

Эмоциональное и физическое состояние человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Эмоциональное напряжение скорее всего пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех и т.д. Предлагаем три простых, но достаточно эффективных способа эмоциональной саморегуляции.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Естественные приемы саморегуляции:

- Смех, улыбка, юмор;
- Размышление о хорошем, приятном;
- Расслабление мышц;
- Музыка, танцы.

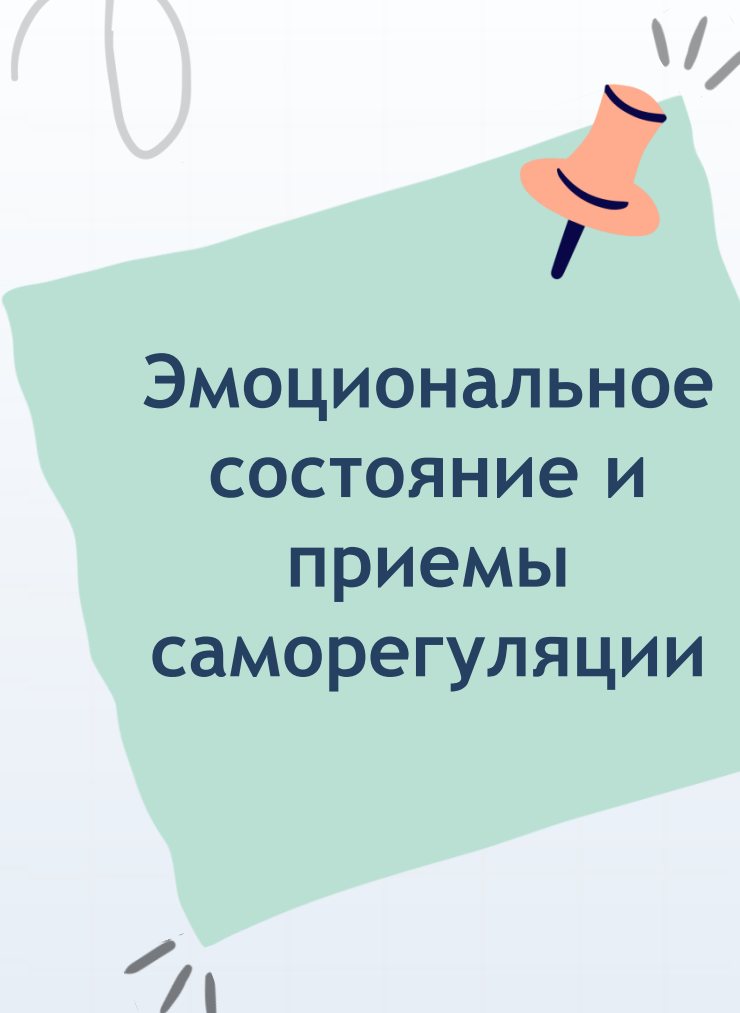


Контакты

211259
г.п. Шумилино,
ул. Ленинская, д.22, Витебская
область

(802130) 5 54 39
(802130) 5 61 33

shumilino2021@yandex.by
spc.shum.schools.by



Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции

1

Мускулатура.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше включается контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля (Не сжаты ли зубы? Как выглядит моё лицо?), и мимические мышцы начинают расслабляться.

2

Визуализация.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный.

3

Дыхание.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является дыхание. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив своё внимание, нетрудно заметить. Как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести ещё один способ эмоциональной саморегуляции.