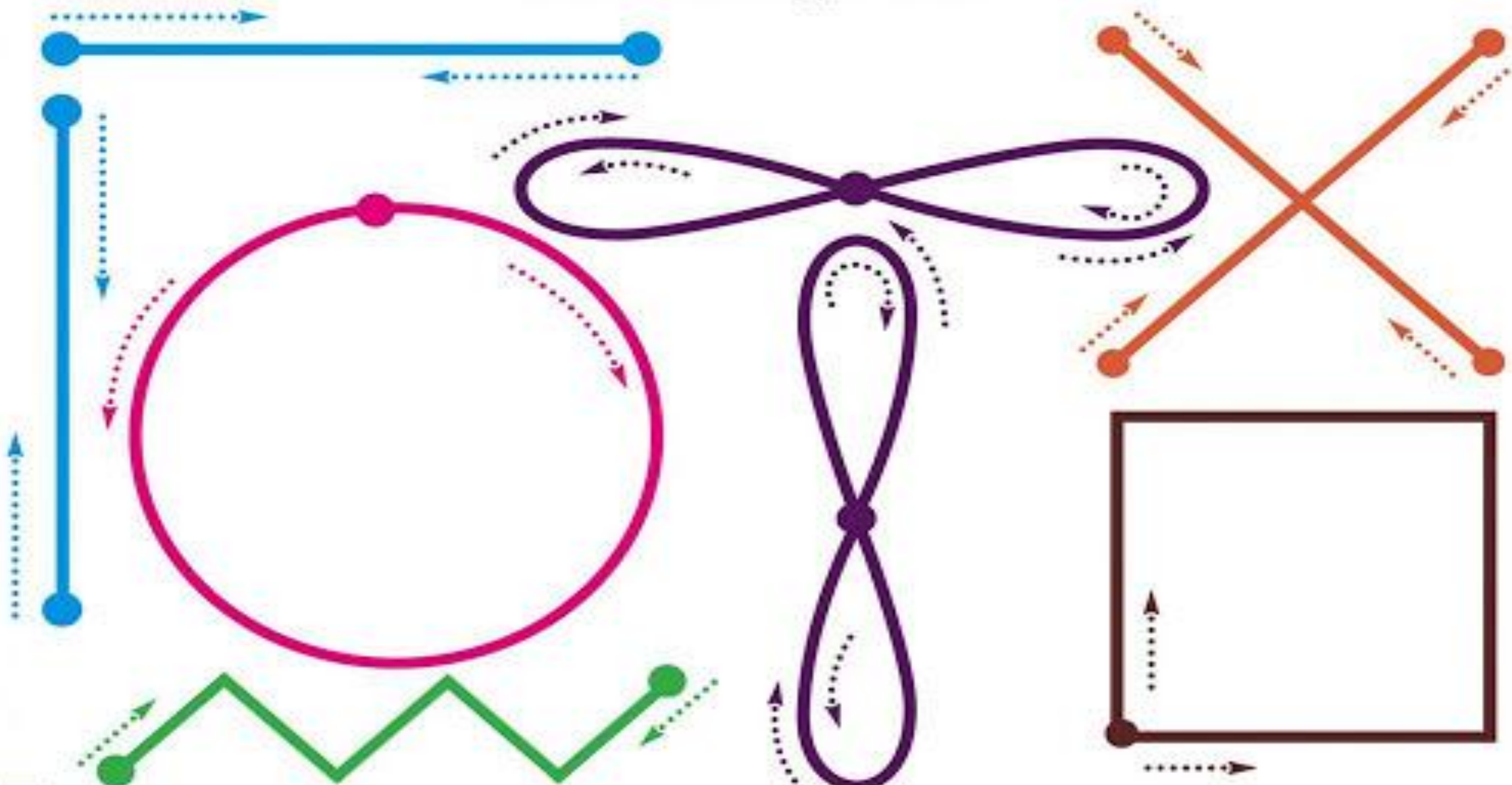
"Круг"
по часовой и
против по 3 раза

3. Делаем "пальминг" не меньше 5-ти минут, лучше 10 минут.
4. Прямой массаж глаз через закрытые веки:
 - очень аккуратно и нежно массируем слегка надавливая на все точки по окружности глаз;
 - через закрытые веки приложив по обоим сторонам зрачка два пальца, легкими надавливаниями массируем весь глаз, слегка меняя его форму.
5. Глубокий пальминг минимум 10 минут.

ТРЕНАЖЁР «Гимнастика для глаз»



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



Каждое упражнение следует повторить 10-15 раз



© 2012 ООО «САНЭКС»

ПОЛЕЗНЫЕ ФАКТЫ О ДНЕВНОМ СНЕ



на 10%
уменьшает
сонливость
в течении дня



на 9%
улучшает
мозговую
активность



на 12%
повышает возможность
оставаться бодрым ночью



на 11%
поднимает
настроение



на 6%
улучшает
физическое
здоровье



на 5%
повышает чувство
обновленности
после пробуждения



на 10%
улучшает
качество
взаимодействия



на 14%
уменьшает
вечернюю
бессонницу



на 20 мин
увеличивает время
ночного сна примерно



на 11%
повышает
внима-
тельность



на 11%
увеличивает
производительность



Упражнение: «Вызов эмоции»

Инструкция: *Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни, самые счастливые мгновения — восторга, радости, счастья.*

Представьте себе, что эта ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости.

*Вообразите себе, какие образы — зрительные, слуховые, кинестетические - сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. **Почувствуйте это состояние всем телом:** энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. **Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.***

*Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, **настроиться на добрые взаимоотношения с окружающими.***

Упражнение «Возьми себя в руки»

Обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Это поза выдержанного человека.

Упражнение «Гора с плеч»: (если мышечное напряжение ещё осталось).

Выполняется стоя или на ходу.

Необходимо максимально резко поднять плечи, широко расправив назад и опустить их.

Смысл упражнения

В процессе выполнения физических движений снимается излишнее мышечное напряжение с плечевого отдела тела и человеку становится легче.

Упражнение «Самоприказ»:

Сформулируйте, пожалуйста, самому себе внутренний приказ о том, что нужно успокоиться и принять данную ситуацию, повторите его мысленно несколько раз, если не получается про себя, то можно проговорить его вслух (например, «Всё будет хорошо!», «я справлюсь», «у меня все получится», «я все смогу» и др.)

Упражнение Рюмина («терапия стона»)

Закройте глаза. Спокойный вдох через нос и ещё более глубокий, более длинный выдох – через широко открытый рот, сопровождаемый стонообразным звуком, как будто вы только что сбросили с плеч тяжелый мешок. Если вы это делаете правильно, то начнете зевать, на глазах могут появиться слезы. Ведь не случайно больные люди стонут, охают.

Формирование навыков саморегуляции не только способствует сохранению психофизиологического здоровья человека, но и поддерживает высокий уровень работоспособности и выносливости.

Только активное управление своим поведением, настроением, эмоциями способствует гармоничному развитию личности и достижению высоких результатов в любой деятельности.

