

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

Саморегуляція психоемоційного стану особистості: на допомогу педагогічним працівникам

Аліна Аханкіна
Практичний психолог

Як побудувати дім?



А якщо коїться незрозуміло що?



**Треба починати
зі стабілізації себе**



Саморегуляція

Це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою

слів

уявних образів

творчості

цінностей

дихання

управління м'язовим
тонусом



В результаті саморегуляції досягається три основних ефекти:

- ① ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості)
- ② ефект відновлення
(послаблення проявів втоми)
- ③ ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності)



**Як діяти під
час війни?**



Я педагог

46% педагогів визначили психологічну підтримку потребою номер один для власної школи

54% освітян зізнаються, що потребують психологічної роботи для себе

80% педагогів зазначають, що навантаження збільшилося після повномасштабного вторгнення



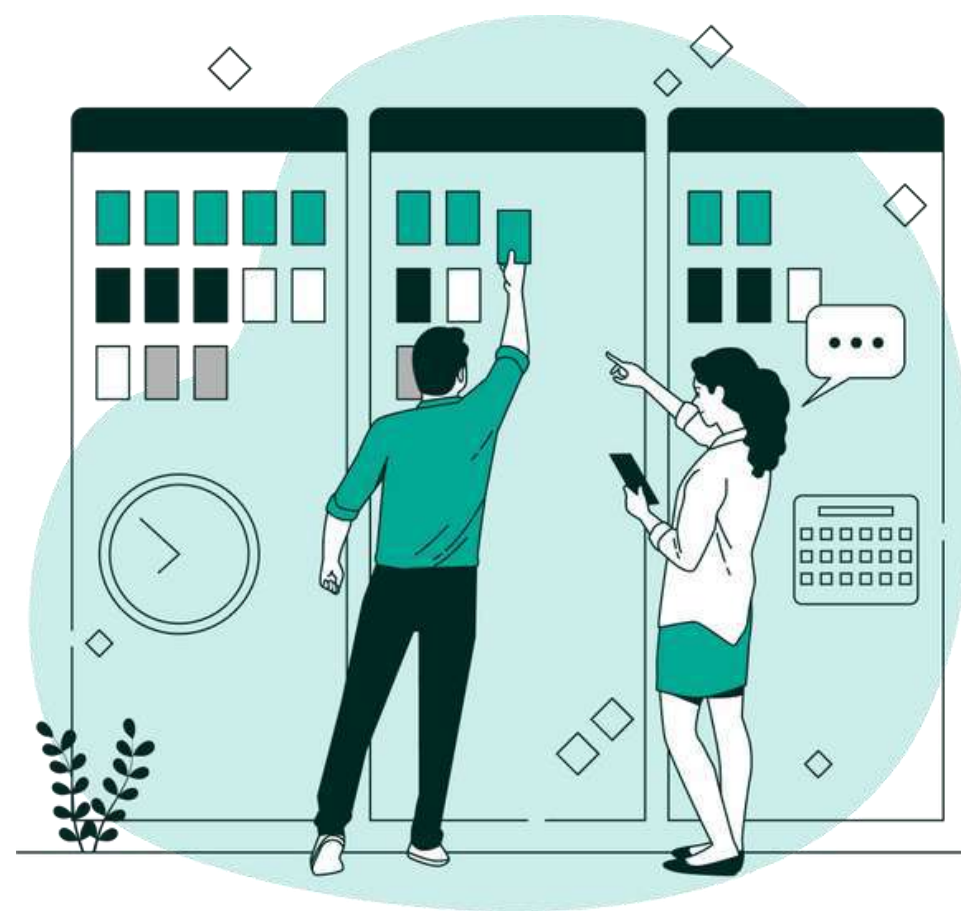
GO Global дослідження «Освітній фронт. Вплив війни на освітян»

3 енергетичні стани у людини



Відновлення

①



Активна фаза

②



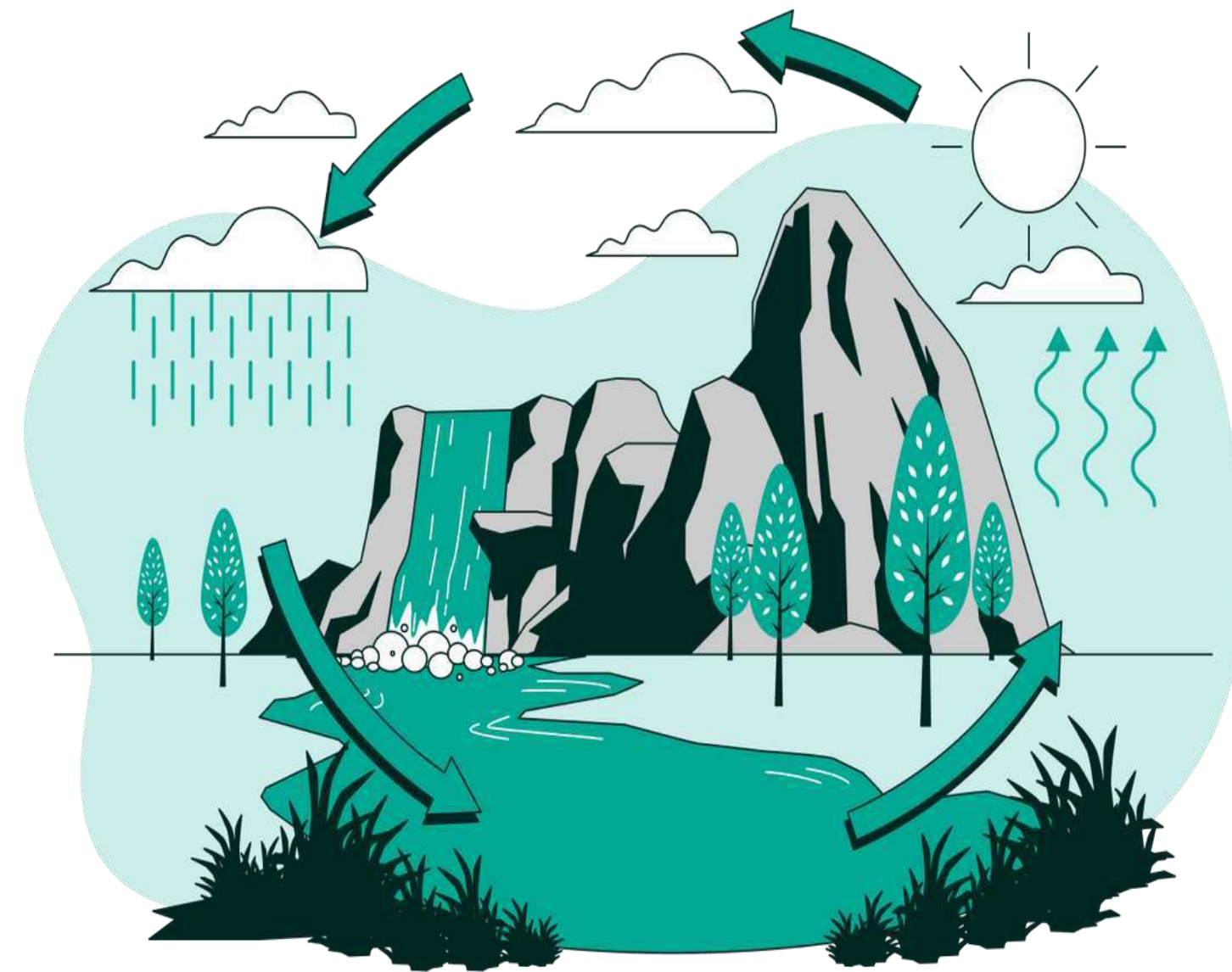
Виснаження

③

Наш стан з нами не на завжди

Природні прийоми регуляції організму:

- сміх, гумор
- роздуми про радісне, приємне різні рухи,
- розслаблення м'язів спостереження за
- пейзажем
- розглядання предметів у приміщенні, фотографій, та інших приємних або дорогих для людини речей
- прогулянки і свіже повітря висловлювання
- похвали, компліментів



Саморегуляція та практичні завдання



Потреба у швидкій стабілізації

стану

дихання



Саморегуляція: дихання

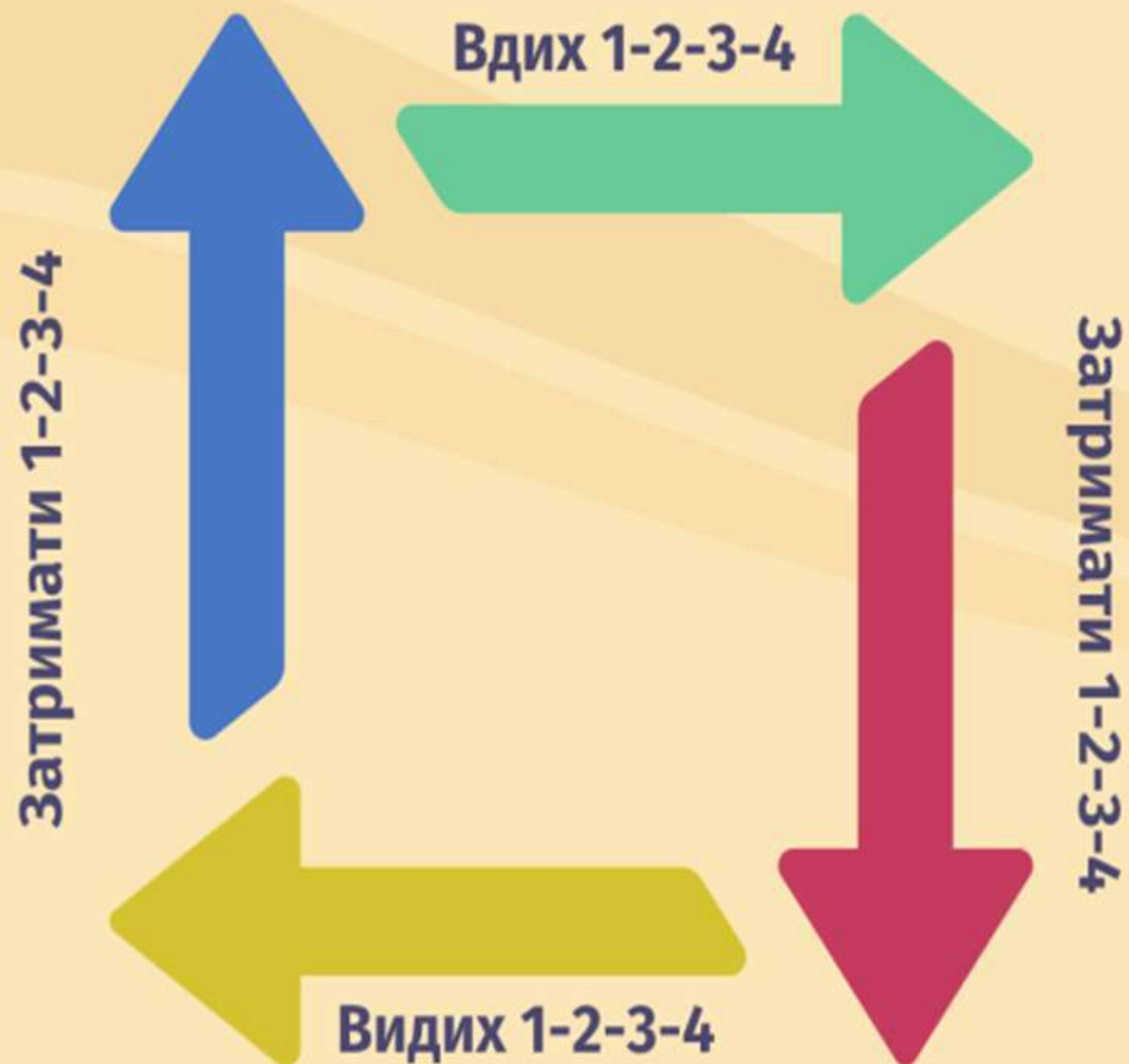
Квадрат

- робимо повільний вдих на рахунок 1-2-3-4 (4 секунди)
- затримуємо дихання на рахунок 1-2-3-4
- робимо повільний видих на рахунок 1-2-3-4
- затримуємо дихання на рахунок 1-2-3-4

Повторюємо декілька декілька хвилин, намагаємося (дихати животом)

КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ

(ДИХАННЯ ЗА КВАДРАТОМ)

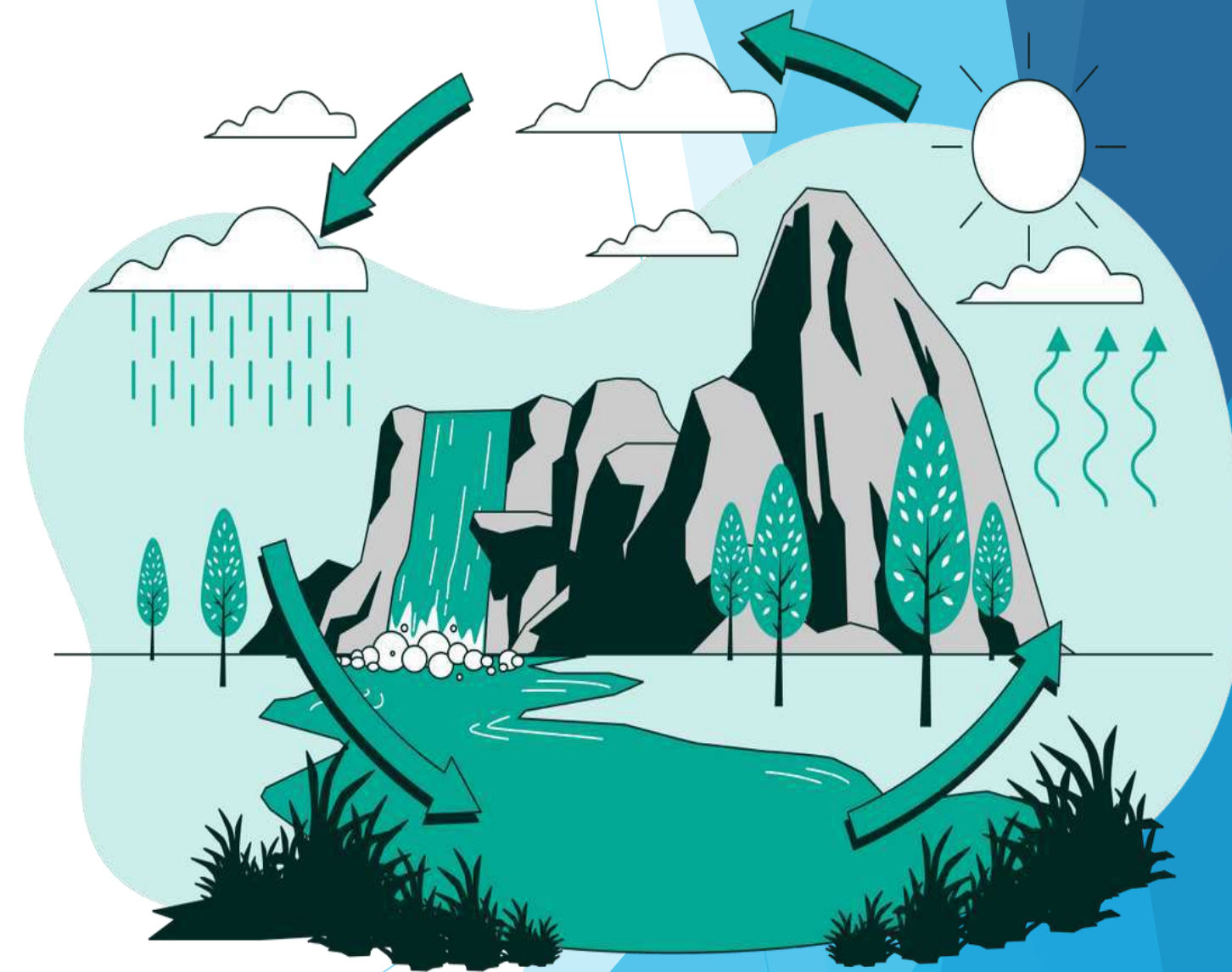


Потреба в безпеці



Злість

- Загроза життю або здоров'ю
- Порушення особистих кордонів
- Відсутність можливості задовільнити власні потреби



Потреба у спільності та розділеному досвіді

ЦІННОСТІ

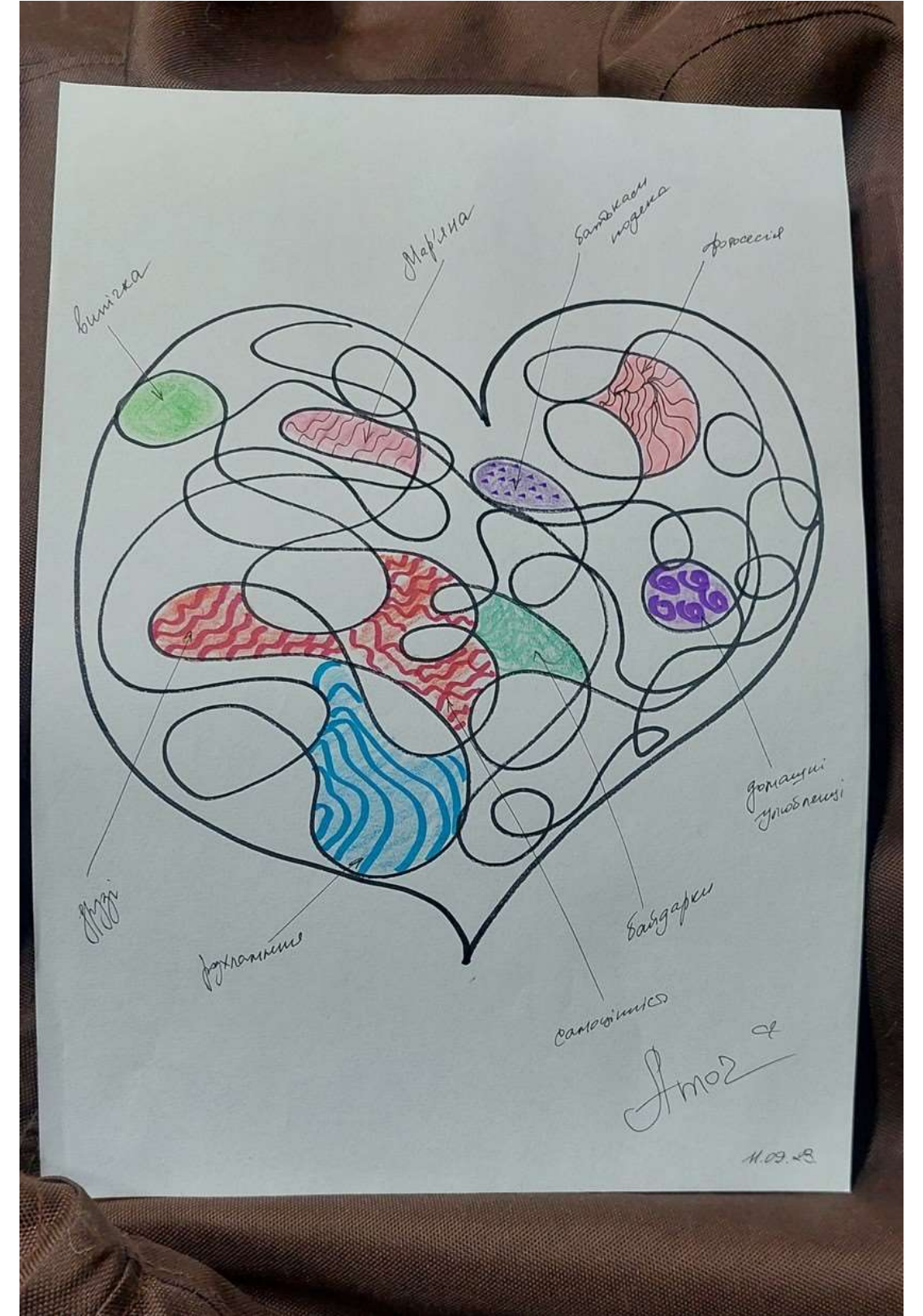
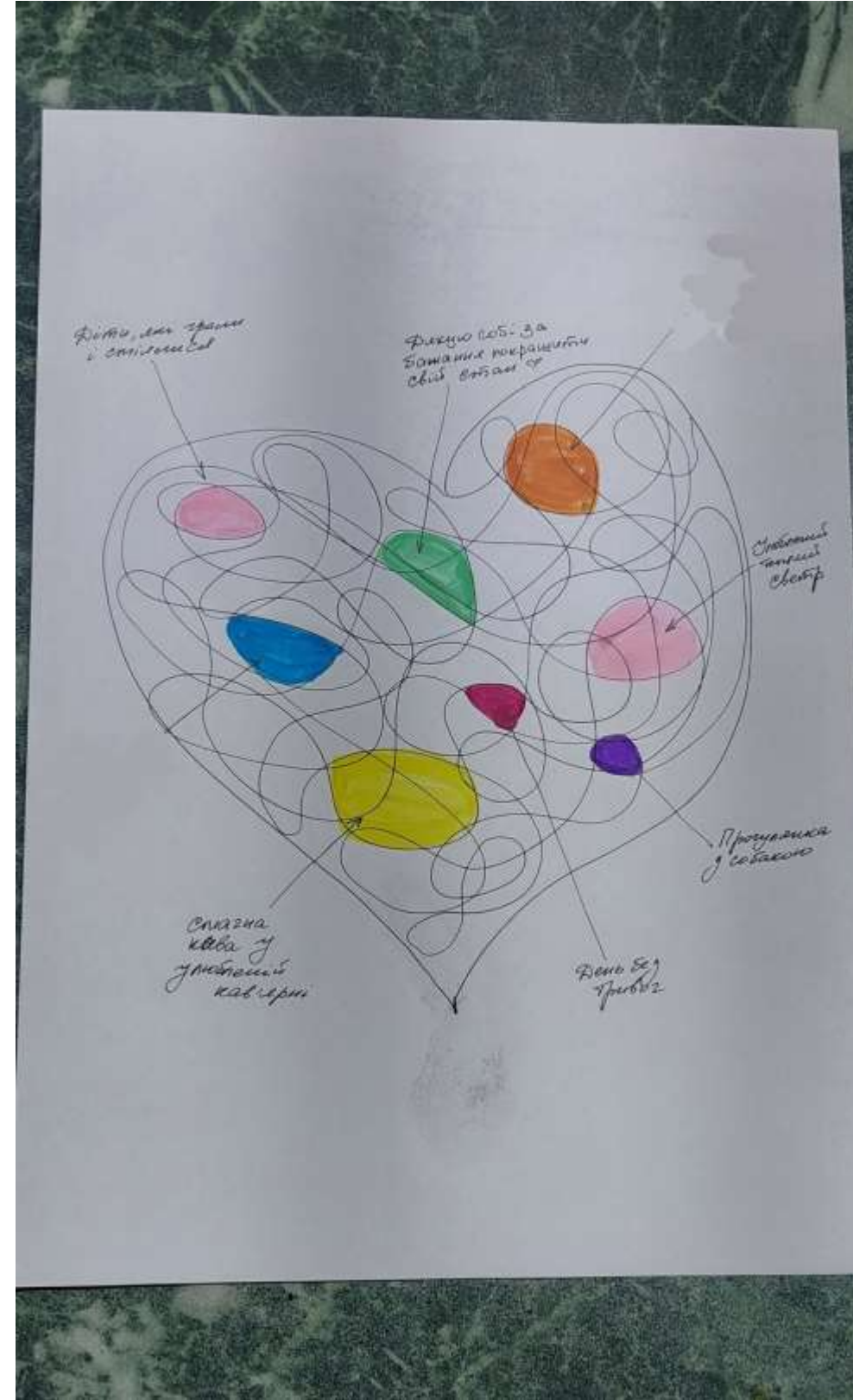


Напишіть мінімум **5**
ваших дитячих
цінностей (потреб)

Що ви зараз відчуваєте?

Чи присутні вони зараз у вашому житті?





Потреба у прояві любові



Моє ім'я ...та Я дозволяю собі

- Приємні емоції
- Почуття щастя
- Насолоджуватись буттям
- Жити своє найкраще життя
- Вірити і сподіватися на краще

ВПЛИВ СЛОВОМ



Моє ім'я Мар'яна та я дозволю собі:

- музику
- абсурдність (війна - НЕ норма)
- радість
- бути собою
- авторитетність

**Іноді допомогти собі - це
звернутися за допомогою
до іншого**

