



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

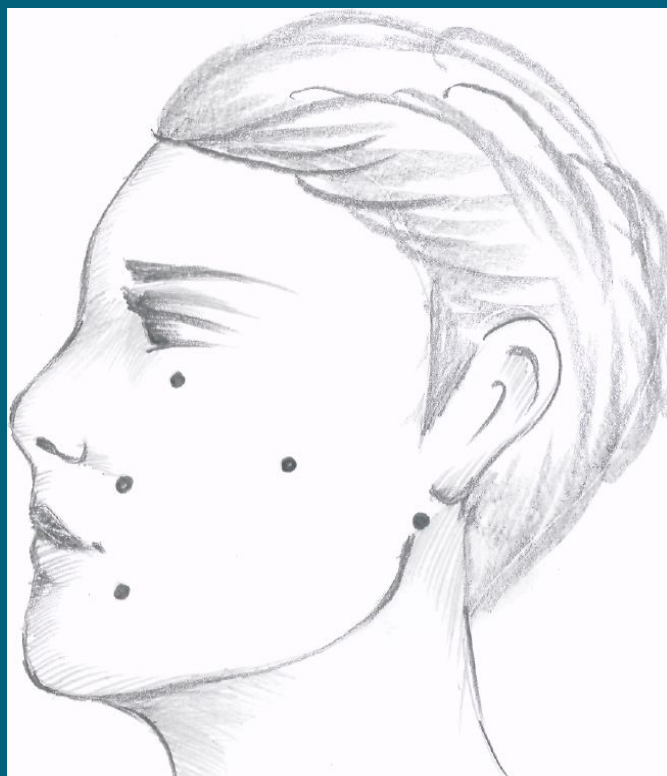
- 1. расслабление мышц лица и рук
- 2. упражнения на напряжение и расслабление групп мышц.

Методы самовнушения и визуализации

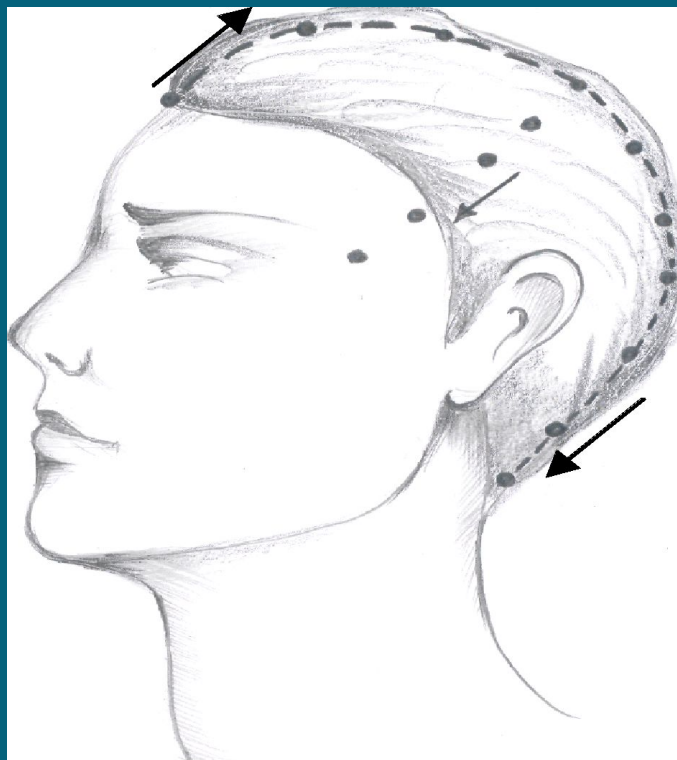
Воздействие на биологически активные точки

Снятие болевых ощущений

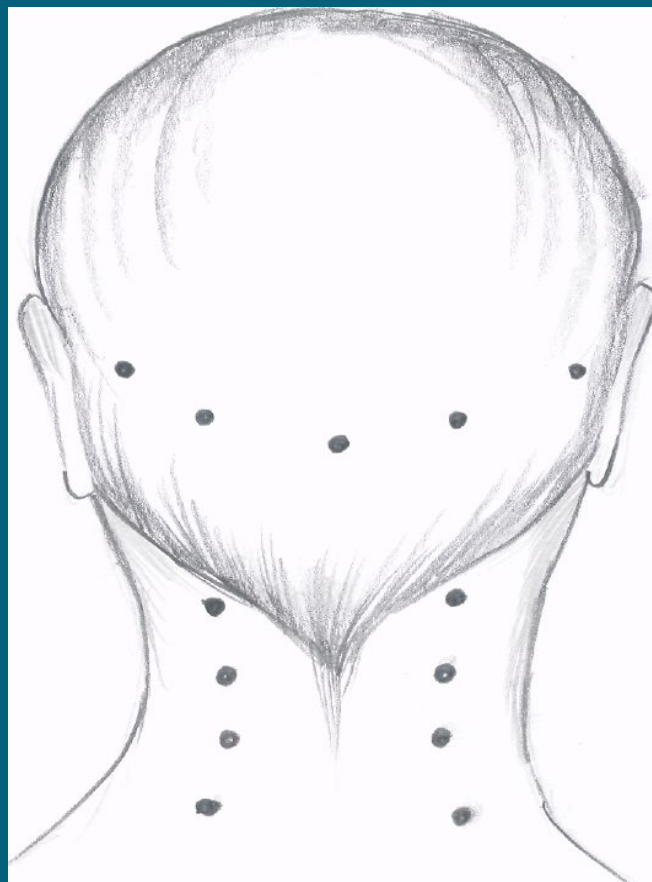
Снятие зубной боли



Снятие болевых ощущений (снятие головной боли)

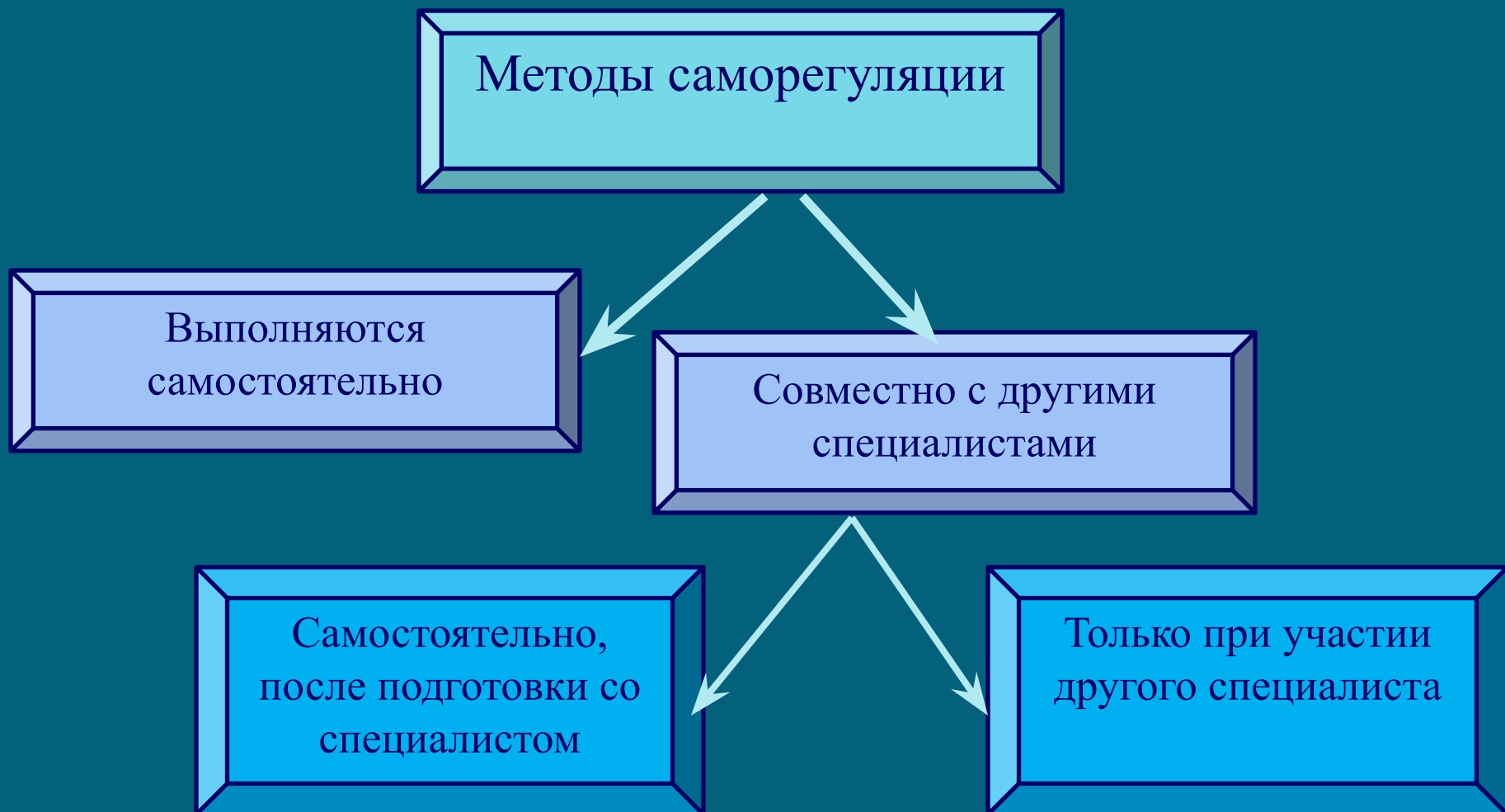


Снятие головной боли





Методы и приемы саморегуляции





Методы и приемы саморегуляции

Приемы
саморегуляции

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.

Спасибо за внимание

VPESKOV@BK.RU