

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В зависимости от приёмов саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- Эффект успокоения – устранения эмоциональной напряжённости;
- Эффект восстановления – ослабление проявлений утомления;
- Эффект активизации – повышение психофизиологической реактивности.

## Приёмы быстрой саморегуляции:

1. Дыхание;
2. Физические упражнения;
3. Слова и мысли

## 1. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Дыхание в момент стресса поверхностное, мы словно замираем, как будто забыли подышать.

Сидя или стоя, сосредоточьтесь на дыхании.

Дышите животом, руки на живот.

Сделайте медленный глубокий вдох через нос, при этом живот выпячивайте вперёд, грудная клетка неподвижна (на счёт 1-2-3-4-5).

Задержите дыхание (на счёт 1-2-3-4).

Сделайте плавный выдох ртом (на счёт 1-2-3-4-5-6), втягивайте живот.

Через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.



## Дыхание с движением



Пальцы в замок.

Делайте вдох. При вдохе резко поднимайте руки.

Делайте выдох. При выдохе сбрасывайте руки.

Можно дышать с поворотом корпуса.

Вдох – поворот корпуса. Выдох – поворот корпуса.

## Дыхание кулачка

Большой палец прячем в кулачок.

Руки опускайте вниз.

При вдохе кулак сжимаем, при выдохе разжимаем кулак. Сбрасываем напряжение.



## 2. САМОРЕГУЛЯЦИЯ, СВЯЗАННАЯ С НАПРЯЖЕНИЕМ И РАССЛАБЛЕНИЕМ

Эмоции и тело тесно взаимодействуют. Под воздействием эмоциональных и физических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Постучите по напряжённым мышцам: мышцам лица, щёк, ушей, шеи, рук. Холодными руками делайте энергичный массаж ушей.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

Дышите глубоко и медленно.

Напрягайте мышцы ног и расслабляйте мышцы ног.

Потом напрягайте и расслабляйте руки.

В расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Таким образом, напрягайте и расслабляйте живот, лицо - всё тело.

### Движение.

Любая физическая активность, выполнение любых физических упражнений.

После тренировки усталость в теле – покой в мыслях.

ТЕХНИКИ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА | PLISKINA.COM

## ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Выполняйте, когда почувствовали тревогу или нервное напряжение



**ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ**  
Последовательность действий:

- 10 секунд напрягайте мышечную группу;
- 40 секунд расслабляетесь;
- 10 секунд направляете фокус внимания на приятное ощущение расслабления в теле, постарайтесь запомнить его!

**ВЫПОЛНЯЙТЕ РЕЛАКСАЦИЮ**  
сидя на стуле



## 3. СЛОВА И МЫСЛИ



### Переключение внимания

Найдите взглядом самый удаленный предмет или объект, это может быть облако на небе, ромб на обоях, окно дома напротив и т.д.

Задержите взгляд на данном объекте. Почувствуйте своё тело.

Одновременно продолжайте смотреть на удалённый предмет или объект. Одновременно смотрите и

чувствуйте.

Побудьте в этом отрешённом состоянии некоторое время от 30 секунд до 1 минуты.

Вы заметите, как ситуация перестала вас обременять.

Вы обретёте состояние спокойствия и душевного равновесия.

Теперь сделайте глубокий вдох и облегченный выдох.

При выполнении упражнения уменьшается уровень гормона стресса, повышается выработка эндорфина.

## Переключение внимания

Посчитайте в окружении 5 предметов, которые имеют зелёный цвет.

Найдите 5 характеристик этого предмета.

Найдите 5 действий, которые можно сделать с этим предметом.



## Переключение внимания на будущее

Сосредоточьтесь, подумайте, как пройдёт ваш день, планируйте, что будете делать вечером.

## Ресурсное состояние – оптимальное состояние человека.

Вспомните то состояние, когда вы чувствовали себя комфортно, успешно. Например, рисуйте в памяти эту картину, вспомните ощущение тела, что тогда слышали, переживите это состояние ещё раз.

Дальше создайте якорь – некая точка, которая позволит вам быстро вернуться к этому. Например, точка между большим и указательным пальцем и эту точку зажимайте.



## Самоприказы



Самоприказы - это короткие, отрывистые распоряжения, сделанные самому себе.

Сформулируйте самоприказ. Формулировки самоприказа строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы

«НЕ»). Например: «Я уверен/а», «Я спокоен/спокойна», «У меня получится», «Я справлюсь».

Мысленно повторите его несколько раз.

Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Начинайте действие. **ДЕЙСТВИЕ ПОБЕЖДАЕТ СТРАХ.**

**УПРАВЛЯЯ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ, ВЫ ТОЧНО УПРАВЛЯЕТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ.**

Материал подготовлен педагогом-психологом МБОУ СОШ №29 Климчик Венерой Аликовной май 2020г.