ПУТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Сильнее всех – владеющий собой.
Древняя мудрость

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

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряжённости);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Естественные приёмы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- массаж;
- длительный сон;
- музыка;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц, танцы;
- 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;
- хобби;
- общение с природой и животными;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие **способы психической саморегуляции** (самовоздействия).

Управление дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение

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

1. На счёт 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счёта задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счёт 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счёт 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания Вы заметите, что Ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

«Дыхание»

- Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.
- Выдох с открытым сильным звуком «а-а-а».
- Вдох, руки вверх до уровня плеч.
- Выдох с сильным звуком «о-о-о» (обнять себя за плечи, опустить голову на грудь).
- Медленный глубокий вдох.
- Медленный глубокий выдох со звуком «у-у-у» (руки опустить вниз).

«Пальцы в кулак»

Сожмите пальцы в кулак, большой палец внутри. Выдох спокойный, в это время сожмите кулак. Затем, ослабив сжатие, сделайте вдох. Упражнение выполняется одновременно двумя руками (5 раз).

Управление 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 удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение

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 ещё 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 удаётся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью лёгкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы удивления, радости и пр.).

«Солнечный луч»

Представьте, что Ваше тело медленно «обнимает» теплый солнечный луч. Он согревает голову, лицо, шею, руки, ноги. Луч движется, и разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, шеи, спины. Вы становитесь спокойным и удовлетворённым жизнью.

«Дождик»

Представьте, что Вы забыли зонтик дома. Начался дождь. Тёплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождём. Лёгкие капли падают на голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе, при этом подушечками пальцев нежно касайтесь головы, лица, шеи — то замедляя, то ускоряя темп.

«Рисование»

Возьмите цветные карандаши и, не задумываясь, левой рукой нарисуйте абстрактные линии. Всмотритесь в то, что у Вас получилось, попробуйте среди линий найти очертания одного или нескольких предметов. Раскрасьте их и полюбуйтесь тем, что Вы создали.

Самомассаж

«Ушки на макушке!»

Учёные-физиологи доказали: на ушных раковинах находится много точек, связанных с внутренними органами. Воздействуя на них, человек способен облегчить физическую боль, нормализовать функционирование внутренних органов, активизировать резервы организма для активной жизнедеятельности.

Выполните действия:

- указательными пальцами обеих рук одновременно потяните уши, начиная с верхнего края и постепенно спускаясь вниз до мочки;
- помассируйте сначала мочки ушей, а затем всю ушную раковину. В конце разотрите уши руками.

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идёт непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Аутогенная тренировка

«Я совершенно спокоен»

Примите «позу кучера»: сядьте на стул, расслабьтесь, голову слегка наклоните вперёд, локти положите на колени, ноги расставьте. Произносите текст: «Я совершенно спокоен. Сердце бьётся ровно. Мысли текут плавно и медленно. Я отдыхаю. Я совершенно спокоен. Расслабься, успокойся, отдохни. Пусть голову оставят мысли. Пусть шея, грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: тепло и свет уже в тебе. Они уносят огорчения, плохое настроение. Послушай тишину. Она молчит и отдыхать тебе велит».

Самоприказы

Самоприказы — короткие, отрывистые распоряжения, сделанные самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определённым 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.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

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 всё 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.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительную оценку своего поведения со стороны. Особенно труднопереносимым является её 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!».

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.

Составила педагог-психолог Мелехова А.В.