|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ\саморегуляция\памятка 2.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ\саморегуляция\памятка 2.jpg |
| **Упражнение 1. Способы, связанные с воздействием слова**  Известно, что “слово может убить, слово может спасти”.  Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью.  ***Способ 1.* Самоприказы.**  Самоприказ- короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.  Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.  “Разговаривать спокойно!”  “Молчать, молчать!”  “Не поддаваться на провокацию!” - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.  ***Способ 2.* Самоодобрение (самопоощрение).**  Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно -психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим.  В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:  Молодец! “Умница!”, “Здорово получилось!”.  - Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!  ***Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение***  Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи.  Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти. |
| **Упражнение 1. Способы, связанные с воздействием слова**  Известно, что “слово может убить, слово может спасти”.  Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью.  ***Способ 1.* Самоприказы.**  Самоприказ- короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.  Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.  “Разговаривать спокойно!”  “Молчать, молчать!”  “Не поддаваться на провокацию!” - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.  ***Способ 2.* Самоодобрение (самопоощрение).**  Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно -психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим.  В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:  Молодец! “Умница!”, “Здорово получилось!”.  - Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!  ***Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение***  Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи.  Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти. |