



# Как научиться владеть собой?

НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

# Саморегуляция

- **ЭТО** способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение с целью достижения долгосрочных задач.





# Приемы для снижения эмоционального накала

- ▶ **Дистанция.** Прогуляйтесь, уйдите в другую комнату или сходите в гости. Расстояние отлично нивелирует негативные импульсы.
- ▶ **Спорт.** Несколько отжиманий или подтягиваний снизят накал страстей, а чтобы полностью привести мысли в порядок, проведите полноценную тренировку.
- ▶ **Визуализация** приятных воспоминаний. Представьте какой-нибудь положительный опыт как можно ярче и со всеми подробностями, сфокусируйтесь на нём.

# Естественные способы саморегуляции

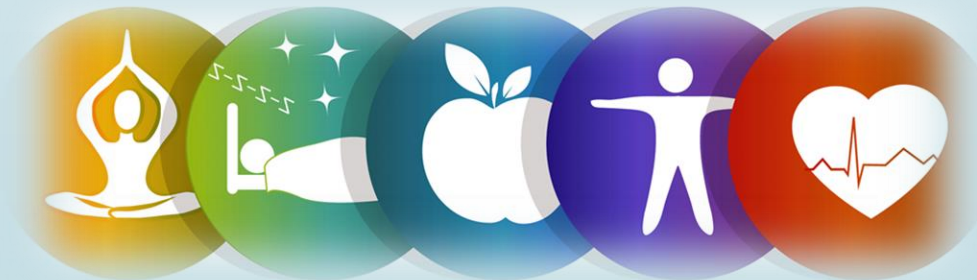
- ▶ Отдых и сон, пешая прогулка, любование природой, солнечные ванны, прослушивание музыки.
- ▶ К естественным способам относят также рисование, пение, игру на музыкальных инструментах, танцы, спорт. Эти способы, хотя и требуют определенных физических усилий, однако они основаны на движениях и действиях, свойственных человеку, поэтому их считают естественными.



# Приемы саморегуляции

Саморегуляция достигается с помощью использования основных средств воздействия на самого себя:

- ▶ управление своим дыханием,
- ▶ управлением своим мышечным тонусом,
- ▶ управление словами, воображением,
- ▶ управлением своими мыслями, своим сознанием.



A dark blue arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

# Саморегуляция сознания:

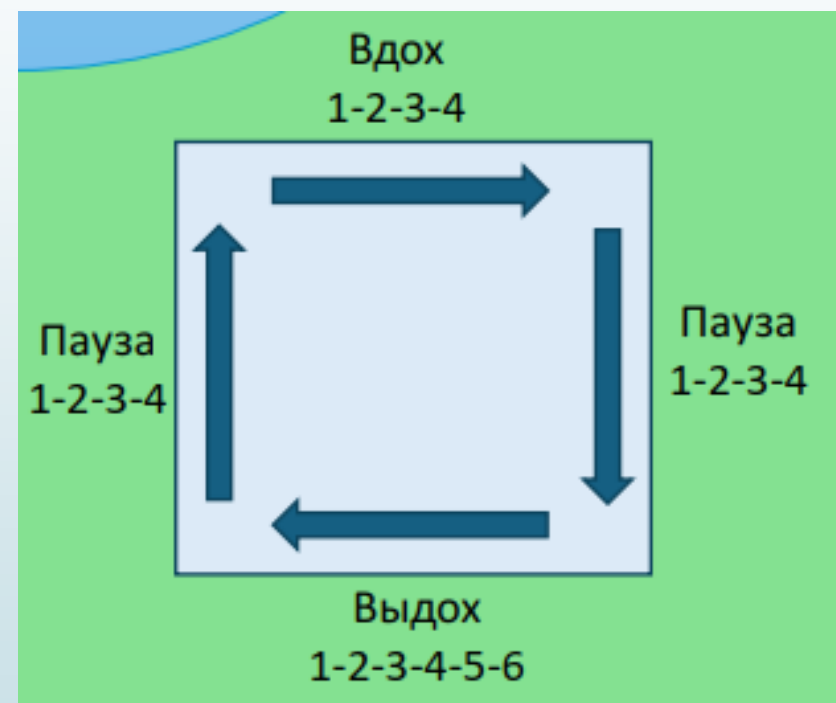
- ▶ Позитивное мышление
- ▶ Не бойся перемен
- ▶ Осмысливайте свои чувства
- ▶ Учитывайте обстоятельства
- ▶ Практикуйте самодисциплину

# Управление дыханием

– это эффективный способ 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.



# Управление тонусом мышц

- ▶ Для снятия мышечных зажимов и расслабления можно использовать:
  - ✓ гимнастику для лица
  - ✓ растяжку всех групп мышц
  - ✓ акупрессуру – воздействие на активные точки
  - ✓ самомассаж ног



# Вербальная саморегуляция

- Самопрограммирование
- Самоодобрение
- Самоприказы



# Саморегуляция воображением

- Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему, на наши представления и чувственные образы. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можем пережить их вновь, и даже усилить.
- И если словом мы воздействуем, в основном, на сознание, то образы открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики. С помощью подсознания мы можем не только воспроизводить приятные воспоминания, но и моделировать желаемые ситуации.

