

Кроме того, существуют разные методы саморегуляции:

- Найдите в ситуации что-нибудь хорошее
- Поговори с кем-нибудь (другом, родителями)
- Найди, кому еще хуже и попробуй помочь
- Создай атмосферу не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире)
- Похвали себя и найди хорошие стороны
- Поплачь, поругайся
- Заведи дневник, попробуй вести записи
- Утро вечера мудренее, ложись спать
- Займись чем-нибудь
- Обращай внимание на свои достижения, успехи и хвали себя за них, радуйся достигнутым целям.
- Плавать, танцевать, прогуливаться.
- Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
- Заняться физкультурой, уборкой.
- Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
- Почитать любимую книгу или стихотворение.
- Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
- Принять горячую ванну.

- Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.
- Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги.
- Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.
- Взять подушку и побить ее.



Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 заработал 1 сентября 2010 года.

В службе телефона доверия работают прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты.

Звонок с любого мобильного или стационарного телефона бесплатный

Департамент здравоохранения
Курганской области

ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница»

Самопомощь в период самоизоляции связанной с COVID-19 Приемы и способы саморегуляции



г. Курган, 2020

Режим самоизоляции продлен на территории всей страны, нам все еще нельзя собираться большими компаниями, нельзя

покидать дом без острой необходимости. Дети продолжают обучаться онлайн, а родителей ждет дистанционная работа или вынужденный отпуск. Будем честны, кроме стресса, вызванного общей неопределенностью ситуации и пугающими перспективами, все уже просто очень устали находиться дома и — возможно — друг от друга тоже. Обстановка становится нервной и напряженной, многим трудно соблюдать правила и контролировать себя.



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

Негативные эмоции мешают человеку действовать адекватно, например, можешь расстроиться из-за ссоры с родителями, и не хочется с ними разговаривать. Ситуаций, может быть много, давайте рассмотрим некоторые и попробуем в них разобраться, найти пути выхода.

Способы саморегуляции

Однако есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими.

Регуляция дыхания.

Дыхание обладает большим потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния.

Концентрация – счет до 10 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10.

(в каких ситуациях можно использовать данный способ? – злости, раздражения, хочется наругать, этот способ позволяет успокоиться)

1. Вдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга.

Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив.

В каких ситуациях можно использовать данный способ? – плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив)

2. Визуализация – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест.

Упражнение «Место покоя». Сесть удобно, закрыть глаза.

Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда то были. А может быть какое-то воображаемое место. В этом

месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно.. Представьте себе его во всех деталях...Посмотрите вокруг, что вы видите...Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки Возможно вы чувствуете дуновение ветра...Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте.. Это ваше место покоя.. А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза

Мышечная релаксация способ напряжения и расслабления мышц тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например при волнении в области груди, убирая напряжение мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся.

Элементы мышечной релаксации

Упражнение «Когти тигра» напрячь кисти рук до боли, потом стали кошачьи лапы (24 раза).

Упражнение «Танк» почувствовать подмышечные впадины, удерживать предмет, расслабить (2-3 раза)

Упражнение «Снеговик» сильно замерзли, солнце растопило снег.