

# СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



*«Мы смеемся, потому что нам весело» и «Нам весело, потому что мы смеемся».*

*Дыхательная гимнастика делится на два типа:  
успокаивающий и мобилизирующий.*

*Успокаивающее дыхание* полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, (публичное выступление, экзамен, конференция, бессонница.)

*Мобилизирующее дыхание* помогает преодолеть вялость, сонливость.



*Концентрация* – это сосредоточение сознания на отдельном объекте своей деятельности.

*В основе концентрации лежит управление вниманием и базируется:*

- на отдельном объекте;
- на разных внутренних процессах;
- на переключении внимания.

*Визуализация* – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений.

*Цвет обладает мощным  
эмоциональным действием на  
нервную систему.*

Красный, оранжевый, желтый —  
цвета активности.

Голубой, синий, фиолетовый —  
цвета покоя.

Зеленый — нейтральный.

*Сенсорная репродукция* – это моделирование любого настроения с помощью органов чувств. Этому способствуют упражнения «вдохновения». Их общая цель – нейтрализовать страх, опасение перед каким-либо ответственным действием.



*«Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», - пишет Х. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.*

Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

выполняются утром и днем;

внимание жестко концентрируется от большего и среднего круга внимания и бодрящим цветовым тоном;

выполнение упражнений

сопровождается музыкальным

сопровождением (от спокойной к

быстрой музыке).