

Государственное  
бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №555  
с углубленным изучением английского языка  
«Белогорье»  
Приморского района  
Санкт-Петербурга



## Техники эмоциональной саморегуляции для старшего школьника

*В процессе любой деятельности  
человеку свойственно  
испытывать как физические, так  
и эмоциональные перегрузки.*

*В случаях незначительных  
нагрузок включаются  
естественные механизмы  
регуляции, и организм  
справляется самостоятельно.*

*В других случаях, когда нагрузки  
значительно превосходят  
возможности организма к  
спонтанной саморегуляции и  
действуют длительное время,  
важно сознательно начинать  
использовать различные техники  
и приемы, позволяющие снимать  
излишнее напряжение,  
регулировать настроение.*

### 1. КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ, УСПОКОЕНИЯ С.В. РАХМАНИНОВ «ВОКАЛИЗ» Э.ГРИГ «СОЛЬВЕЙГ»



### 2. «ЛИСТ ГНЕВА»

ВЗЯТЬ ЛИСТ БУМАГИ И ПРЕДСТАВИТЬ КАК  
ВЫГЛЯДИТ ВАШ ГНЕВ (ФОРМА, РАЗМЕР, НА  
ЧТО ПОХОЖ), ЗАТЕМ НАРИСОВАТЬ. В  
СЛУЧАЕ ВЫРАЖЕННОГО ГНЕВА СКОМКАТЬ  
И ШВЫРНУТЬ В УГОЛ.



### 3. СПОНТАННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕПРИЯТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬК ГЛУБОКИХ ВДОХОВ И ВЫДОХОВ.ВСТРЯХНУТЬ ОПУЩЕННЫМИ РУКАМИ,СДЕЛАТЬ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧАМИ.

ДАТЬ СЕБЕ ИНСТРУКЦИЮ НА РАССЛАБЛЕНИЕ «Я СОВЕРШЕННО РАССЛАБЛЕН И СПОКОЕН». В РЕЗУЛЬТАТЕ УМЕНЬШИТСЯ ДОЗА СТРЕССА.



### 4. МЫСЛЕННЫЙ СТОП

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ ЧРЕЗМЕРНОЕ ВОЛНЕНИЕ, ТО СКАЖИТЕ СЕБЕ «СТОП!» ИЛИ ПРЕДСТАВЬТЕ КАКОЙ-ЛИБО ЗНАК (ОБРАЗ), НАПРИМЕР ЗНАК «STOP». СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ ИЛИ ПЕРЕЙДИТЕ К ВНЕШНЕМУ ИЛИ ВНУТРЕННЕМУ ОТВЛЕЧЕНИЮ.



### 5. ВНУТРЕННЕЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ

ВСПОМИНАЙТЕ СОБЫТИЯ,ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ИЛИ ФАНТАЗИРУЙТЕ О БУДУЩИХ ПОБЕДАХ И СВЕРШЕНИЯХ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОИЗОЙДЕТ ЗАМЕЩЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.



### 6. ВНЕШНЕЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ

ВСПОМИНАТЬ ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ПРНОСИЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ И ЗАНИМАТЬСЯ ЭТИМ КАК МОЖНО БОЛЕЕ ЧАСТО.



*Подготовлено педагогом-психологом*

*Шавшаевой Л.В.*

*ГБОУ СОШ №555*