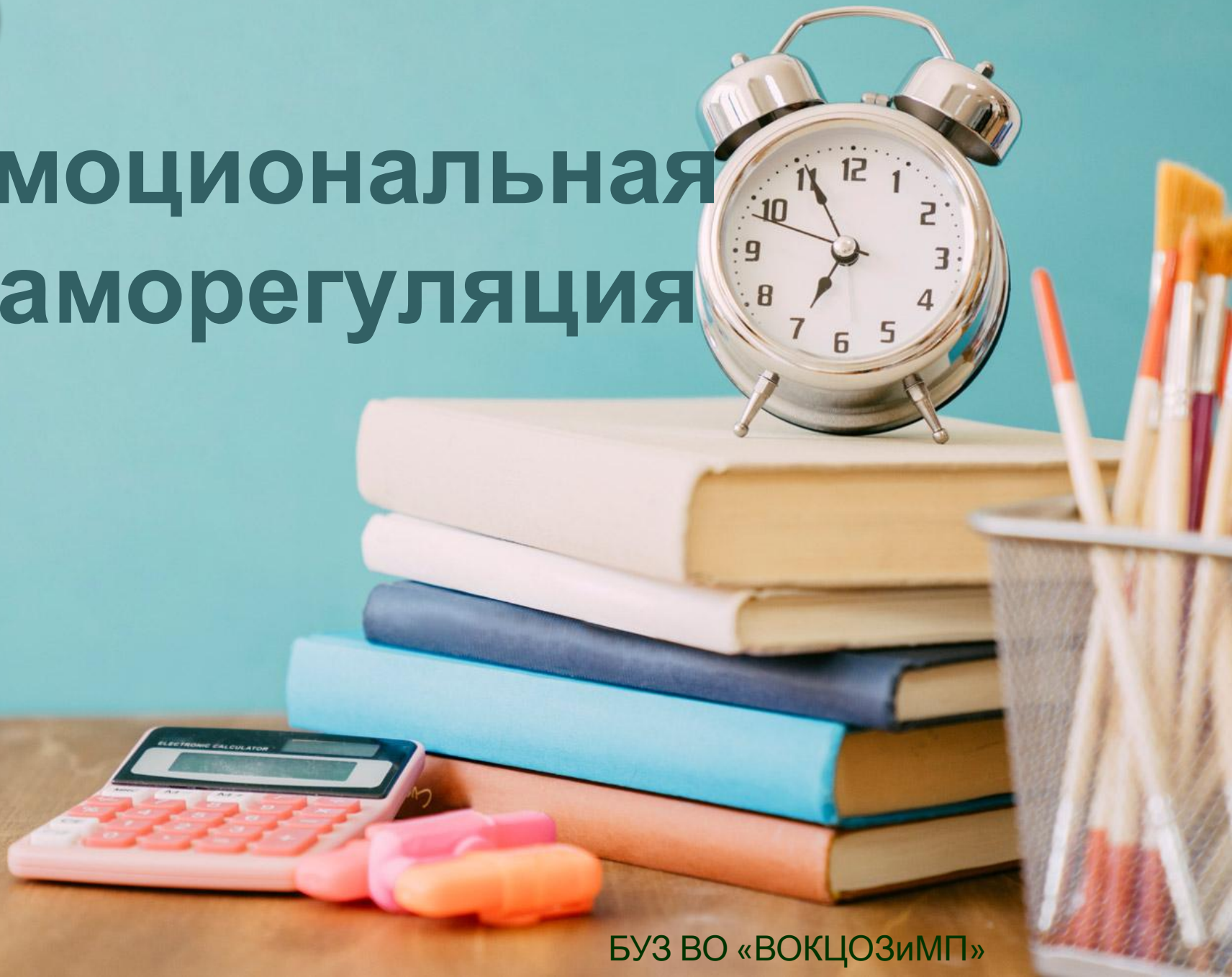


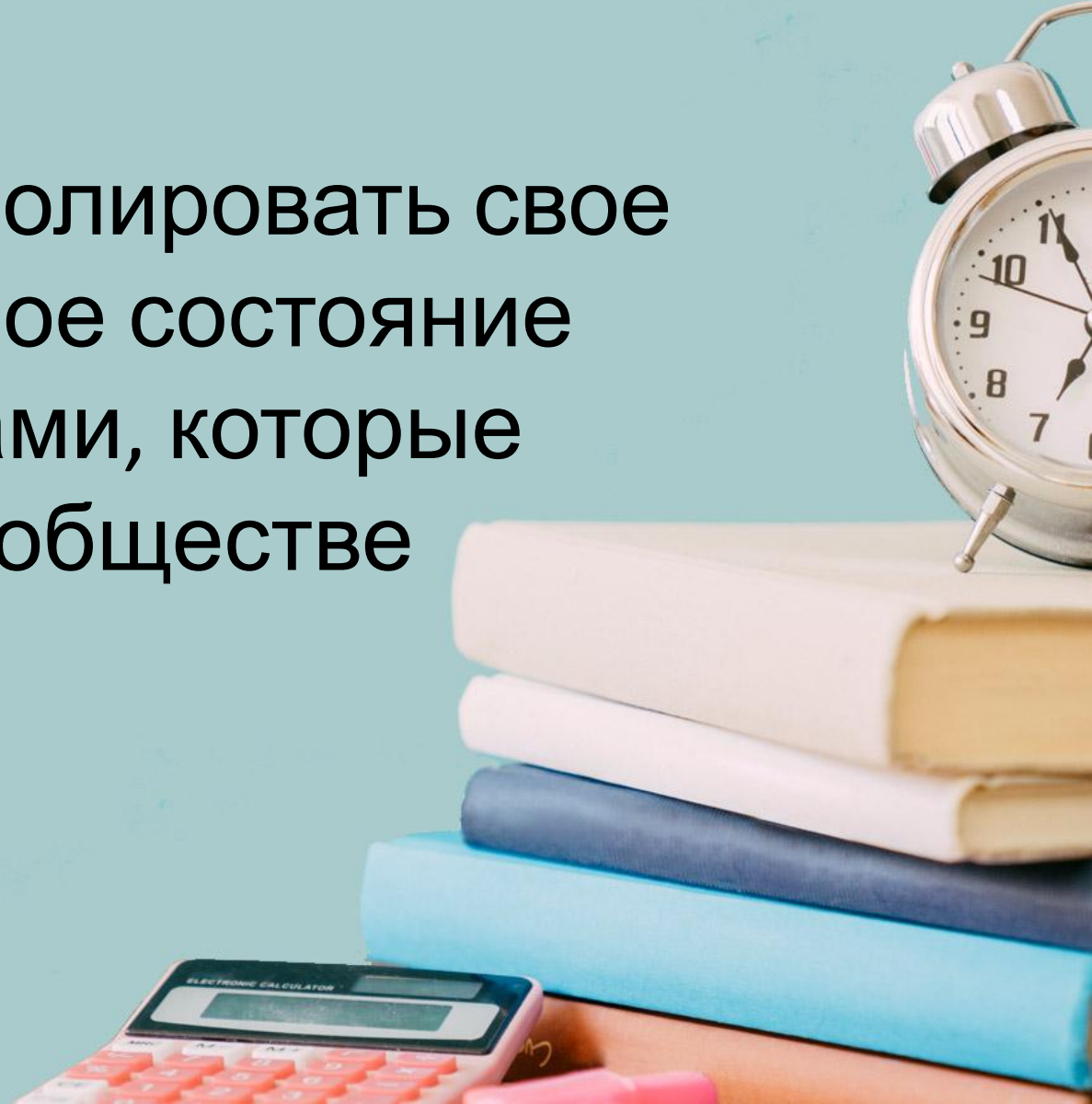


# Эмоциональная саморегуляция



# Саморегуляция – это...

умение контролировать свое эмоциональное состояние теми способами, которые допустимы в обществе



# Способы саморегуляции

Что мне помогает  
расслабиться?

Сон  
Еда  
Прогулки на природе  
Массаж  
Общение с  
животными  
Чтение

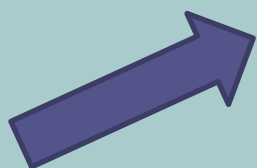
и т.д.

Естественные  
способы  
саморегуляции



# Способы саморегуляции

С  
П  
О  
С  
О  
Б  
Ы



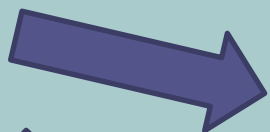
**внимани**

(привлекать свое внимание к тому, что нужно, и отвлекать себя от ненужного)



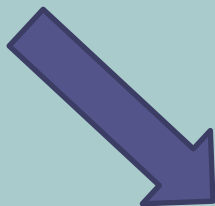
**воображени**

(действовать «как если бы», погружать себя «в предполагаемые обстоятельства»)



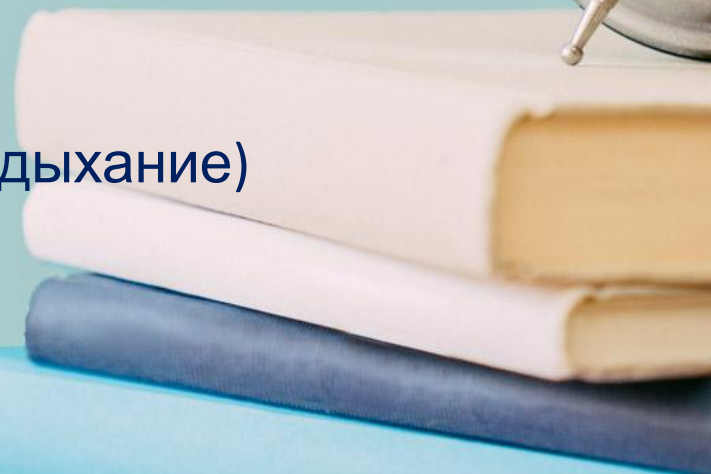
**дыхани**

(контролировать свое дыхание)



**тело**

(напрягать и расслаблять тело)





# Упражнение на внимание

Назвать не само слово, а его цвет

ЗЕЛЕН

ЫЙ

БЕЛЫ

Й

КОРИЧНЕВ

ЫЙ

РОЗОВ

ЫЙ

ГОЛУБО

Й

ФИОЛЕТОВЫ

Й

ЧЕРНЫ

Й

ЖЕЛТЫ

Й

КРАСНЫ

Й

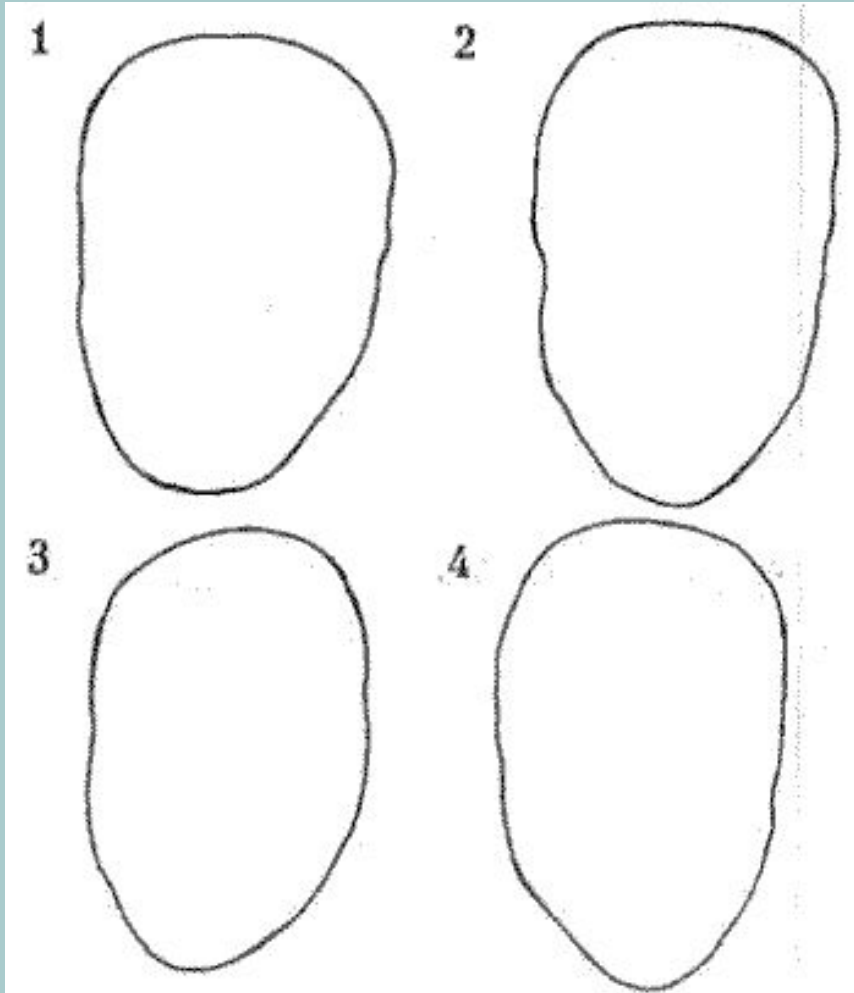
СИНИЙ

СЕРЫ

Й



# Упражнение «Рисунок эмоции»



Нарисуйте на  
пустых овалах  
лица 4  
различные  
ЭМОЦИИ



# Упражнение «Солдат и мороженое»

По команде «солдат»  
напрягаем все тело

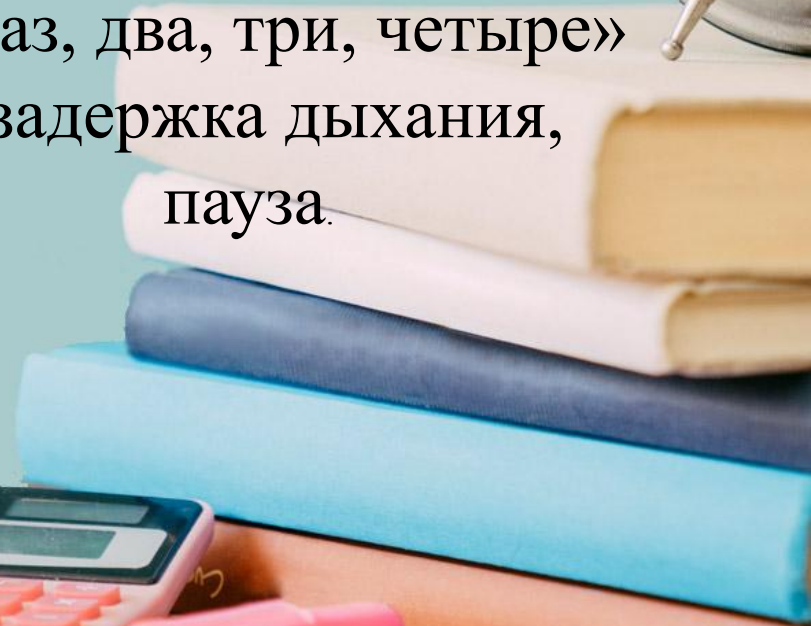
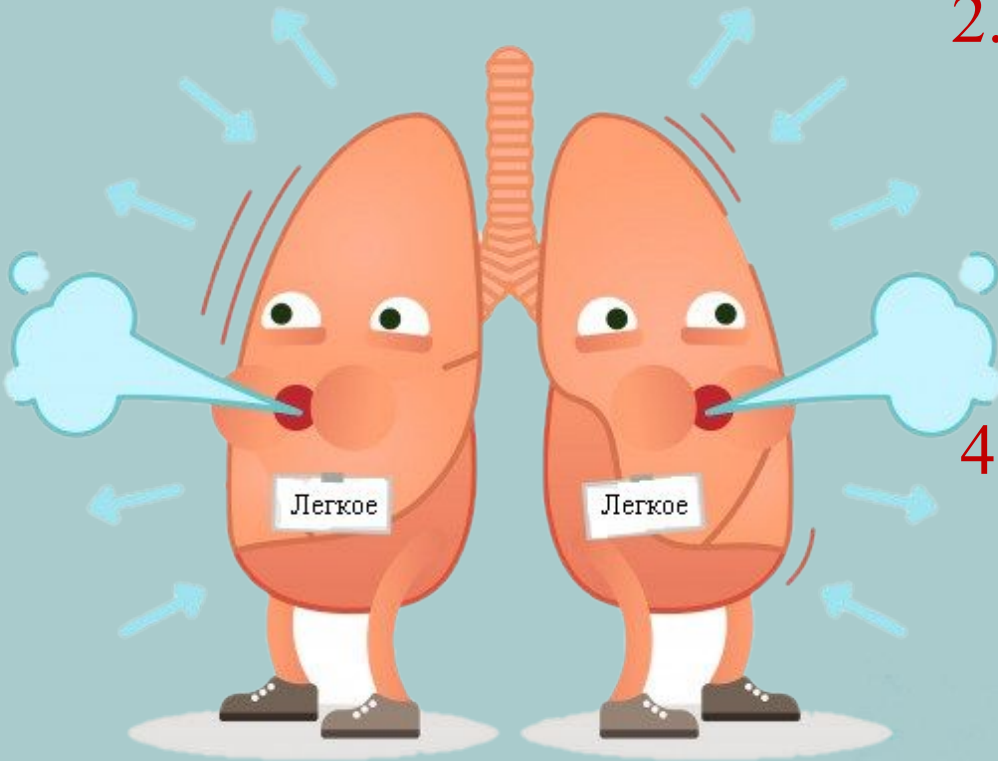


По команде «мороженое»  
расслабляемся и  
растекаемся, как будто  
мороженое тает в жаркую  
погоду



# упражнение «Дыхательные техники»

1. На счет «Раз, два, три, четыре» – вдох.
2. «Раз, два, три, четыре» – задержка дыхания, пауза.
3. «Раз, два, три, четыре» – выдох.
4. «Раз, два, три, четыре» – задержка дыхания, пауза.







Спасибо за внимание, ребята!

