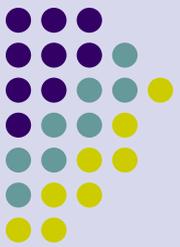


**Техники снижения нервно-
психологического напряжения и
повышения способности к
саморегуляции**



Педагог-психолог:
Ялаева Э.С.

Определение понятия саморегуляция



Саморегуляция (лат. *regulare* - приводить в порядок, налаживать) – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками (Психологическая энциклопедия).

Саморегуляция - сознательно-волевое управление внутренними процессами собственной психики и организма в целом.

Определение понятия саморегуляция



Саморегуляция – управление собой, способность действовать преимущественно на основе своих убеждений и ценностей, а, не руководствуясь некими внешними ограничениями, побуждениями или выработанными воспитанием навыками.

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.



Эффекты саморегуляции:

Успокоение

Восстановление

Активизация

Техники снижения нервно-психологического напряжения и повышение способности к саморегуляции



Техника отвлечения

Техника
сосредоточения
внимания

Техника самоприказа

Техника мышечного
расслабления

Техника регуляции
дыхания

Техника позитивного
мышления



Техника отвлечения

Состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой.

Овладение техникой необходимо личностям, у которых условия напряженной работы вызывают навязчивые мысли, отрицательные эмоции или чрезмерное эмоциональное возбуждение.



Техника самоприказа

Состоит в сознательном побуждении себя к выполнению очень трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены.

«Я смогу.....», «Я преодолею.....», «Я справлюсь», «Я найду решение.....», «Я научусь.....» и т.д.

Техника регуляции дыхания

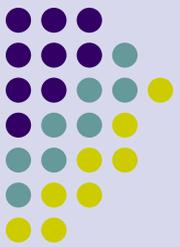


Состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом.

Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию.

Дыхание должно оставаться брюшным, а не грудным.

Техника сосредоточения внимания



Позволяет воспитать способность в важные моменты оставаться наедине с собой и предметом своей деятельности – конкретным вопросом или проблемой.

Умейте вытеснять ненужное, замещая его нужным, и делайте так, чтобы нужное стало для вас интересным.

Весь секрет в том, чтобы суметь подсказать себе новую, неожиданную точку зрения.



Метод мышечного расслабления

Способствует снятию не только психического, но и физического напряжения.

Его цель – вызвать ощущение тяжести и теплоты в определенных группах мышц или конечностях (ногах, руках). Именно теплота и тяжесть характеризуют расслабленность и спокойствие.



Техника позитивного мышления

Позитивное мышление придает поведению в трудных ситуациях уверенность. Оно создает почву для преодоления жизненных стрессов, потому что человек получает возможность рассматривать затруднительную ситуацию более здраво и оптимистично.

Упражнение : «Осознание и преодоление иррациональных установок»



Установка	Маркеры	Преодоление
Долженствований («мне должны», «я должен»): кто-то обязательно должен сделать что-то для других.	Должен, обязан	Осознать идею, что никто никому ничего не должен на 100 %. Заменить «должен» на «хочу».
Негативной генерализации (если произошел один негативный случай, все остальные тоже будут неудачными).	Никогда, всегда, все, никто.	Из одного факта не нужно делать обобщения на все случаи жизни.
Катастрофизации (резкое преувеличение негативного характера ситуации)	Кошмар, ужас, все плохо.	Заменить крайне негативную оценку ситуации на базирующуюся на нейтральных фактах.

Упражнение : «Осознание и преодоление иррациональных установок»

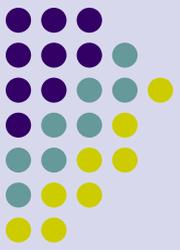


Установка	Маркеры	Преодоление
Предсказания негативного будущего (вера в то, что ожидания негативного развития событий оправдаются)	Что если, вдруг, а ведь может быть.	Прогнозировать ситуацию, основываясь на реальных фактах.
Максимализма (выбор для себя и других недостижимых стандартов).	По максимуму, только на отлично, «на все сто».	Нет предела совершенству, совершенных людей нет.
Дихотомического мышления (на две части: черное - белое).	Или-или, либо-либо.	Не следует мыслить крайностями. Мир богаче, чем наши представления о нем.

Упражнение : «Осознание и преодоление иррациональных установок»



Установка	Маркеры	Преодоление
Персонализации (склонность связывать события с своей персоной).	Я, мною, на меня.	Люди чаще интересуются собой, а не другими.
Чтения мыслей (приписывание другим невысказанных вслух суждений).	Он(она) думает	Даже экстрасенсы не могут читать мысли других.



Техника позитивного мышления

Упражнение: «Позитивное переформулирование»

Упражнение: «Сходство»

Упражнение: «Письмо благодарности»

Упражнение: «Письмо обидчику»

Упражнение: «Убежище»

Упражнение: «Спокойное присутствие»

Рекомендации М. Беркли-Алена для регуляции эмоционального состояния:



1. Делайте себе небольшие подарки!
2. Разрешайте себе некоторое время побыть в одиночестве.
3. Находите время заниматься своим любимым делом.
4. Позволяйте себе иногда заниматься «ничегонеделанием».
5. Займитесь тем, что Вы давно хотели сделать, но на что не хватало времени.

Вывод:



Овладение и применение техник снижения нервно-психологического напряжения и повышения способности к саморегуляции обеспечивают умение управлять своим психологическим состоянием в любой ситуации.



Спасибо за внимание!