|  |
| --- |
| 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. |