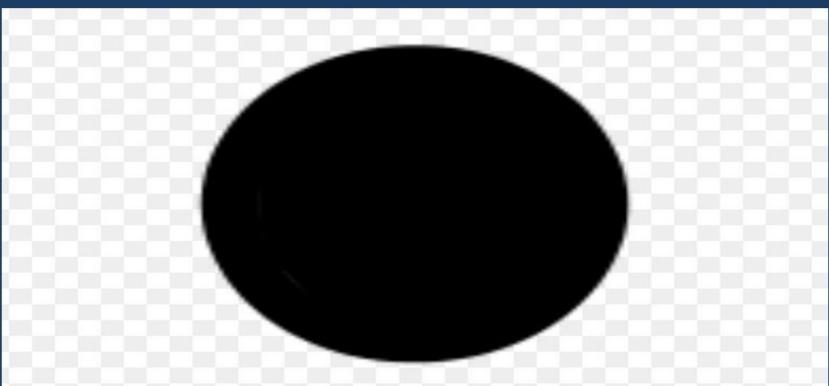


Для многих это упражнение может показаться нелепым. Однако это прекрасный психологический тренинг. Разместите круг фронтально перед собой на расстоянии, на котором вы его хорошо видите. Сядьте удобнее и постарайтесь эту черную точку с интересом рассматривать.

Это упражнение, при котором вы созерцаете с интересом и без напряжения бесмысленную черную точку, позволяет тренировать волевой процесс:

- а) вы рассматриваете то, что неинтересно и
- б) контролируете свои мысли, удерживая сознание во внешней зоне, не позволяя ему соскальзывать в мир представлений.



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«Гомельский государственный  
областной Дворец творчества  
детей и молодежи»

ОТДЕЛ ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

## МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ

Рекомендации психолога для стабилизации эмоционального состояния

### 1. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ

НАШ ОРГАНИЗМ ЯВЛЯЕТСЯ АВТОНОМНОЙ СИСТЕМОЙ, КОТОРАЯ СПОСОБНА ПОДДЕРЖИВАТЬ И АДАПТИРОВАТЬСЯ К ПОСТОЯННО ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ СРЕДЫ, ОДНАКО НЕ ВСЕГДА ТАК ПРОСТО НАМ УДАЕТСЯ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, СТРАХОМ, ТРЕВОГОЙ



ЗНАНИЕ ЖЕ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОЗВОЛЯЕТ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЗНИКАЮЩИМИ ПРОБЛЕМАМИ И, ТАКИМ ОБРАЗОМ, БОЛЕЕ ПОЛНО САМОАКТУАЛИЗИРОВАТЬСЯ



Отдел по профориентации учащихся  
Пн.-пт. 8.30 - 17.00 (обед 13.00 - 13.30)  
тел. 30 83 90, факс 30 37 92,  
e-mail: resurscentre@uoggodtdim.by  
<http://gomelpalace.by>

## 2. КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ

- В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ
- КОГДА ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРАХ
- КОГДА ВАС ПЕРЕПОЛНЯЕТ ЗЛОСТЬ
- ВАМ НЕ УДАЕТСЯ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И РАССЛАБИТЬСЯ, ВЫ НАПРЯЖЕНЫ
- СОСТОЯНИЕ РАСТЕРЯННОСТИ: ВАМ ТРУДНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ОБЫЧНОЙ, БЫТОВОЙ СИТУАЦИИ. СЛОЖНО ПРИНИМАТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЕ РЕШЕНИЯ И СОВЕРШАТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ
- СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УЯЗВИМОСТИ: ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО СТАЛИ РАНИМЫМ, БОЛЕЗНЕННО ВОСПРИНИМАЕТЕ ЗАМЕЧАНИЯ ИЛИ НЕВНИМАНИЕ К ВАМ СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ



ВАЖНО НЕ ИГНОРИРОВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА, НЕ УХОДИТЬ В СЕБЯ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИСУТСТВОВАТЬ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ И НАЗЫВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, ЭТО ПОМОГАЕТ УЖЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В СВОЕМ СОСТОЯНИИ

## 3. ПРИСТУПАЕМ



- Остановитесь или уйдите в то место, где вы будете чувствовать себя в безопасности;
  - Почувствуйте свое тело, перемещайте внимание по разным его частям;
  - Попробуйте распознать ваши чувства, задавая себе вопрос: "Что сейчас со мной происходит?", "Что я чувствую сейчас?"; попробуйте перечислить эмоции, чтобы определить и выделить состояние, это помогает снизить тревожность;
  - Крепко сожмите правую руку в кулак, скимайте настолько сильно, насколько это возможно, остановитесь в этом положении на 20-30 секунд, прислушайтесь к ощущениям. Затем медленно расслабьте руку, прислушайтесь к возникшим ощущениям. Отметьте разницу. Сделайте тоже самое с другими частями тела в следующем порядке (кулак левой руки, глаза, шея, живот, икра правой и левой ноги, пальцы ног правой и левой ноги). Перемещайте внимание по этим частям тела. Отмечайте разницу. Будьте чувствительным к себе
- Не обязательно выполнять всю последовательность, сделайте ровно столько, сколько вам захочется. Если чувствуете зажатость в какой-то определенной области тела - уделите ей особое внимание