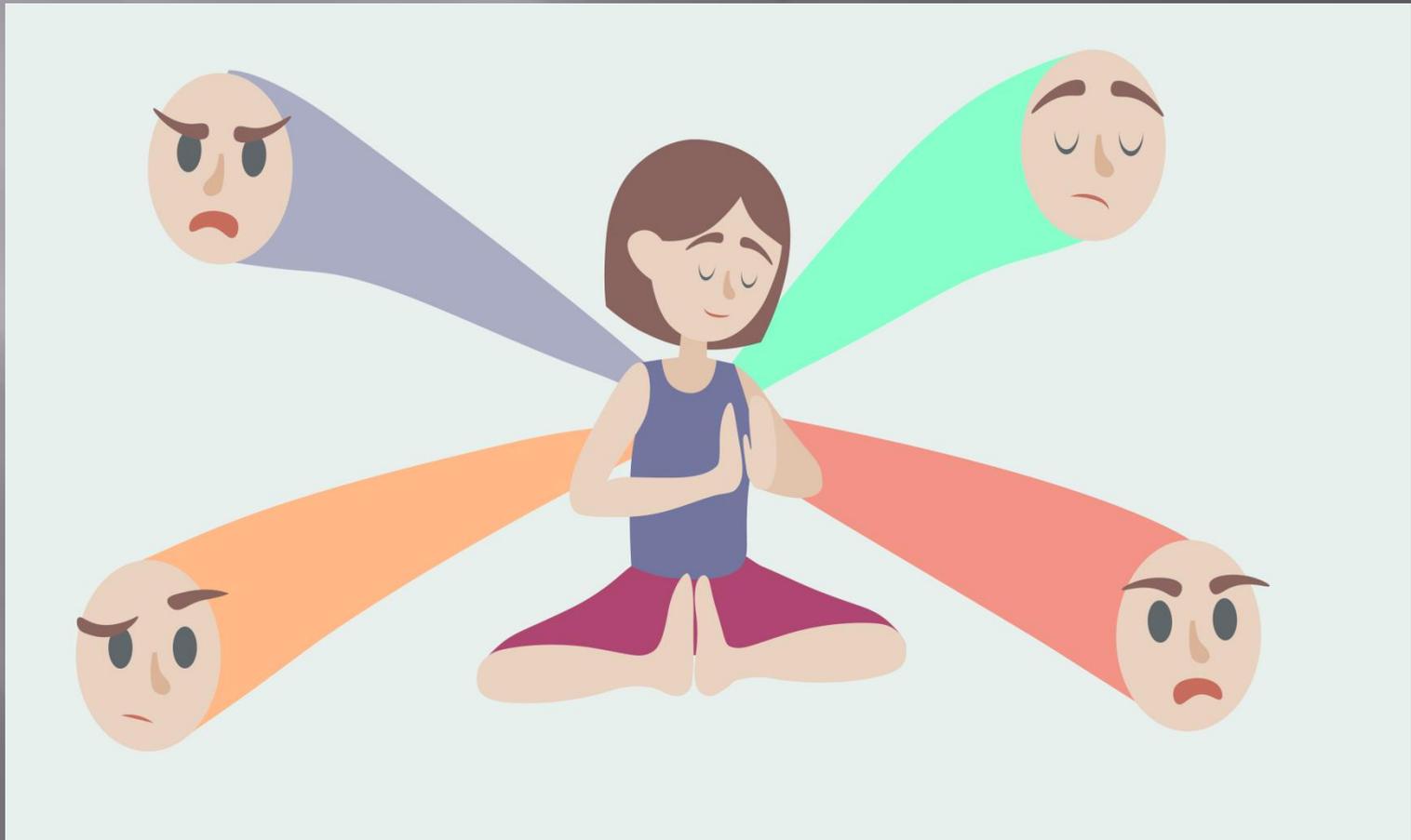


Это информация для подростков

В подростковом возрасте дети часто проявляют повышенную агрессию и раздражительность. Кроме того, они делают первые шаги в социализации: стремятся проводить больше времени со сверстниками, заводят первых настоящих друзей, переживают влюблённости. Из-за повышенного эмоционального фона в таком возрасте особенно важно прививать ребёнку привычку продумывать свои решения, анализировать последствия, сдерживать импульсы

Как научиться себя контролировать,
держать себя в руках? Как управлять
своими эмоциями? Рассмотрим несколько
способов и техник для повышения
самоконтроля





Саморегуляция



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

Таким образом, саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных

средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.



Эмоциональная саморегуляция



А теперь, несколько
рекомендаций, как регулировать
свое поведение?



Способы эмоциональной саморегуляции:

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .



СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

- Поменять цвет одежды
- Побывать одному
- Погулять
- Заняться спортом
- Посмотреть на себя со стороны
- Почитать книгу
- Признать право другого человека на собственное мнение
- Послушать музыку
- Написать на бумаге то, что тебя огорчает, злит, пугает и разорвать
- Выполнить дыхательную гимнастику
- Сжать кулаки и досчитать до 20
- Чаще улыбаться, даже если тебе не хочется
- Повторять себе слова «Я спокоен, собран, у меня все получится»



Чтобы научиться регулировать своё поведение, существуют специальные упражнения



«Гора с плеч»

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе сразу станет легче.





«Врасти в землю»

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцени зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».





«Дыши и думай красиво»

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» – выдохни. Ты действительно успокоишься».



«Возьми себя в руки»

Ребенку говорят:

«Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочешь кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».



«Замри»

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».



«Сломанная кукла»

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

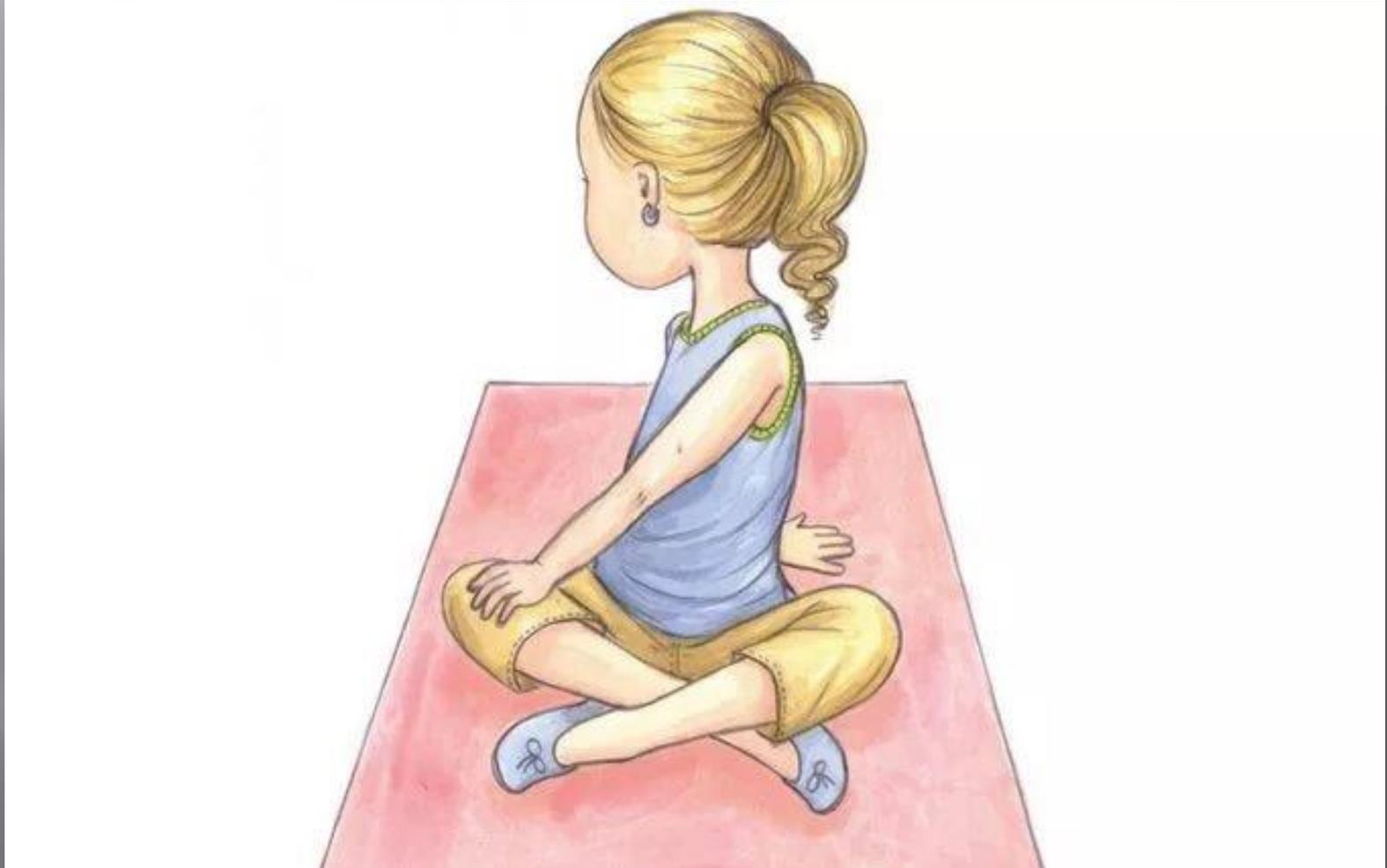


«Сбрось усталость»

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».



Для более взрослых подростков
подойдут следующие
рекомендации



САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ СТРЕССЕ

ЕСТЕСТВЕННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
- Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
- Лечь спать (выспаться).
- Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
- Выстирать белье или вымыть посуду.
- Послушать любимую музыку.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Погладить кошку или собаку.
- Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
- Принять контрастный душ.
- Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
- Сходить в церковь (если вы верующий).
- Другие способы, индивидуально подходящие для человека

Как еще можно остановиться, чтобы не проявлять агрессию к другим людям?

- Комкать и рвать бумагу.
- Бить подушку или боксерскую грушу.
- Топать ногами.
- Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
- Втирать пластилин в картонку или бумагу.
- Посчитать до десяти.
- Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
- Вода хорошо снимает агрессию.

- ▣ **Применение этих техник поможет вам развить самоконтроль, стать спокойнее, уравновешеннее и счастливее. Помните, что ваше счастье зависит от вашего восприятия реальности.**
- ▣ **И, наконец, очень важно запастись терпением. Вы должны чётко осознавать, что задача овладеть техникой самоконтроля – не из простых. Поэтому не нужно впадать в отчаяние в случае неудачной попытки.**

Всё в ваших руках!