

# Методы и приемы саморегуляции

**Психическая саморегуляция (ПС) –  
это свойство организма,  
которое определяется как регуляция различных  
состояний, процессов и действий,  
осуществляемых самим организмом с помощью  
психической активности.**

## О. Микшик, пределы «прочности» поведения человека в критических ситуациях:

- кто - то «расклеивается» на физиологическом уровне (в сон клонит после переутомления, ступор и т.д.);
- кто - то на психическом уровне (теряет силу воли, способность думать, принимать решения);
- третий – на социально психологическом уровне сохраняет физическую и психическую мобилизованность, но изменяет своим жизненным установкам: бежит с поля боя, жертвует чужими жизнями во имя своей.

Человека можно представить, как сложную двухкомпонентную систему, состоящую из телесной и психической подсистем.

# Темперамент

- — биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.
- отражает в основном динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера.
- Особенности темперамента человека — важное условие, с которым следует считаться при индивидуальной работе с разного рода психическими состояниями.

темперамент

```
graph TD; A[темперамент] --- B[холерик]; A --- C[сангвиник]; A --- D[флегматик]; A --- E[меланхолик];
```

холерик

сангвиник

флегматик

меланхолик

# Психологическая саморегуляция.

Три возможных пути влияния на состояние  
Человека:

- ▣ а) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
- ▣ б) активное включение представлений и чувственных образов;
- ▣ в) использование программирующей и регулирующей роли слова.

## Постановка цели, как первый этап саморегуляции.

Критерии цели, не приносящей удовольствие:

- ▣ Постоянно думать о проблемах, которым трудно найти решение.
- ▣ Концентрироваться на отсутствующих у вас средствах.
- ▣ Ставить перед собой глобальные цели.
- ▣ Ставить перед собой труднодостижимые цели.
- ▣ Концентрироваться на том, на что вы не имеете никакого влияния.
- ▣ Не утруждать себя определением сроков и критериев.

# Методы саморегуляции.

## Дыхательная саморегуляция:

- ▣ 1. успокаивающее дыхание
- ▣ 2. активизирующее дыхание

## Нейромышечная регуляция

- ▣ 1. расслабление мышц лица и рук
- ▣ 2. упражнения на напряжение и расслабление групп мышц.

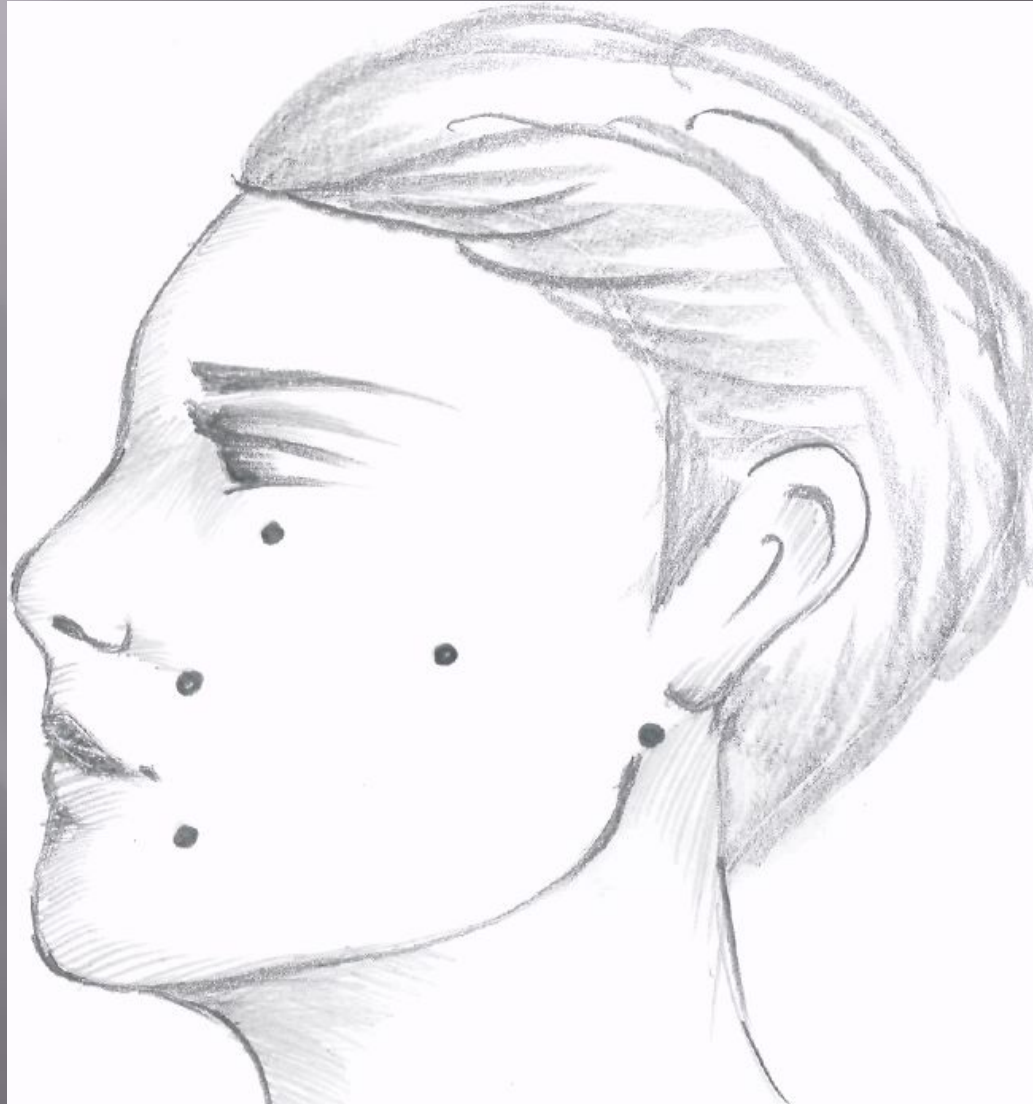
## Методы самовнушения и визуализации

## Воздействие на биологически активные точки

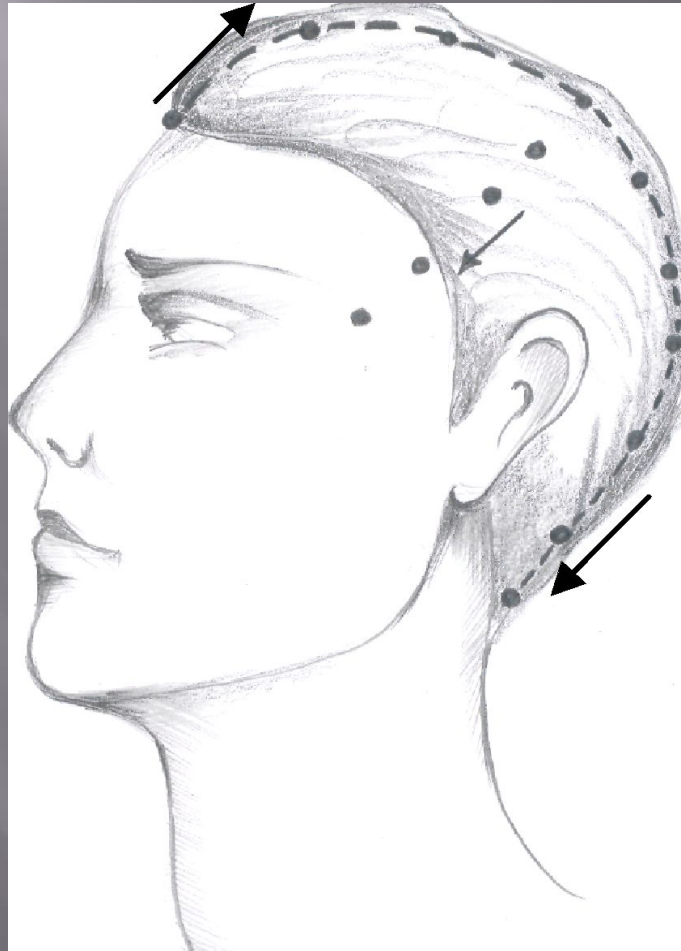
## Снятие болевых ощущений



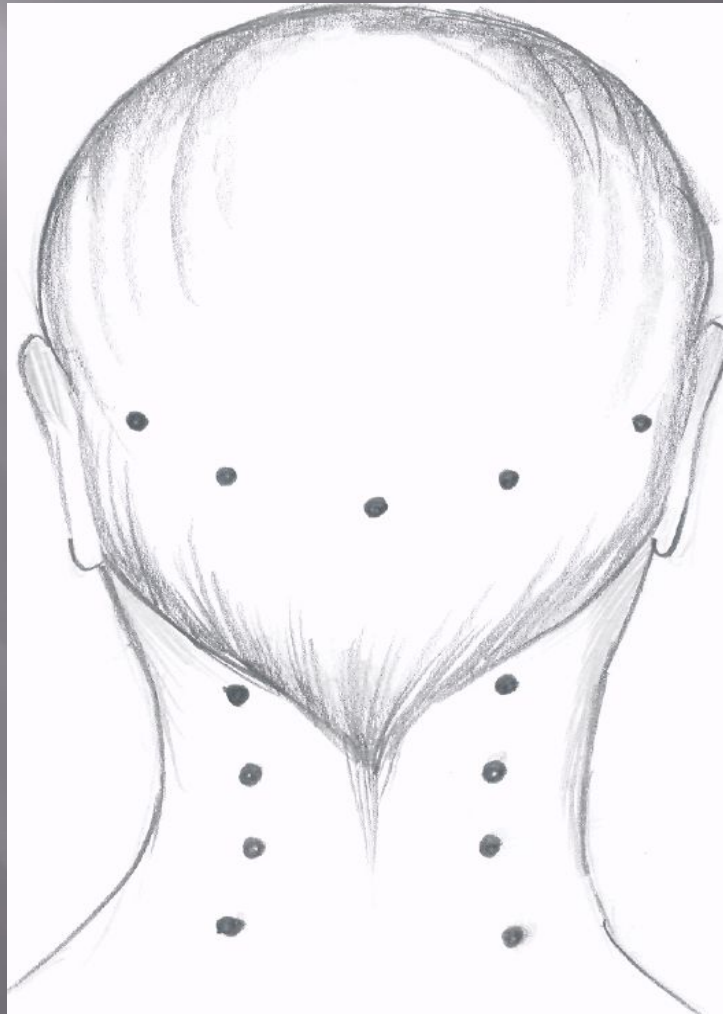
# Снятие зубной боли



# Снятие болевых ощущений (снятие головной боли)



# Снятие головной боли



# Методы и приемы саморегуляции

Методы саморегуляции

```
graph TD; A[Методы саморегуляции] --> B[Выполняются самостоятельно]; A --> C[Совместно с другими специалистами]; C --> D[Самостоятельно, после подготовки со специалистом]; C --> E[Только при участии другого специалиста];
```

Выполняются  
самостоятельно

Совместно с другими  
специалистами

Самостоятельно,  
после подготовки со  
специалистом

Только при участии  
другого специалиста

# Методы и приемы саморегуляции

Приемы  
саморегуляции

```
graph TD; A[Приемы саморегуляции] --> B[Изменение эмоционального реагирования на стресс]; A --> C[Изменение субъективной значимости ситуации или особенностей восприятия ситуации]; B --> D[изменение тонуса скелетных мышц и управление дыханием]; B --> E[управление вниманием]; B --> F[активное включение представлений и чувственных образов];
```

Изменение эмоционального реагирования на стресс

Изменение субъективной значимости ситуации или особенностей восприятия ситуации

изменение тонуса скелетных мышц и управление дыханием

управление вниманием

активное включение представлений и чувственных образов

# Виды дыхания

## брюшное

Используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

## ключичное

Верхнее (ключичное) дыхание применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности.

## Приемы концентрации внимания

- ❖ Упражнения на концентрацию внимания необходимо практиковать.
- ❖ Необходимо тренировать способность удерживать внимание на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут.
- ❖ Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания, звуковой фон.

# Нервно-мышечная релаксация

- ❖ Метод расслабления мышц тела.
- ❖ Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что способствует нормализации психического состояния.
- ❖ Данный метод является эффективным компонентом в большинстве программ, направленных на лечение чрезмерного стресса.
- ❖ Данная методика состоит из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление, как определенных мышечных групп, так и отдельных мышц, с целью достижения состояния глубокого расслабления.
- ❖ Перед проведением важно определить, есть ли у участника какие-либо противопоказания, связанные с мышечными или нервно-мышечными расстройствами (неврологические нарушения, слабости или повреждения мышц, костная патология).



## Визуализация. Самовнушение.

Визуализация является важной составляющей психологической саморегуляции, представляющая собой умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках).

Самовнушение – прием, который не требует усилий по анализу и разрешению трудной ситуации, чаще всего внушает уверенность в своих возможностях: «Я сделаю это!».

# Аутогенная тренировка

Низшая  
ступень

Высшая  
ступень

АТ

овладение методами  
регуляции  
мышечного тонуса,  
релаксация путем  
представления  
состояния тяжести и  
тепла

обучение умению  
концентрировать  
внимание на  
определенных  
объектах и  
состояниях

# Медитация

- ❖ это система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности.
- ❖ способствует нормализации нервных процессов, повышению жизненного тонуса, формированию воли, развитию интеллектуальных способностей, изменению отдельных черт темперамента и характера, улучшению работоспособности, снижению конфликтности при взаимодействии с другими людьми.
- ❖ в аутогенной тренировке требуется волевое усилие, а в медитации необходимо ни о чем не думать, не делать никаких усилий, наблюдать за происходящими мыслями и ощущениями.

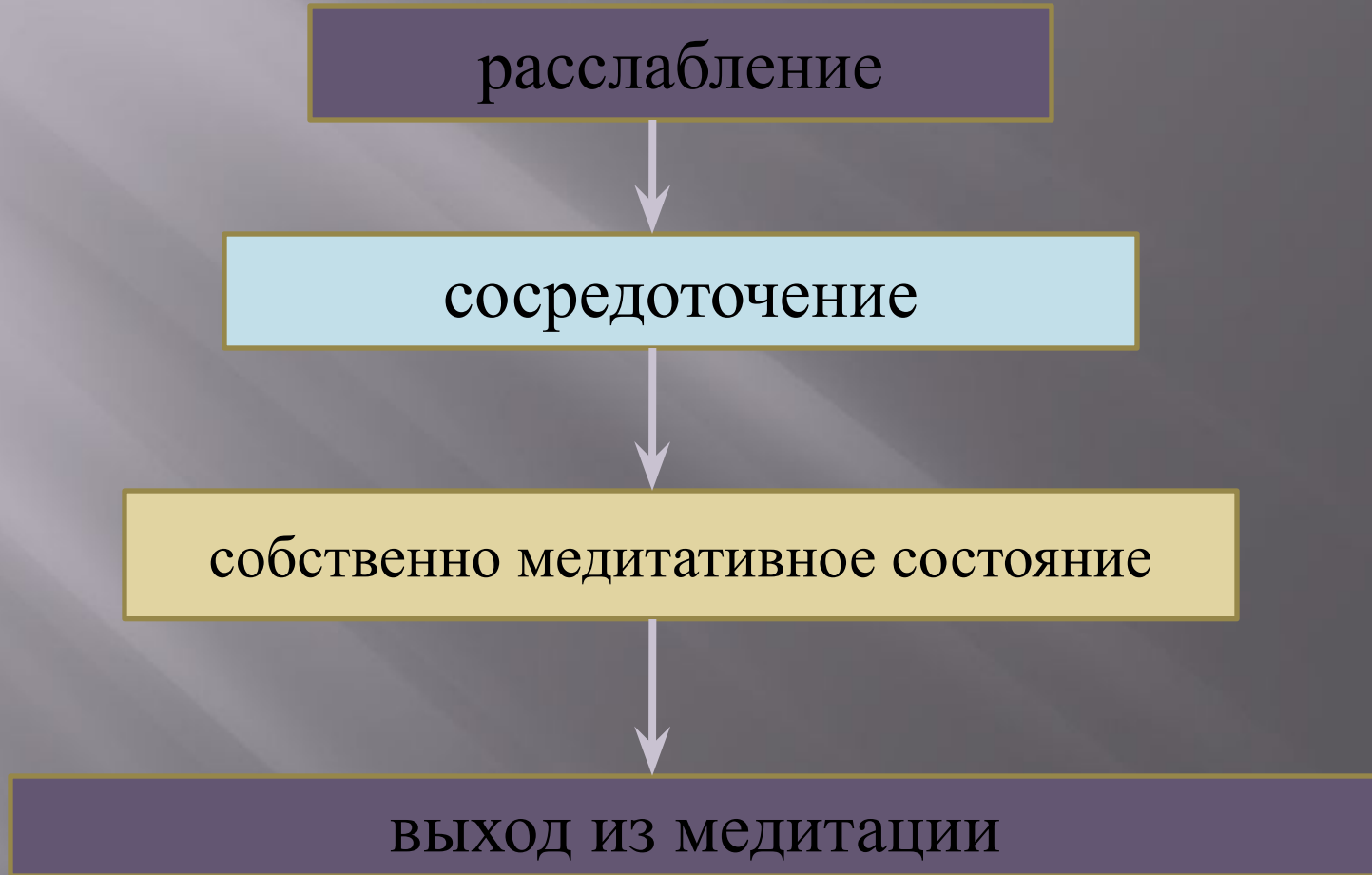
# Процесс медитации

расслабление

сосредоточение

собственно медитативное состояние

выход из медитации



# Идеомоторная тренировка

- ❖ Идеомоторная тренировка позволяет значительно сократить время формирования сложного двигательного навыка, корректировать ошибки в уже сформированных навыках и снизить вероятность ошибок в условиях нештатной работы техники.
- ❖ Идеомоторная тренировка – мысленное проигрывание предстоящей деятельности.

# Идеомоторная тренировка

## 1. Разминка

сформировать предельно точное мысленное представление о каждом необходимом для движения физическом качестве и их метафорическое описание. Например: «цепкость в пальцах и стопах», «приклеиться к телом к стене» и т.п.

Критерии успешности:

- появление соответствующих ощущений в теле;
- мобилизация, активный настрой на работу.

# Идеомоторная тренировка

## 2. Диссоциированное представление движения

- ▣ наблюдение со стороны за демонстрацией высококвалифицированным специалистом или замедленный просмотр видеозаписи идеального выполнения движения;
- ▣ пошаговое описание, показ движения;
- ▣ обучающийся мысленно повторяет всю последовательность движений, запоминает трудные места;
- ▣ обучаемый с закрытыми глазами представляет себя со стороны выполняющим движение в идеальном варианте.

### Критерий успешности:

- ▣ появление микродвижений;
- ▣ возможность представить выполнение движения в разное время суток, года и т.д.

# Идеомоторная тренировка

## 3. Ассоциированное представление движения

- ▣ очень медленно переводят «образ движения», мысленно подключая только те группы мышц, которые активно участвуют в движении;
- ▣ постепенно ускорять до реального времени, при неточностях – вернуться к прежнему медленному темпу;
- ▣ выделение основного элемента, определяющий успешность всего движения;
- ▣ подобрать точную словесную формулировку, позволяющую быстро перейти к оптимальному для этого движения состоянию;
- ▣ мысленно повторить все движение слитно, произнося про себя найденную формулу

### Критерии успешности:

- ▣ желательно, чтобы при этом возникали самые минимальные движения в соответствующих мышцах (происходит установление идеомоторных связей);
- ▣ чувство слитности мысленного образа с включенными в движение мышцами, целостности, слитности движения.



# Идеомоторная тренировка

Формирование навыков работы  
во внештатных ситуациях:

1. Войти в состояние релаксации;
2. Представить себя в рабочей ситуации. Например: за рулем автомобиля, работающим со сложным оборудованием и т.п.;
3. Мысленно представить свои действия в штатной ситуации и изменения, которые происходят в самой ситуации. Например: рука переключает режим работы оборудования, меняются показатели датчиков, кто находится рядом и т.п.;
4. Представить возникновение нештатной ситуации и свои действия до нормализации обстановки;
5. Привести мысленные представления в соответствие с требуемым темпом.

## Ассоциативная методика саморегуляции:

- ❖ Возможно применение методики, как в качестве психотерапевтической, так и психокоррекционной.
- ❖ Ассоциативную методику психической саморегуляции (АПСР) рекомендуется проводить в закрытой группе.
- ❖ Количество участников в группе не должно превышать 10-12 человек.
- ❖ Цикл занятий состоит из 10 ежедневных занятий под руководством ведущего.
- ❖ Продолжительность каждого занятия около часа.