

Федеральное казенное учреждение  
Центр экстренной психологической помощи  
МЧС России



# Методы и приемы саморегуляции

ФКУ ЦЭПП МЧС России

# Методы и приемы саморегуляции



## Методы и приемы саморегуляции

### Простые приемы

Регуляция дыхания

Управление вниманием

Нервно-мышечная релаксация

Визуализация

Самовнушение

### Сложные методы

Аутотренинг

Медитация

Идеомоторная тренировка

# Регуляция дыхания

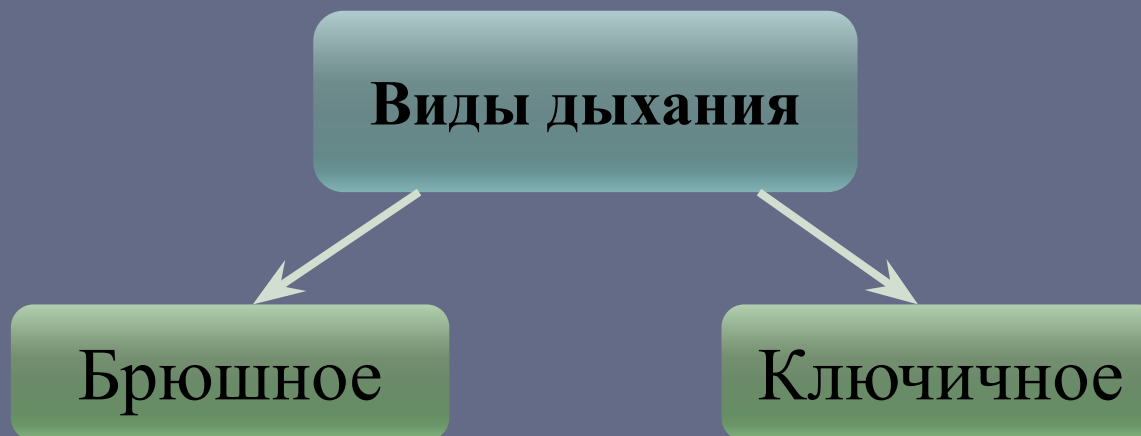


Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и средство влияния на тонус мышц и центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание способствует мышечному расслаблению и успокоению. Частое дыхание, наоборот, способствует активизации.



# Виды дыхания



Используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, расслабиться.

Применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, избавиться от усталости и подготовиться к активной деятельности.



## Приемы концентрации внимания

- ✓ Умение переключать и концентрировать свое внимание на определенных объектах служит эффективным средством преодоления негативных состояний.
- ✓ Необходимо тренировать способность удерживать внимание на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут.
- ✓ Это может быть предмет, собственный палец, ощущение своего дыхания, звуковой фон и т. д.

# Методы и приемы саморегуляции





# Нервно-мышечная релаксация

- Методика состоит из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление различных групп мышц.
- При напряжении не должно возникать боли в мышцах, суставах и связках, неконтролируемого дрожания мышц.
- Сеанс всегда начинается с нижних частей тела и заканчивается лицом.
- Данный метод имеет противопоказания: наличие мышечных и нервно-мышечных расстройств (неврологические расстройства, повреждение мышц, костная патология).
- Для выполнения упражнений требуется тихое, удобное место. Стоит ослабить тесную одежду, снять предметы, которые мешают.
- Тело должно иметь максимальную опору на сиденье и спинку стула.



## Визуализация

- ✓ Визуализация представляет собой умение создавать яркий мысленный образ.
- ✓ Если в неприятной ситуации вы представите ситуацию, в которой испытывали покой, расслабление и позитивные эмоции, ваше тело примет сигнал.
- ✓ При визуализации нужно мысленно воспроизводить не только зрительный образ, но и другие детали: звуки, запахи и пр.





# Самовнушение

- это процесс внушения уверенности в своих возможностях за счет проговаривания речевых формул: «Я сделаю это!».
- оно эффективнее, если его проводить на фоне мышечного расслабления.

## Требования к речевым формулам:

- необходимо четко определить цель, которую вы хотите достичь во время самовнушения;
- речевая формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть;
- формула должна носить позитивный характер, без частицы «не»;
- формула должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выходе;
- хорошо, если формула носит несколько иронично-веселый характер или зарифмована.



## Аутотренинг

- ✓ Это особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления.
- ✓ Аутотренинг дает возможность управлять поведением, состоянием, сознательно восстанавливая свои силы.
- ✓ Методика включает в себя формулы самовнушения. Лучше всего вырабатывать формулу совместно со специалистом-психологом.
- ✓ Для достижения эффекта необходимы регулярные самостоятельные занятия в течение 10-15 мин. утром и вечером.



# Медитация

- ✓ Это система приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания.
- ✓ Медитация основана на управлении вниманием.
- ✓ Процесс медитации включает четыре стадии: расслабление, сосредоточение, медитативное состояние и выход из медитации.
- ✓ Темы для медитаций первоначально подбираются совместно с психологом, в дальнейшем возможен самостоятельный подбор образов и тем.
- ✓ Этот метод требует осторожного обращения. Крайне важно заниматься медитацией под наблюдением специалиста.



## Идеомоторная тренировка

— это мысленное проигрывание предстоящей деятельности.

Она позволяет сократить время формирования сложных двигательных навыков, корректировать ошибки и снизить их вероятность. При этом особое внимание уделяется самовнушению уверенности, спокойствия, собранности.



## 7 принципов идеомоторной тренировки

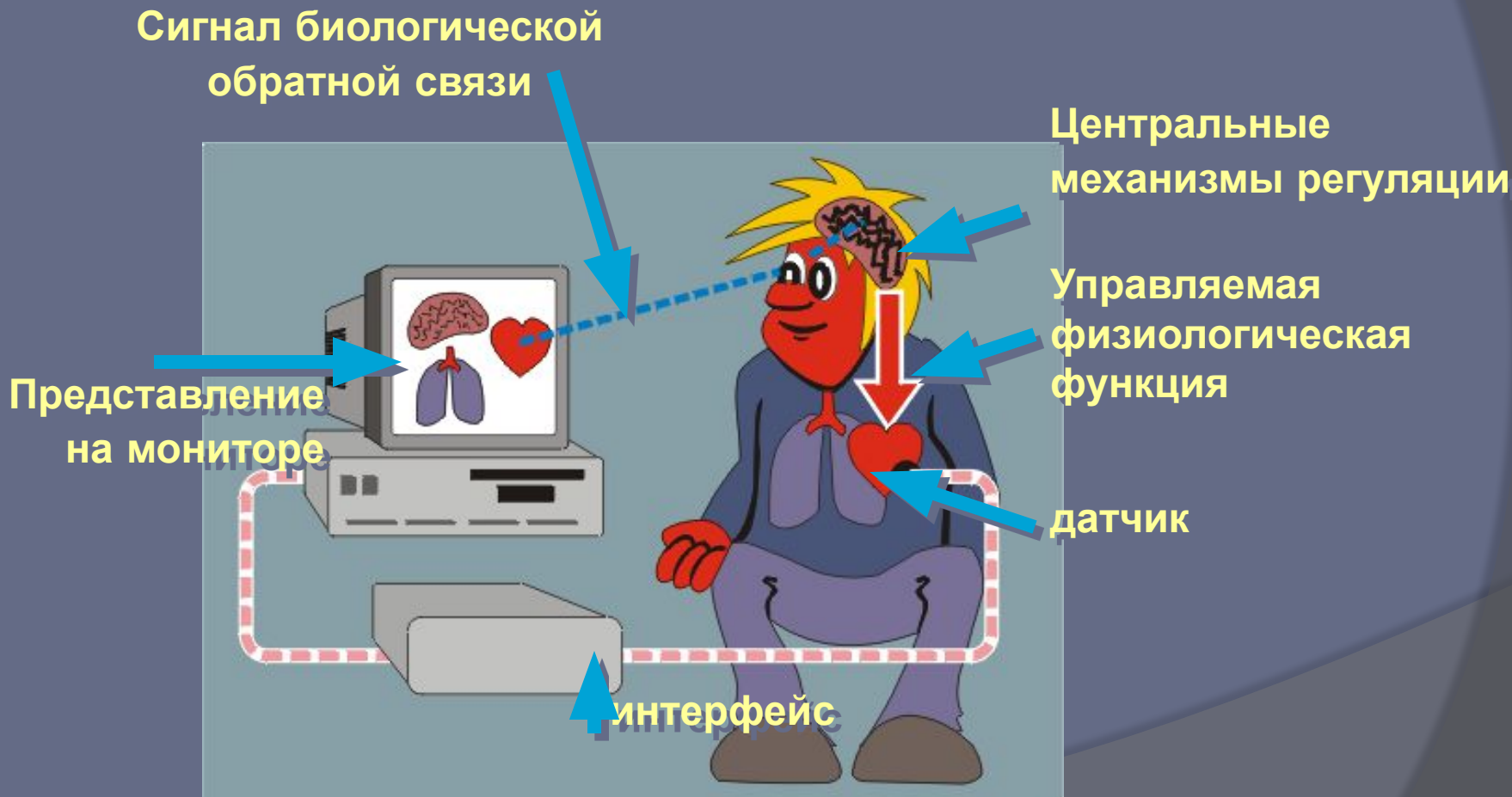
1. Необходимо создавать предельно точный образ движений, выполняемых мысленно, избегая представлений движения «вообще».
2. Мыслительный образ движений обязательно должен быть связан с мышечными ощущениями, только тогда это будет идеомоторным представлением.
3. Эффект заметно возрастает при сопровождении процесса словесными формулировками. Необходимо проговаривать про себя или шепотом действия.



## 7 принципов идеомоторной тренировки

4. Приступая к разучиванию нового элемента, нужно мысленно видеть его в замедленном темпе, а затем постепенно увеличивать скорость.
5. Овладение новым техническим приемом целесообразно в позе по возможности близкой к той, в которой реально выполняется данное упражнение.
6. Не следует думать о результате, так как это вытесняет из сознания представления о том, как его нужно достигать.
7. Показателем успешности идеомоторной тренировки являются невольные движения обучающегося.

# Программно-аппаратный комплекс БОС-ЛАБ



Федеральное казенное учреждение  
Центр экстренной психологической помощи  
МЧС России



**Спасибо за внимание!**

ФКУ ЦЭПП МЧС России

8 (495) 626-38-96

[серропп@mail.ru](mailto:серропп@mail.ru)