**Памятка: «**[**Способы саморегуляции**](http://constructorus.ru/zdorovie/sposoby-psixicheskoj-samoregulyacii.html) **в стрессовых ситуациях»**

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов ([аффирмация](http://constructorus.ru/sila-mysli/affirmaciya-sila-slova.html)), мысленных образов ([визуализация](http://constructorus.ru/sila-mysli/chto-takoe-vizualizaciya-i-kak-ona-rabotaet.html)), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.



*В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:*

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

Существуют естественные **способы саморегуляции психического состояния**, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

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](http://constructorus.ru/psixologiya/kontrol-emocij.html), а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

*Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:*

* *смех, улыбка, юмор;*
* *размышления о хорошем, приятном;*
* *различные движения типа потягивания, расслабления мышц;*
* *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;*
* *высказывание похвалы, комплиментов и пр.*

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие **способы саморегуляции** (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

**Способы саморегуляции, связанные с управлением 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. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

*Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:*

1. *На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).*
2. *На следующие четыре счета задержите дыхание.*
3. *Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.*
4. *Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.*

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

**Способы саморегуляции, связанные с управлением 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.

*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 еще 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 удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы удивления, радости и пр.).

**Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом**

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

*Самоприказы*

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным 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](http://constructorus.ru/uspex/kak-obresti-uverennost-v-sebe.html).

*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 все 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 положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее 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!».

**Педагог-психолог:Ворожищева О.О.**