

# Психологическая саморегуляция. Способы саморегуляции эмоционального состояния ребенка



*Суслова Ольга Николаевна,  
педагог-психолог,  
клинический психолог*

# Психологическая саморегуляция

## Способы саморегуляции эмоционального состояния ребенка



Саморегуляция— умение управлять своим поведением и своими реакциями  
Она складывается из самопознания, самоконтроля и самоуправления.

В результате саморегуляции возникают 3 основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

## Психологическая саморегуляция

### 2 вида саморегуляции

**Эмоциональная —**

**умение управлять своим состоянием и эмоциями, поднять себе настроение, когда грустно, а также «выдыхать» и успокаиваться**



**Поведенческая — умение оперативно и с холодной головой реагировать на различные стрессовые ситуации**

**2 механизма саморегуляции:**

- **непроизвольные — естественные механизмы защиты, направленные на выживание;**
- **произвольные, которые подвержены осознанному контролю действий для достижения поставленной цели**

Управление с  
помощью  
другой эмоции

Когнитивная  
регуляция

Моторная  
регуляция

*Мы знаем, что **эмоциональная саморегуляция** – это процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, когда происходит понимание и принятие своего эмоционального состояния, выражение его в социально приемлемой форме.*



**Произвольная форма характеризуется сознательным контролем поведения с целью достижения желаемого.**

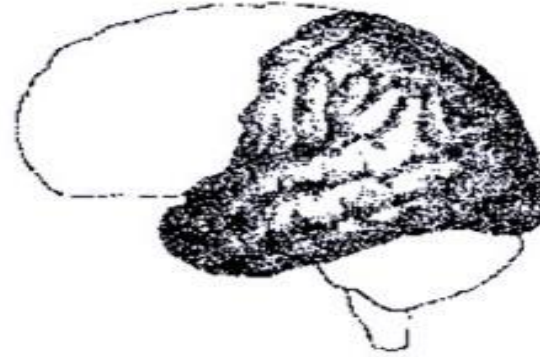
Непроизвольная направлена на выживание и самосохранение – срабатывают подсознательные механизмы защиты.

Нормой считается положение, когда саморегуляция формируется и развивается параллельно с личностным взрослением. Если развитие личности отсутствует, человек не учится нести ответственность, то ситуация ухудшается. Развитие саморегуляции невозможно без личностного роста.

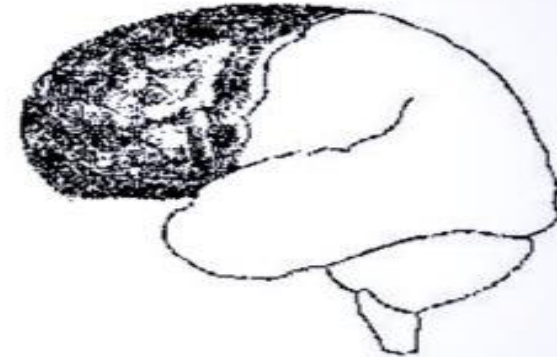
## золотое правило саморегуляции



1-й блок — энергетический регулирует общие изменения активации мозга (тонус мозга, необходимый для выполнения любой психической деятельности, уровень бодрствования)



2-й блок — приема, переработки и хранения экстероцептивной информации



3-й блок — программирования, регуляции и контроля за протеканием психической (сознательной) деятельности

- *подождать, когда хочется «всего и прямо сейчас»,*
  - сначала подумать, а потом сделать,
  - не бросать начатое дело на полпути,
  - замечать и исправлять ошибки

## Психологическая саморегуляция



## Схема саморегуляции эмоций



# Психологическая саморегуляция

Методы и приемы саморегуляции



Изменение эмоциональной реакции

Изменение значимости ситуации

**1 Изменение тонуса мышц и управление дыханием**

Нервно-мышечная релаксация

Регуляция дыхания

**2 Активное включение чувственных образов**

Визуализация

**3 Самовнушение**



## *Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний*

Саморегуляция посредством контроля мышления	Саморегуляция посредством контроля функций тела	Саморегуляция посредством состояния транса
--	--	---

Методы контроля дыхания

Методы контроля тонуса мышц

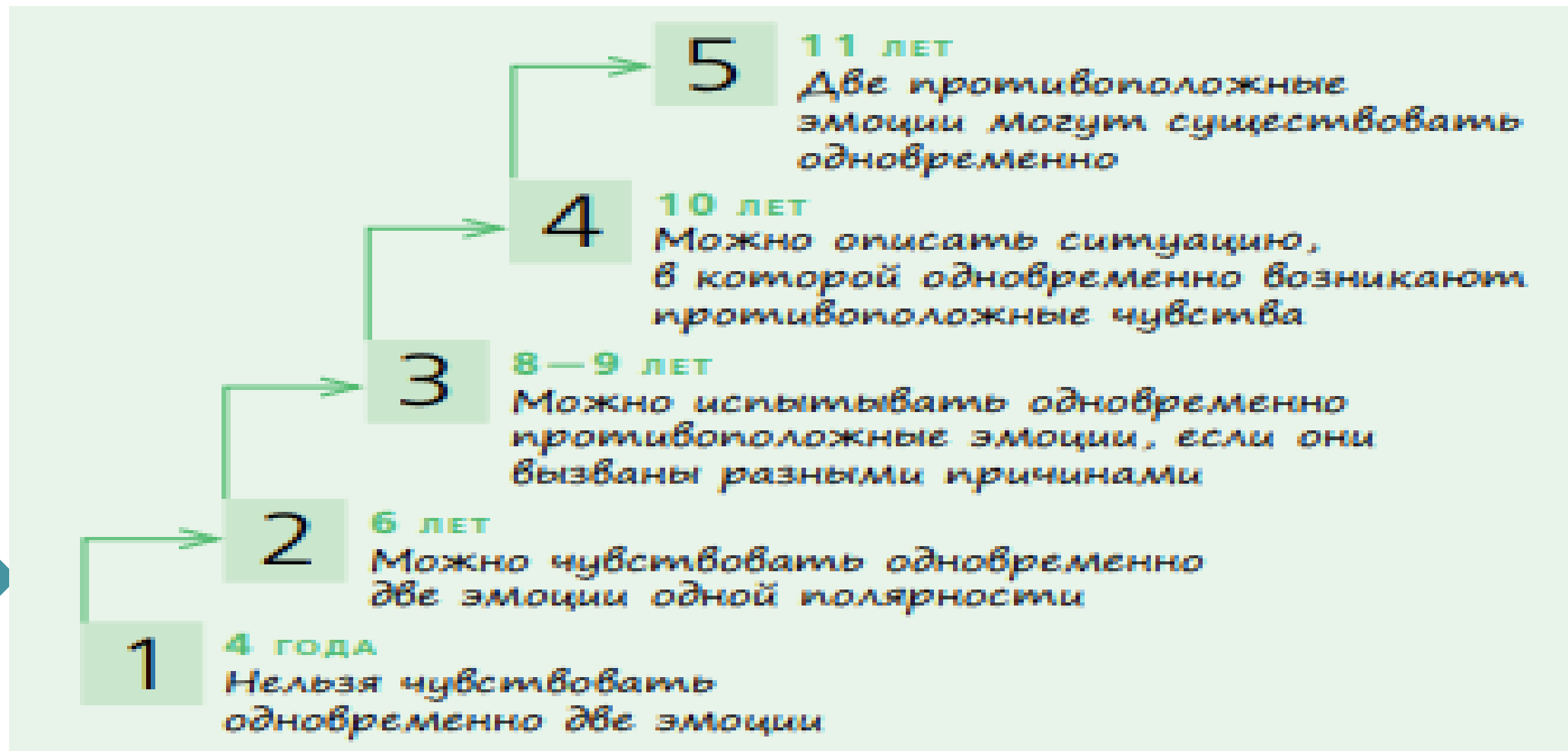
Статические методы

Динамические методы

Гимнастические приемы

Приемы формирования осанки и  
координации движений

## Стадии развития понимания эмоций детьми



В 3-4 года преобладающими являются произвольные двигательные и речевые способы саморегуляции – на 7-8 произвольных

приходится пока лишь одна произвольная

К 5-6 годам пропорции выравниваются один к одному, и теперь дети активно пользуются воображением, памятью, мышлением, речью.

В 8-м лет ребенок совершенствует свои методы, перенимая их от окружающих.

Саморегуляция начинает развиваться уже в младенческом возрасте. Например, младенцы могут сосать пальцы, чтобы успокоиться, или отводить взгляд от родителей, если им нужно отдохнуть от внимания или они устали. Пока это еще неосознанная саморегуляция.

## Психологическая саморегуляция

Дети 4-5 лет учатся эмоциональному контролю через игры.

Произвольные способы все еще преобладают: четыре к одному.

*В возрасте 20-40 лет вид выбранной саморегуляции имеет прямую зависимость от деятельности человека. В основном применяются сознательные волевые методы.*

С возраста 6-7 лет уже можно рассуждать о самокоррекции и самоконтроле. Пропорции резко изменились: на 3-4 произвольных метода саморегуляции выпадает лишь один произвольный.

Человек 40-60 лет сохраняет манипуляции с вниманием, однако постепенно они вытесняются пассивным отдыхом, библиотерапией. После 60 лет преобладающей является пассивная разрядка, общение, размышление-осмысление.

## **Искусственные методы саморегуляции:**



## **Механизм естественной саморегуляции**

- *Саморегуляция с помощью дыхания;*
- *Аутогенная тренировка;*
- *Техники с использованием воображения;*
- *Релаксационные упражнения;*
- *Саморегуляция с помощью рисования , творчества.*
- *классическая музыка.*

- прогулка на природе;
- полноценный сон;
- юмор, смех, улыбки;
- размышления о позитивных вещах;
- расслабленные мышцы;
- созерцания красивого пейзажа;
- созерцания фото с близким человеком, приятных памятных вещей;
- общение с приятными людьми

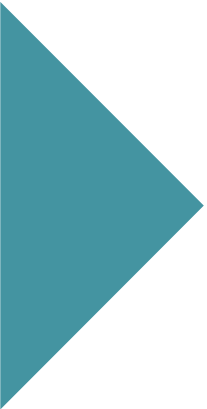
## Саморегуляция младших школьников



**Исследователи отмечают 12 наиболее эффективных способов саморегуляции:**

«спать», «рисовать, читать», «просить прощения, говорить правду», «обнимать, прижиматься, гладить», «гулять, бегать, кататься на велосипеде», «гулять вокруг дома или по улице», «стремление расслабиться, оставаться спокойным», «слушать музыку», «играть во что-нибудь», «оставаться сам по себе, один», «мечтать, представлять себе что-нибудь», «молиться»

# Саморегуляция младших школьников



## Визуализация

### **Упражнение «Горы»**

Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой, мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица. Ты оглядываешься вокруг, со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока. Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышный шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шелестит травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение, приятный покой охватывает тебя.

# Саморегуляция младших школьников

## Мандалы как медитативный способ





## Саморегуляция младших школьников

**Все группы скелетных мышц связаны с определенными центрами спинного и головного мозга.**

Благодаря этому активная мышечная релаксация положительно действует на обширные участки ЦНС, снимает напряжение и дисгармонию, восстанавливает энергию.

Поэтому полезно при состояниях с выраженным чувством тревоги и бессонницей.

### Упражнение «Квазимодо»

*Инструкция:* 1 фаза - напряжение:

Сидя, согнуть руки в локтях. Поднять их перпендикулярно вперед.

Максимально поднять плечи и втянуть голову. Почувствовать образовавшийся на шее валик. Сделать 2 вдоха, 2 выдоха. На втором выдохе расслабиться, плечи опустить, голову на грудь.

2 фаза - расслабление: Медленно перекачивать голову с груди на правое плечо и коснуться правым ухом плеча. Затем медленно перекатить голову на грудь, затем на левое плечо, коснувшись его ухом.

## Психологическая саморегуляция



### Используем технику «СТОП» или «ЗАМРИ»

- сделать 3 глубоких вдоха и выдоха;
- посчитать до 10,
- попить воды;
- произнести свою эмоцию;
- произнести «охлаждающие» слова: «Спокойствие!»
- попрыгать;
- попросить поддержку у взрослого.

# Существуют физиологические механизмы разрядки

Возникающее чувство раздражения, агрессии : сделать несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксовать подушку, «выпустить пар» усиленная физическая нагрузка -20 приседаний и т.д.

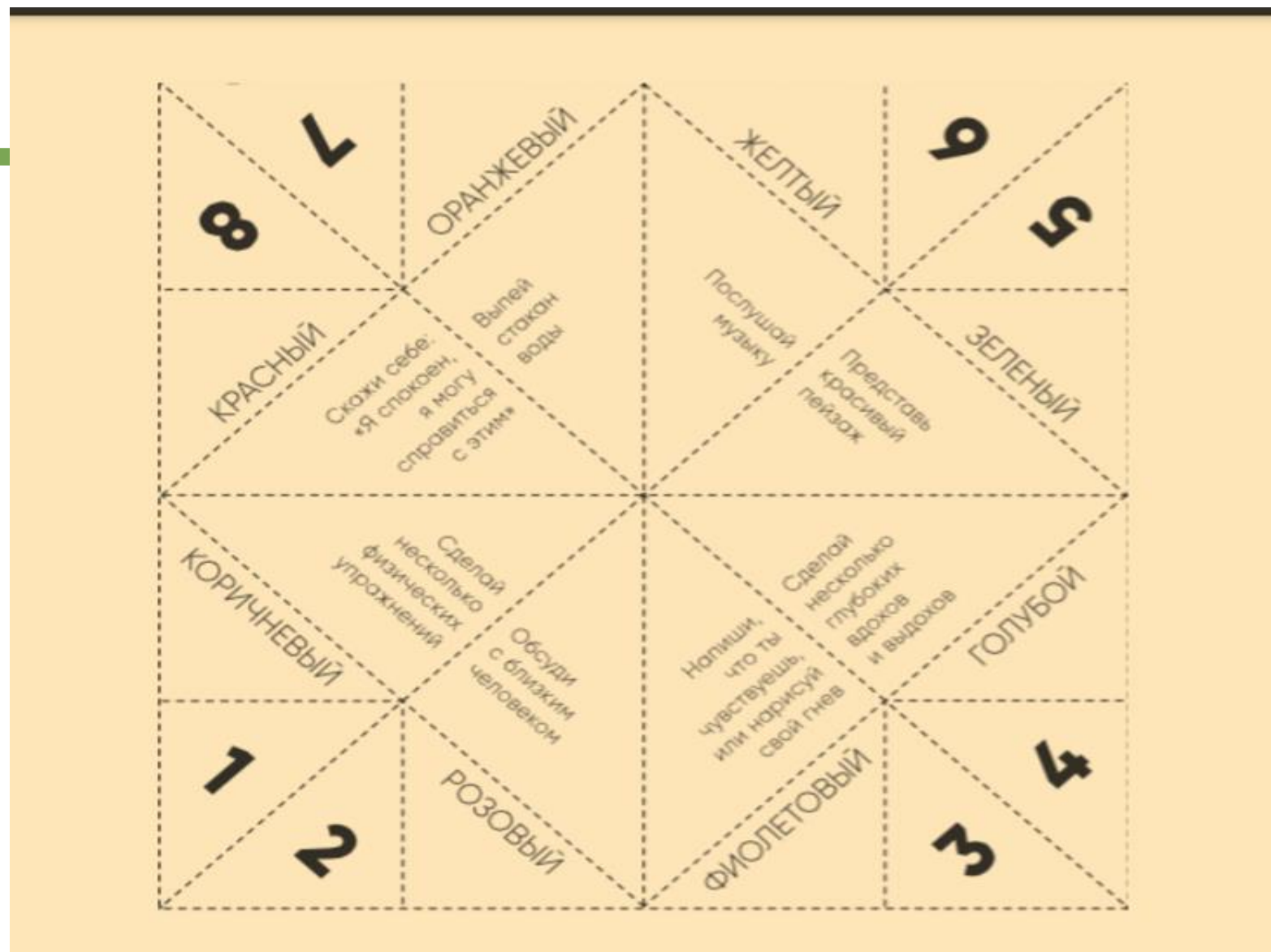


«Мягкая тряпочка» .

- 1.Для успокоения ребенка, можно дать воды.
- 2.Предложите ребенку попрыгать на мягком ковре, расслабив тело, переключая чувства на ощущения от ковра, его мягкость.
- 3.После можно медленно подышать и обняться с ребенком. Это вернет его в стабильное состояние.
- 4.После того как малыш успокоится, можно обсудить с ним методы саморегуляции. Например, стратегии глубокого дыхания, счета до десяти или физической активности. Помогайте ему развивать навыки выражения своих эмоций словами.

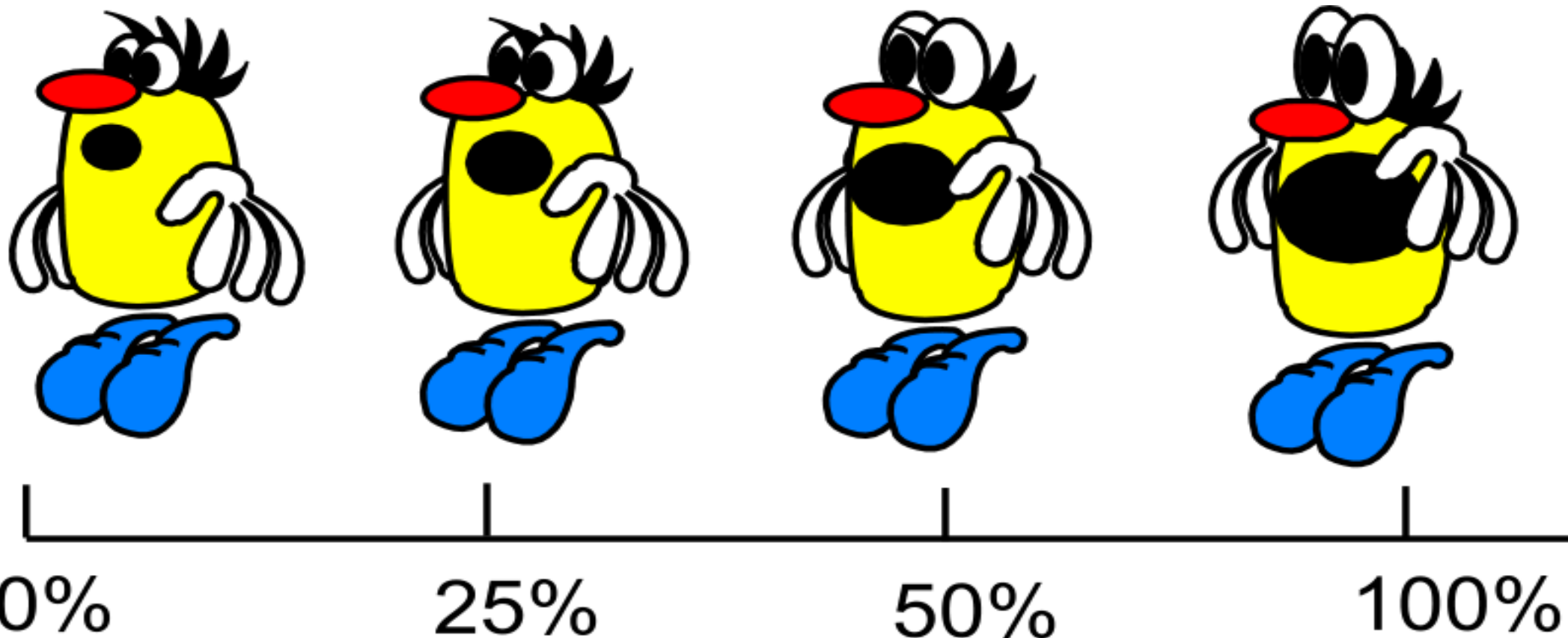
Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то что возмущает, обижает, где можно выплакаться.

# Ловушка гнева



## Как можно научить ребенка регулировать свои эмоции?

Один из наиболее результативных способов, который уже помог многим детям с проблемами саморегуляции — использование шкалы интенсивности эмоций.



## Саморегуляции у подростков:

Какие состояния у них бывают:

Уныние , возбуждение , внимание , собранность ,  
счастье , радость .

Реже удивление ; изумление  
отвращение , презрение сожаление, виноватый,  
концентрированный , печальный .

Что испытывают  
подростки?

- разочарование,
- тревогу, раздражение ,  
отчаяние,
- беспокойство,
- падают духом при неудачах,  
чувствуют себя  
беззащитными

*Что помогает- проговаривание моделей поведения в  
критических ситуациях.*

*- проговаривание, моделирующее критическую ситуацию*

## Способы Саморегуляции Отрицательных состояний

---

- **Общение**
- **Отключение-переключение**
- **Слушание музыки**

## Способы саморегуляции кратковременных отрицательных состояний

- **Самовнушение**
- **Отключение-переключение**
- **Общение.**
- **Самоконтроль.  
Пассивный  
отдых.**
- **Самоприказ.  
Релаксация**

## Способы саморегуляции длительных отрицательных состояний

- **Общение**
- **Отключение-переключение.**
- **Концентрация  
внимания на другой  
деятельности.**
- **Самоанализ.**
- **Пассивная разрядка.**
- **Логическое  
рассуждение**

### **Индивидуальный антистресс-**

Брелок для ключей, резинка для волос или браслет. Они не привлекают чужое внимание, портативны и всегда могут быть под рукой.

Физическое движение, связанное с вытягиванием, перекручиванием или сжатием предмета-антистресса, высвобождает сдерживаемые эмоции и лишнюю энергию.

### **Место силы**

*Место успокоения — некое убежище, специальное пространство для отработки навыков эмоциональной регуляции.*

*Это обязательно неизолированное полностью помещение.*

### **Мышечная релаксация**

Прогрессивное расслабление мышц как бы сообщает мозгу, где именно сейчас находится ваше тело, позволяет сфокусироваться не на мыслях, а на ощущениях.

Это средство подавления гнева и агрессии.

**Что делать?** Зафиксируйте свои чувства и как будто положите их себе на плечи.

**Напрягите плечи.** Задержитесь в этом положении 5 секунд и расслабьте мышцы. Прodelайте то же самое с пальцами, коленями. Чувства станут более управляемыми.



## «ПЯТЕРКА»

Данная техника помогает переключить своё внимание и переориентировать свое сознание на настоящий момент,

что и позволяет убрать заикленность на угрожающих и тревожных мыслях с помощью пяти органов чувств: зрения, осязания, слуха, обоняния и вкуса.



Найдите и обратите внимание на **ПЯТЬ** вещей, которые видите вокруг себя

Найдите и обратите внимание на **ЧЕТЫРЕ** вещи, которые можно потрогать, пощупать

Найдите и обратите внимание на **ТРИ** вещи, которые вы можете слышать

Найдите и обратите внимание на **ДВЕ** вещи, которые вы чувствуете по запаху

Найдите и обратите внимание на **ОДНУ** вещь, которую вы можете попробовать на вкус

ЗОНА ОТДЫХА

ВПЕРЁД

ВНИМАНИЕ

СТОП!

Мне грустно 	Я устал 
Мне нехорошо 	Мне скучно 

Я спокоен 	Я готов работать 
Я счастлив 	У меня все в порядке 

Я не могу усидеть на месте 	Я расстроен 
Я возбуждён 	Я сбит с толку 

Я раздражён 	Я в бешенстве 
Я кричу 	Я агрессивен 

ЧТО ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ В ЗЕЛЕНУЮ ЗОНУ:

Выпить воды 	Досчитать до 10 	Глубоко подышать 	Сжимать и разжимать кулаки 	Отжаться от стены 	Помочь антистресс 	Порисовать 	Записать свои переживания 	Поговорить со взрослыми 
Сделать перерыв 	Поговорить с самим собой 	Прогуляться 	Сделать растяжку 	Сделать дыхательное упражнение 	Поднять что-то тяжёлое 	Перекусить 	Представить спокойное место 	Послушать музыку 

# Как можно научить ребенка регулировать свои эмоции?

---

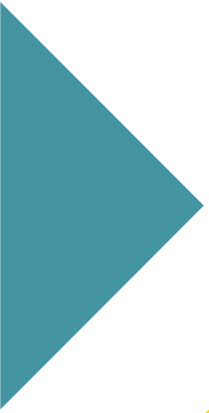
## Упражнение «Убежище»

Инструкции: Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете.

Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда.



**ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ!!**



## Наши контакты:

Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи»,  
г. Иркутск, ул. Пискунова, 42

Отдел психолого-педагогической помощи

телефон: 8(3952)700-940

email: [psipomcentr@mail.ru](mailto:psipomcentr@mail.ru)

сайт: <http://www.cpmss-irk.ru/>

Телефон доверия:

8(800) 2000-122

(круглосуточно, бесплатно)