

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

Существуют естественные **способы саморегуляции психического состояния**, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, в школе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.



Естественные приемы регуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, 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, комплиментов и пр.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

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

1. *На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).*
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 вдохом на счет 1-2-3-4.*

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, 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.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. *Дышите глубоко и медленно.*
2. *Пройдитесь внутренним взором по всему вашему 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), сделайте это на вдохе.*
4. *Прочувствуйте это напряжение.*
5. *Резко сбросьте напряжение — сделайте это на выдохе.*
6. *Сделайте так несколько раз.*

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с

соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

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)»; «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».*
3. *Мысленно повторите текст несколько раз.*

Самоодобрение (самоощереение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно

поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».



Моя карта ресурсов

Что я делаю для своего физического здоровья:

Какое занятие приносит мне удовольствие (хобби):

Люди, рядом с которыми мне хорошо:

Мои внешние ресурсы (фильмы, книги, музыка и т.д.):

Фразы, которые придают мне сил:

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

8 800 2000 122

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!



МАОУ СОШ № 94 города Тюмени
(2 корпус)

Юлия Алексеевна Якунина,
педагог-психолог (кабинет №217)

e-mail: yulia.yakunina2011@yandex.ru

МАОУ СОШ №94 города Тюмени

ПАМЯТКА



**СПОСОБЫ
САМОРЕГУЛЯЦИИ
В СТРЕССОВЫХ
СИТУАЦИЯХ**

Апрель 2021

