

# Формирование и развитие сферы саморегуляции

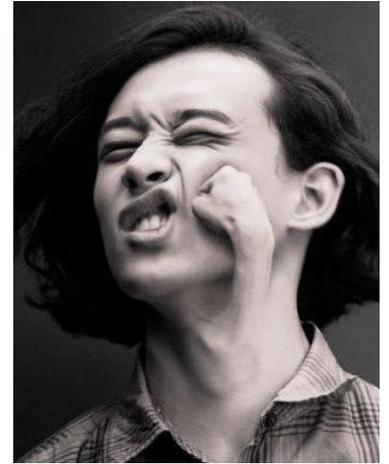
Подготовила  
Бренер Инна

# Определение термина

Саморегуляция — процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Психическая саморегуляция — самостоятельное целенаправленное и сознательное изменение субъектом регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня.

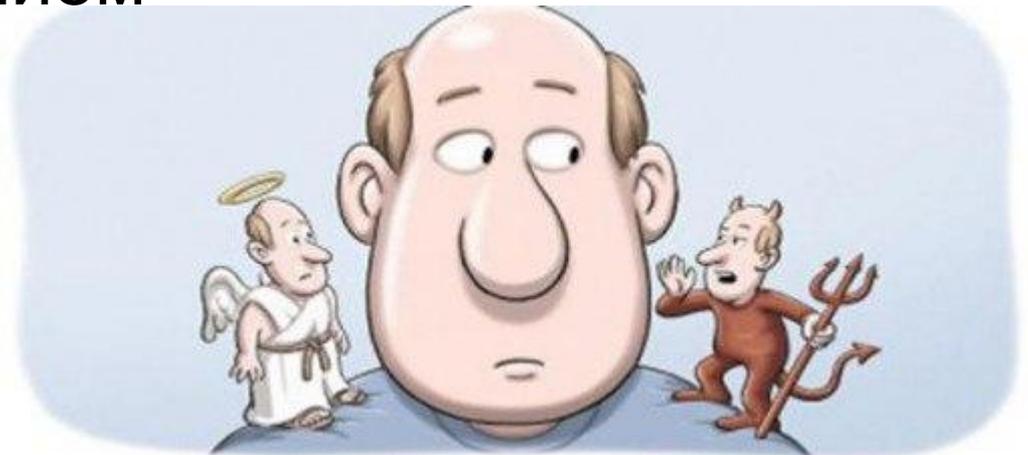
# Развитие сфер



- ✓ Свобода выбора целей
- ✓ Самокритичность
- ✓ Добропорядочность
- ✓ Управление поведением



Свестл





Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролирующих умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Человек с детства должен овладеть умениями в каждой из сфер.

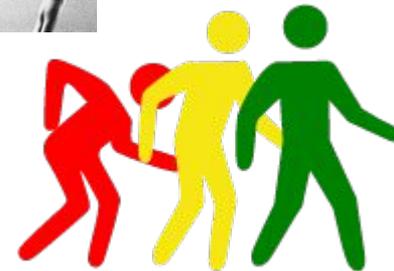
# СПОСОБНОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

## Двигательная сфера:

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, человек должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого человека, последнее же во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.



## Эмоциональная сфера:

Способности людей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты. Людям нередко трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- произвольно и подражательно “воспроизводить” или демонстрировать эмоции по заданному образцу.



## Сфера общения:

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, человек сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

- управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- Сопереживать;
- отвечать адекватными чувствами.



## Сфера поведения:

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:

- определять конкретные цели своих поступков;
- искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- брать на себя ответственность.



Формирование сферы саморегуляции. Население земли давно занималось поиском способов увеличения уровня саморегуляции. Обширно известны, к примеру, способы индийской йоги, трансцендентальной и цзен-медитации, китайской оздоровительной гимнастики Ци-Гун, западные способы аутогенной тренировки и другие, направленные на перевод устройств саморегуляции под контроль сознания, и развитие на данной базе собственных творческих, волевых, адаптивных и физических способностей.

Изучая эти способы, **Х. Алиев** выделил их общий внутренний природный механизм, ответственный в мозговой деятельности за перевод возможных способностей психики и организма под волевой контроль, включающийся спонтанно во время перенапряжения. В качестве «ключа», открывающего доступ к управлению своим психофизическим состоянием, в этом способе использованы приемы, позволяющие без помощи других контролировать и регулировать уровень собственного нервного.



Способ Алиева помогает преодолевать стереотипы (мышления, поведения и пр.). Данный способ помогает человеку самому управлять своими внутренними действиями и достигать результата без помощи со стороны. А это и есть свобода. Человек, будучи вольным, не станет применять свою свободу во зло. Наша бывшая система воспитала в человеке мораль: ты неплохой, так как живешь при социализме. Либо: ты неплох, так как мусульманин, буддист и т.д. Быть неплохим является общечеловеческой сутью не принадлежит никаким системам. Системы могут только подкреплять эту суть либо разрушать ее. И та система прогрессивнее, которая содействует людскому творчеству, другими словами его общему развитию. Потому и способы обучения в школе должны быть основаны на развитии творческих возможностей, а не на формировании стереотипов. Этому и помогает способ саморегуляции, позволяющий человеку быть самим собой, лучше осознавать себя и остальных и скорее добиваться целей.

Необходимо отметить, что приемы саморегуляции нужны лишь на стадии обучения методике. Потом человек может управлять своим состоянием сам, по своей воле. Формирование сферы саморегуляции осуществляется в процессе выполнения разных приемов и упражнений.



Приведем комплекс активной релаксации, разработанный Д. Гирдано и Дж. Эверли. Главные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией заключаются в следующем.

1. Стресс и тревожность соединены с мышечным напряжением.
2. При ослаблении напряжения мускул можно добиться значимого уменьшения переживаемого беспокойства, волнения.
3. Чувства расслабления мускул легче добиться и ощутить при сопоставлении с напряжением.

Внедрение приемов релаксации - массивное средство, позволяющее на сто процентов расслабиться и обрести душевное спокойствие. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение данной процедурой. Но, для того чтоб достигнуть фуррора, нужна практика и терпение.

До этого, чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в комфортное кресло ... освободитесь от стесняющей вас одежды - жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесноватой обуви. Снимите очки либо выньте контактные линзы ... Система релаксационных упражнений подразумевает напряжение с следующим расслаблением каждой группы мускул в течение 5 секунд, которые повторяются два раза. Но, ежели вы почувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно прирастить количество сокращений мышечных групп до 7 раз. Ежели вы желаете расслабить все тело, то на это будет нужно большее количество сокращений мышечных групп, релаксируя наименьшее число мышечных гру



# Используемые источники

- <http://festival.1september.ru/articles/419758/>
- <http://refsurf.ru/2804459498.html>