

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях и **каждый человек может ими овладеть.**

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения;
- эффект восстановления;
- эффект активизации.

К естественным способам саморегуляции психического и физического состояния относятся:

- здоровый сон;
- еда;
- общение с природой и животными;
- массаж, самомассаж;
- движение (бег, ходьба, спорт и т.п.);
- танцы;
- музыка и т.д.

Ниже представлены некоторые упражнения, которые можно использовать для регуляции собственного эмоционального состояния и которые, в случае необходимости, каждый человек сумеет применить.

Передышка. Обычно, когда мы бываем расстроены, то начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один

из основных способов освободиться от чрезмерных переживаний.

Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. Вы сможете вернуться к ним, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трёх минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что, когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улечиваются.

Простые утверждения. Повторение коротких утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- ✓ Сейчас я чувствую себя лучше.
- ✓ Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- ✓ Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- ✓ Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- ✓ Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на беспокойства.
- ✓ Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы изменить ситуацию.

✓ Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Волшебное слово. Прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова или фразы:

✓ Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой, успокоиться, уравновешенный. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы типа: «глубокое и еще более глубокое расслабление». Пусть мысли проносятся в Вашей голове, не давайте им завладеть Вами.

✓ Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторяйте слово, фразу или считайте про себя в течение 60-ти секунд. Дышите медленно и глубоко.

Вопросы к самому себе. Когда Вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- ✓ Это на самом деле такое Большое Дело?
- ✓ Подвергается ли в данный момент риску что-либо по-настоящему важное для Вас?
- ✓ Действительно ли это хуже, чем то, что было прежде?
- ✓ Покажется ли это вам таким же важным через две недели?
- ✓ Стоит ли это того, чтобы так переживать?

✓ Что самое худшее может случиться и смогу ли я справиться с этим?

Самопрограммирование.

✓ Вспомните ситуацию, когда Вы справились с аналогичными трудностями.

✓ Воспользуйтесь аффирмациями (позитивные утверждения). 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)»

✚ «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания»

✚ «Именно сегодня я смогу спокойно настоять на своём в общении с сыном (дочерью) и получить желаемый воспитательный эффект»

✚ «Я получаю удовольствие от общения с мамой (папой, сестрой, отчимом, братом)» и т.д.

✓ Мысленно повторите текст несколько раз.

✓ Данные словесные можно произносить вслух или про себя, по дороге.

Непротивление. Если Вас раздражает какой-то человек или ситуация, постарайтесь думать об этом как об

источнике неприятной энергии. Она воздействует на Ваши чувства так же, как и громкий звук на Ваши уши. Затем вообразите, что Вы стали неуязвимы: представьте перед собой щит, от которого «отскакивает» ранящая Вас энергия. Или, что она прошла сквозь Вас совершенно безболезненно, наподобие космических лучей, постоянно пронизывающих наше тело. Если кто-то говорит Вам неприятные вещи, критикует, грубит, обижает представьте, что негативные слова «пролетают» над Вашей головой, даже не задевая Вас.

Источники:

1) <http://ppt-online.org/55102> (дата обращения 25.06.17)

2) http://studbooks.net/676796/psihologiya/metody_sa_moregulyatsii_psihicheskogo_sostoyaniya_stresse
(дата обращения 25.06.17)

Наш адрес:

г. Чита, ул.Ленина, 27-А.

Тел.:

**914-438-90-50,
8(3022)41-11-91**

Электронный ящик:

semya2003@list.ru

Наш сайт: www.centri-semya.ru



**Государственное учреждение
«Забайкальский краевой центр психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи «Семья»**

Приёмы саморегуляции для взрослых



Чита, 2017 г.