20.04.-24.04. 6-7 кл. Ф.И. ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задание педагога - психолога Бояровой Светланы Александровны. Viber, Watsap:89233331050

**Тема: «Саморегуляция»**

Саморегуляция – это умение управлять собой, своим поведением, поступками, эмоциями.

Упражнения для саморегуляции, они помогут тебе в различных ситуациях!

1. **«Дыши и думай красиво».**

«Когда  ты   волнуешься,   попробуй  красиво и  спо­койно  дышать.   Закрой   глаза,   глубоко  вдохни:

— 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».

**2.) «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.

Оставь себе этот лист с упражнениями, используй его как памятку - когда ты устал(а) или волнуешься, когда чувствуешь напряжение или кто-то тебе испортил настроение.

С уважением педагог-психолог!