



Приемы саморегуляции и саморасслабления

Саморегуляция –это управление своим психоэмоциональным состоянием

- Естественные приемы регуляции
- Управление дыханием
- Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением.
- Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом
- Самоприказы
- Самоодобрение (самопоощрение)
- Самопрограммирование



Лучший способ начать
работу — перестать говорить
и начать делать.



Уолт Дисней

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта

- Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности)
- Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)
- Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности)

Способы саморегуляции и дыхания

Естественные приемы регуляции

- смех, улыбка, юмор;
- размышление о хорошем и приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплементов и прочее.

Управление дыханием

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. .

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (*при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка не подвижна)
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим водоходом на счете 1-2-3-4
Уже через 3-5 минут такого дыхания вы замените, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на более напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно
2. Пройдитесь внутренним взором по всему внешнему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение
5. Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев.

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения.

1. Самоприказы- короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

В момент, когда необходимо вести себя определенным образом , говорите себе:
«Разговаривай спокойно» «Молчать , молчать!» «Не поддавайся на провокацию!» - это поможет Вам сдержать эмоции и вести себя достойно.

Последовательность работы с самоприказом:

- 1.Сформулируйте самоприказ
- 2.Мысленно повторите его несколько раз.
- 3.Если это возможно, повторите самоприказ в слух.

2. Самоодобрение - люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!» «Умница!» «Здорово получилось»!

3. Самопрограммирование – настрой своих мыслей на сформированный результат, используя опыт прошлых успехов.

Алгоритм действий настраивая себя на успех:

- 1.Вспомните ситуацию, когда Вы справились с аналогичными трудностями.
2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например «Именно сегодня у меня все получится»
«Именно сегодня я буду самой (ым) спокойной (ым) и выдержанной (ым)

Спасибо за внимание!

Педагог-психолог

Дятлова Н.Ю.

voshozhdenie.yar@yandex.ru

МОУ ДО ДЦ «Восхождение»

