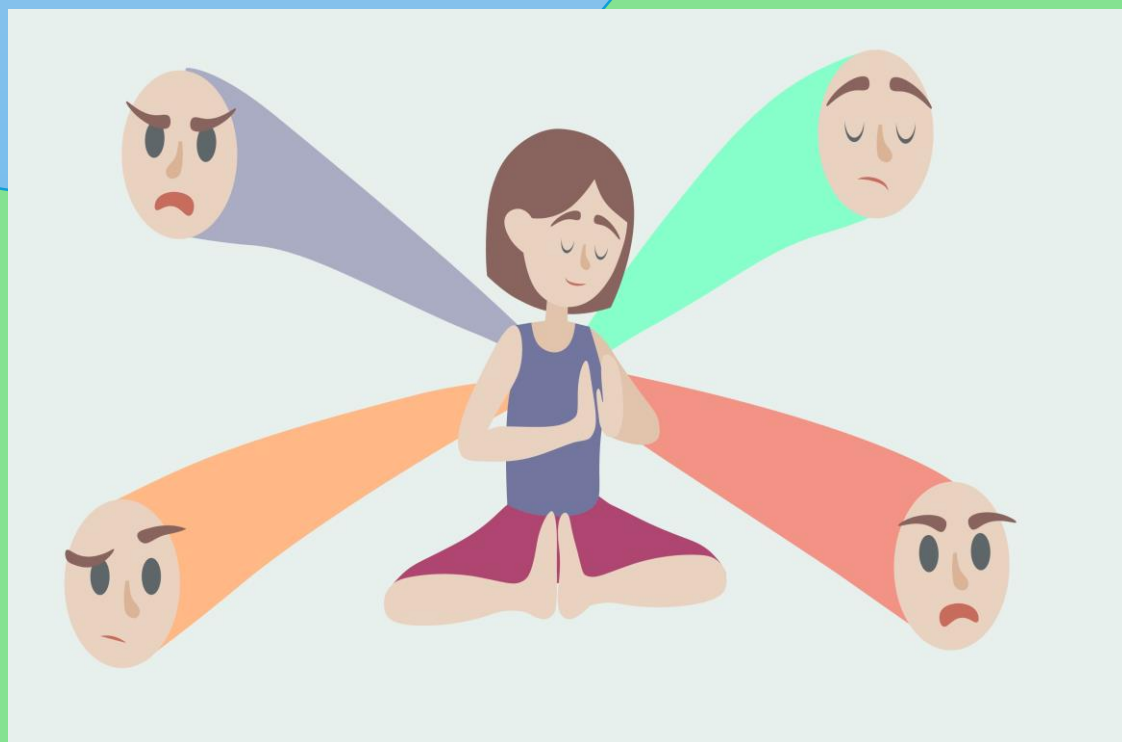


# Как научиться владеть собой? Навыки самоконтроля и саморегуляции



Самоконтроль — это способность человека регулировать своё импульсивное поведение.

Не путайте самоконтроль с самоподавлением, когда чувства скрываются или игнорируются.

Подавление эмоций приводит к раздражительности, тревожности и ухудшает продуктивность.

# Что такое самоконтроль и для чего он нужен?

- Самоконтроль предполагает осознанное управление эмоциями. Например, человека обрызгали на дороге, он разозлился, но не пытается делать вид, что «всё нормально», а переключает внимание на решение проблемы.
- Самоконтроль необходим для успешной учёбы и работы. Он помогает достигать целей и эффективно выполнять ежедневные рутинные задачи. Именно самоконтроль позволит остаться дома и подготовиться к экзаменам, когда друзья позвали в кино.

# Правила самоконтроля



1. Введите режим дня — это поможет вам больше успевать, быть дисциплинированным и не делать всё в последний момент.
2. Поработайте над своими привычками. К этому пункту относятся все привычки, которые так или иначе мешают вашей продуктивности: нерациональное питание, поздний отход ко сну, отсутствие спорта.
3. Занимайтесь спортом. Регулярные нагрузки тренируют не только тело, но и дух, помогают стать более выносливым и стрессоустойчивым.

# Идентификация эмоций



удивление



отвращение



страх



счастье



гнев



печаль

- Тренируйте способность понимать, что именно вы чувствуете, какие эмоции вами овладевают в той или иной ситуации.
- Изучите теорию обучения самоконтролю. Почитайте Пола Экмана, Кэролла Изарда и др. авторов, пишущих о психологии эмоций. Простого жизненного опыта здесь недостаточно.
- Научитесь раскладывать вторичные эмоции на первичные. Существуют два вида эмоций: первичные (радость, страх, гнев, печаль, отвращение, удивление) и вторичные (комбинации базовых: ревность, разочарование, отчаяние, злость и др.). Чаще всего человек испытывает именно вторичные эмоции, поэтому важно их распознавать и анализировать.

**В ситуации, когда эмоции берут верх над вами, необходимо снизить эмоциональный накал или переключиться на другие эмоции. Здесь могут помочь следующие приёмы:**



- **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.

# Как развить навыки саморегуляции?



- Саморегуляция - это способность человека контролировать свои мысли, эмоции и поведение для достижения собственных целей и успешного совладания с жизненными задачами.
- В современном мире, полном стресса и постоянных перемен, навыки саморегуляции становятся особенно ценными.
- Понимание принципов саморегуляции и осознанное применение их в своей жизни поможет вам повысить уровень самодисциплины, улучшить качество жизни и повысить свою эффективность в различных сферах жизни.

# Естественные способы саморегуляции

Под естественными способами подразумеваются способы, которые основаны на естественных состояниях и действиях человека и не требуют особых специально направленных физических усилий.

- *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.*



# Специальные приемы саморегуляции

– это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое в процессе воздействия человека на самого себя.

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.

# Саморегуляция словом

- Слово очень мощный инструмент - механизм словесного воздействия задействует сознательные механизмы самовнушения, и идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.
- Человек, который не может управлять своим сознанием, становится слабым и не может справляться с возникающими проблемами. Эффективность его деятельности резко падает.
- Сознательно меняя режим мозговой активности, вы приобретаете способность успешно концентрировать внимание, что способствует повышению эффективности мыслительного процесса. Можно сказать, что в спокойном состоянии мозгу ничего не мешает нормально функционировать, он совершенно свободен и имеет возможность успешно решать стоящие перед вами проблемы.
- Помните, что формулировки самовнушений нужно формулировать в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).
- Лучше всего упражнения на самовнушение проводить утром, сразу после сна, или вечером, перед засыпанием.
- Самовнушение может быть в форме самопрограммирования, самоодобрения, самоприказов.

# Саморегуляция сознания: развитие позитивного мышления

- **Позитивное мышление** – это мысли о том, чего вы хотите, а не о том, чего вы не хотите. Когда вы думаете о том, чего вы не хотите, именно это вы и получаете, поскольку только об этом и думаете. Отбросьте страхи и сомнения и думайте только о том, чего вы хотите, что вы планируете. Настройтесь на успех. Овладевая энергией позитивного мышления, вы становитесь неуязвимыми для всего, что может повреждать и разрушать вас. Помните: если вы, хоть раз ощутили свои возможности, вы приобрели их навсегда.
- **Не бойтесь перемен** – воспринимайте все новое как повод проявить интерес, а не как причину нервничать.
- **Осмысливайте свои чувства** – научитесь искать новые возможные варианты действий, реакций, поступков.
- **Учитывайте обстоятельства**
- **Практикуйте самодисциплину** – выполняйте намеченный план действий, держите «в голове» главную цель, даже если на это нет настроения.



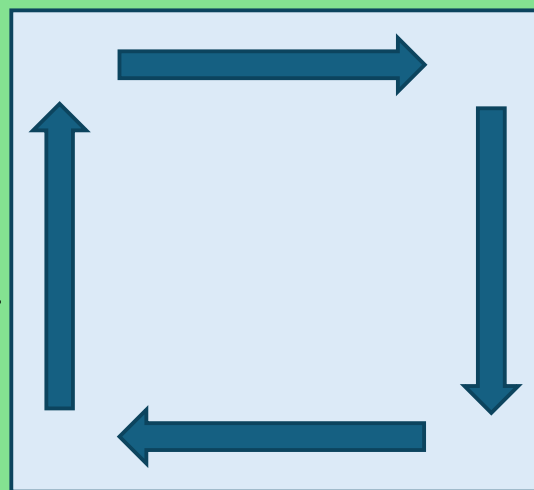
# Управление дыханием

– 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.

Вдох  
1-2-3-4



Пауза  
1-2-3-4

Выдох  
1-2-3-4-5-6

## Упражнение «Дыхание по квадрату»

1. Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.
2. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
3. Затем на следующие четыре счета проводится задержка дыхания 1-2-3-4.
4. Плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
5. Снова задержка дыхания на счет 1-2-3-4.
6. Уже через 1-3 минуты такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало спокойнее и уравновешеннее.

Пауза  
1-2-3-4

# Управление тонусом мышц

Тело человека создано для движения, которое также естественно и необходимо для жизни, как и дыхание. Движение позволяет сбрасывать напряжение, уравнивает, исцеляет, наполняет организм энергией.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжения. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, восстановить силы. При помощи различных поз и движений вы имеете возможность управлять очень тонкими и в то же время абсолютно реальными изменениями в сфере ваших чувств, мыслей и переживаний.

Для снятия мышечных зажимов и расслабления можно использовать:

- ✓ гимнастику для лица
- ✓ растяжку всех групп мышц
- ✓ акупрессуру – воздействие на активные точки
- ✓ самомассаж ног

# Гимнастика для лица

Для снятия мышечных зажимов можно сделать гимнастику для лица.

- Растяните губы в улыбке, затем стяните их в трубочку, повторите так несколько раз.
- Обведите языком круг по внутренней стороне сжатых губ несколько раз по часовой стрелке, потом повторите то же движение несколько раз против часовой стрелки.
- Футбол языком. Ударьте языком изнутри сначала правую щеку, затем левую. Повторите упражнение несколько раз.
- Удивленно поднимите брови домиком вверх, затем сведите их к переносице и так несколько раз.
- Постройте смешные рожицы, так, что бы в движение включились все мышцы лица.



# Растяжка для рук



Снятию напряжения и успокоению помогает разминание кистей рук.

- Сцепите руки в замок, вращайте кистями рук в произвольном порядке.
- Запустите «волну» сцепленными руками.
- Парно зацепите как крючками пальцы рук (правая рука – сверху, левая – снизу) и потяните их, сначала большие пальцы, затем указательные и т.д.
- Поменяйте руки, теперь левая – сверху, правая – снизу, также последовательно зацепите пальцы и потяните.

# Растяжка для тела

Для снятия напряжения полезно потягиваться. Потягиваться важно, не вытягивая при этом тело по прямой (т.к. может сводить мышцы), а изгибаясь и извиваясь. При потягивании необходимо носки стоп направить на себя и тянуться пятками.

При выполнении растяжки важно соблюдать несколько правил:

- Растягивайте мышцы только тогда, когда они разогреты, холодные мышцы предрасположены к травмам.
- При растягивании рекомендуется действовать медленно и осторожно. Никогда не пытайтесь растягивать мышцы силой. Во время таких упражнений нельзя допускать появления болевых ощущений.
- Каждое растягивание должно продолжаться не более 30 секунд. Выполняйте каждое упражнение по 2 раза.
- При выполнении растягивания продолжайте дышать спокойно и равномерно. Это способствует расслаблению и мышц и психики.
- После каждого упражнения на растягивание делайте перерыв примерно на одну минуту.

Начните с растягивания запястий рук

Растягивание мышц предплечий, плечевых мышц, боковых мышц спины

Растягивание мышц груди и живота

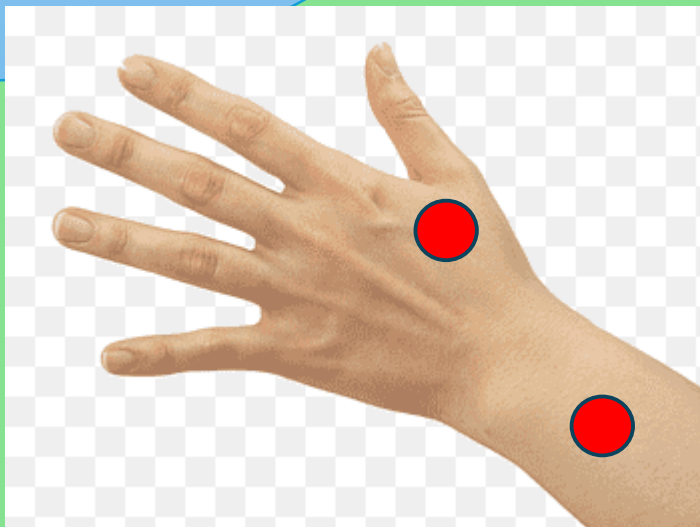
Растягивание мышц стоп, икроножной мускулатуры, мышц бедер и ягодичных мышц



# Акупрессура

– это выдающийся метод быстрого расслабления, помогающий расслаблению организма и снятию мышечного напряжения - нажимая пальцем на определенные участки тела, мы оказываем непосредственное воздействие на кровообращение и нервную систему.

- Одна из важных точек акупрессуры, которую нужно стимулировать в состоянии страха и беспокойства, находится на предплечье на одной линии со средним пальцем, примерно на два пальца от запястья, на обратной стороне руки. Нажмите на эту точку на несколько секунд большим пальцем.
- Другая антистрессовая точка расположена на тыльной стороне ладони в треугольнике между большим и указательными пальцами. Эту точку найти нетрудно, так как она очень чувствительна к нажатию. Помассируйте ее несколько секунд, зажав между большим и указательными пальцами другой руки, до появления легкого болевого ощущения.



# Самомассаж ног

На подошве ступни находятся многочисленные рефлексорные точки, которые оказывают расслабляющее воздействие.

Их можно отлично массировать с помощью теннисного мяча.

Снимите туфли и носки и положите теннисный мяч под свод стопы. Переместите вес тела на мяч настолько, чтобы давление воспринималось как приятное и двигайте ногой вперед и назад.

Благодаря давлению стимулируются нервные окончания, которые через рефлексорные круги способствуют ослаблению напряжения в отдаленных частях тела.



# Приемы вербальной саморегуляции

- **«Самопрограммирование».** Если вы заранее предполагаете трудную ситуацию, вспомните о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах и вселяют уверенность в своих силах. Сформулируйте текст программы, для усиления можно использовать слова «именно сегодня». Мысленно повторите текст несколько раз (лучше утром, пока вы еще в полурасслабленном состоянии).

*Например, «Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной», «Я могу разрешить любую трудную ситуацию».*

- **«Самоодобрение»** В жизни люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Важно поощрять себя самим, хвалите себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз, хвалите себя перед сном за прошедший день.

*В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «У меня все получилось!», «Я справилась!».*

- **«Самоприказы»** – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Самоприказ дается себе в момент конкретной сложной ситуации. Применяйте самоприказ, когда вы убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

*Например, «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», – это помогает контролировать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.*

# 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.

# Приемы образной саморегуляции - «ресурсные образы»

- Когда вам тяжело, вспоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это так называемые ваши ресурсные ситуации. Для этого попробуйте подключить все свои чувства: зрительные образы (что вы видите: облака, цветы, лес и т.д.); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, шум дождя, звуки прибоя и т.д.); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники и т.д.). При ощущении раздражения, напряженности и усталости: – сядьте удобно, по возможности закрыв глаза; – дышите медленно и глубоко; – вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; – проживите ее заново, вспоминая все: зрительные картинки, звуки, ощущения тела; – побудьте внутри этой ситуации несколько минут; – откройте глаза и вернитесь к активной деятельности.
- Удобно устройтесь в спокойном для вас месте. Прикройте глаза, дышите ровно, глубоко и спокойно. Максимально расслабьтесь. Подумайте о тех, кто вас любит. Вспомните всех людей и в настоящем и в прошлом. Представьте каждого персонально. Окунитесь в чувство беззаветной и искренней любви. Ощущайте ее, наполняйтесь ею. Хорошо запомнив только что прочувствованное, медленно и спокойно возвращайтесь в самого себя и включайтесь в повседневную жизнь на волне любви.