

Способы психологической  
саморегуляции.



ГОАУСОН «Кандалакшский ДИПИ»

- Психологическая саморегуляция является одним из способов управления поведением путем воздействия человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов.
- В зависимости от степени осознанности выделяют 3 уровня психологической саморегуляции:
  - произвольная, осознаваемая;
  - произвольная, осознаваемая;
  - частично осознаваемая.
- Овладение навыками саморегуляции необходимо человеку для того, чтобы повысить свою стрессоустойчивость к разным негативным проявлениям (повышенная тревожность, беспокойство, неуверенность в себе).



## Необходимость овладения способами психологической регуляции возникает, если вы часто испытываете такое состояние, как:

- ▶ Частая раздражительность
- ▶ Неуравновешенность
- ▶ Чувство внутреннего напряжения, плохого настроения
- ▶ Депрессия, отсутствие радости в жизни
- ▶ Частые переживания беспокойства, тревоги, страха, усталости, вялости
- ▶ Низкая работоспособность, плохая выносливость

Также пребывание в стрессовом состоянии приводит и к ухудшению здоровья.



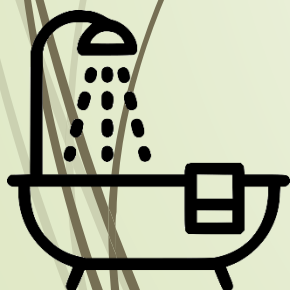
# Положительные последствия своевременной саморегуляции:

- ➔ Восстановление духовных и физических сил человека
- ➔ Нормализация эмоционального фона
- ➔ Взятие контроля над своими эмоциями



# Естественные способы и приемы саморегуляции

- Сон
- Прием пищи
- Общение с животными и живой средой
- Горячий душ
- Массаж
- Танцы
- Движение



- Улыбка и смех
- Позитивное мышление
- Мечтание
- Наблюдение за прекрасным
- Рассматривание фотографий, животных, цветов
- Вдыхание чистого и свежего воздуха
- Похвала кого-либо






## Что даёт психологическая саморегуляция

- Возможность предотвратить ссору еще до того, как она начнётся
- В момент стресса человек может адекватно мыслить и принимать правильные решения
- Человек может восстановить эмоциональные силы

❖ Главная задача саморегуляции — так изменить психическую активность, чтобы человек мог достичь внутренней гармонии и равновесия.





Нервно-мышечная релаксация

Аутогенная тренировка

Основные классы психологической саморегуляции

Идеомоторная тренировка

Сенсорная репродукция образов



## Нервно – мышечная релаксация

- Метод заключается в чередовании максимального напряжения и расслабления групп мышц
- Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения.

- Стадии мышечной релаксации:
  - 1) Расслабление отдельных групп мышц
  - 2) Расслабление всего тела или отдельных его участков
  - 3) Усвоение «навыка отдыха», который помогает расслабиться в любых напряженных ситуациях



Данный метод помогает человеку войти в состояние духовного спокойствия и физического расслабления, а также формирует у него навык самоконтроля в стрессовой ситуации





## Идеомоторная тренировка

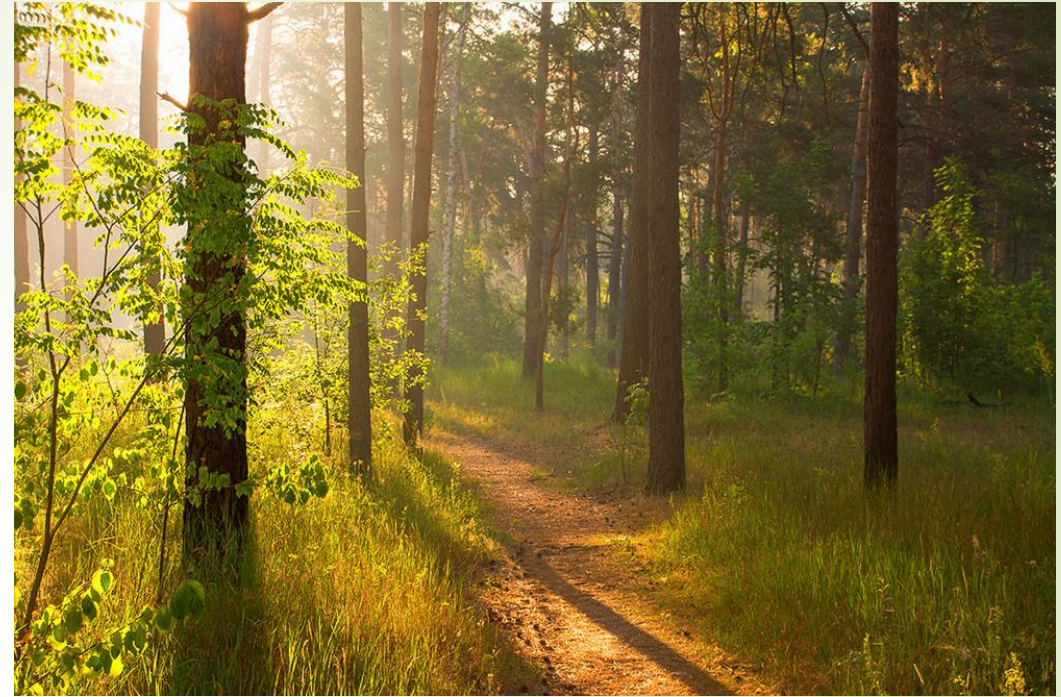
- ▶ Данный метод является схожим с методом мышечной релаксации, только в данном случае человек расслабляется не реально, а мысленно





## Сенсорная репродукция образов

- Метод заключается в расслаблении с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, которые ассоциируются с отдыхом
- Одним из вариантов расслабления человек сидит в удобной позе и представляет себя в расслабляющей ситуации, например, на прогулке в лесу или смотря на ручей, но при этом дышит правильно и спокойно, концентрируется на приятных ощущениях





## Аутогенная тренировка

- Метод основан на самовнушении, т.е. человек называет те успокаивающие действия, которые он совершает, например: «Я дышу ровно и спокойно», «Я думаю о хорошей, теплой погоде», «Я расслабляю свои мышцы» и т.п.



Навык психологического саморегулирования помогает человеку более комфортно и уверенно ощущать себя в стрессовых ситуациях а также способствует совершенствованию его духовного и физического состояния в повседневной жизни





# Способы психологической саморегуляции. Аутогенная тренировка по Шульцу

Положение тела во время проведения тренировки:

- Лягте на пол или упругий диван, под голову можно подложить валик или подушку. Руки выпяните вдоль туловища, они не должны касаться тела, внутренняя сторона ладоней смотрит в потолок. Локти слегка согните. Ноги лежат ровно, ступни немного разведены, носки смотрят в разные стороны
- Понадобится стул или табурет с низкой спинкой или вообще без нее. Присядьте на край стула, опершись руками о свои бедра. Голову наклоните вперед, чтобы подбородок касался груди. Ноги должны быть согнуты в коленях и находиться приблизительно на ширине плеч
- Сядьте в кресло или на стул с высокой спинкой, но так, чтобы позвоночник при этом оставался ровным. Сиденье должно иметь достаточную для поддержания бедер длину. Руки поместите на колени или подлокотники

Стадии проведения аутогенной тренировки:

- После принятия выбранной позы попытайтесь ощутить, в какой из конечностей ощущается чувство тяжести. С нее и начинайте выполнять упражнение. Повторяйте: «Мои руки тяжелеют с каждой секундой. Мои ноги наливаются приятной тяжестью».
- Ощувив тяжесть в конечностях переходите к выполнению упражнения на тепло. Почувствуйте, как по венам Ваших ног и рук течет тепло, оно тягучее и мягкое, словно майский мед, согретый солнечными лучиками. Проговаривайте: «Мои руки наливаются теплом, мои ноги становятся теплыми».
- Сконцентрируйтесь и почувствуйте, как тепло наполняет Ваше сердце, приговаривая: «Мое сердце сокращается ритмично и спокойно, его работа ничем не стеснена».
- Сконцентрируйте внимание на дыхании. Важно дышать глубоко, ритмично и спокойно. Мысленно проговаривайте: «Мое дыхание спокойное, мне очень легко дышится».
- Теперь переместите свое внимание на тепло, которое сконцентрировано в области живота. Буквально ощутите его физически. При этом повторяйте: «Я чувствую, как мой живот наполняется солнечным светом и теплом».
- И заключительным этапом выступает сосредоточение внимания в зоне лба. Но теперь Вам нужно ощутить не привычное тепло, а, наоборот, приятную прохладу. Мысленно произносите: «Область моего лба становится прохладной, я чувствую, как освежающая энергия растекается по моему лбу».

