

Государственное Бюджетное Профессиональное  
Образовательное Учреждения  
«Технологический колледж № 34»  
г. Москвы

Дисциплина: Основы сестринского дело

**«СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРИНЦИПЫ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ  
ОБЩЕНИИ С КЛИЕНТОМ.»**

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ДИВИНА М.В.

ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНТКА 3 КУРСА

ГРУППЫ 03-2ПЭ

КЛЕЙМеновой ИЛЬНАРЫ

# Содержание:

1. ЧТО ТАКОЕ САМОРЕГУЛЯЦИЯ?
2. СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ
3. ЧТО ТАКОЕ САМОКОНТРОЛЬ?
4. ПРИНЦИПЫ САМОКОНТРОЛЯ
5. ОБЩЕНИЕ С КЛИЕНТОМ
6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ
7. ИСТОЧНИКИ ЛИТЕРАТУРЫ

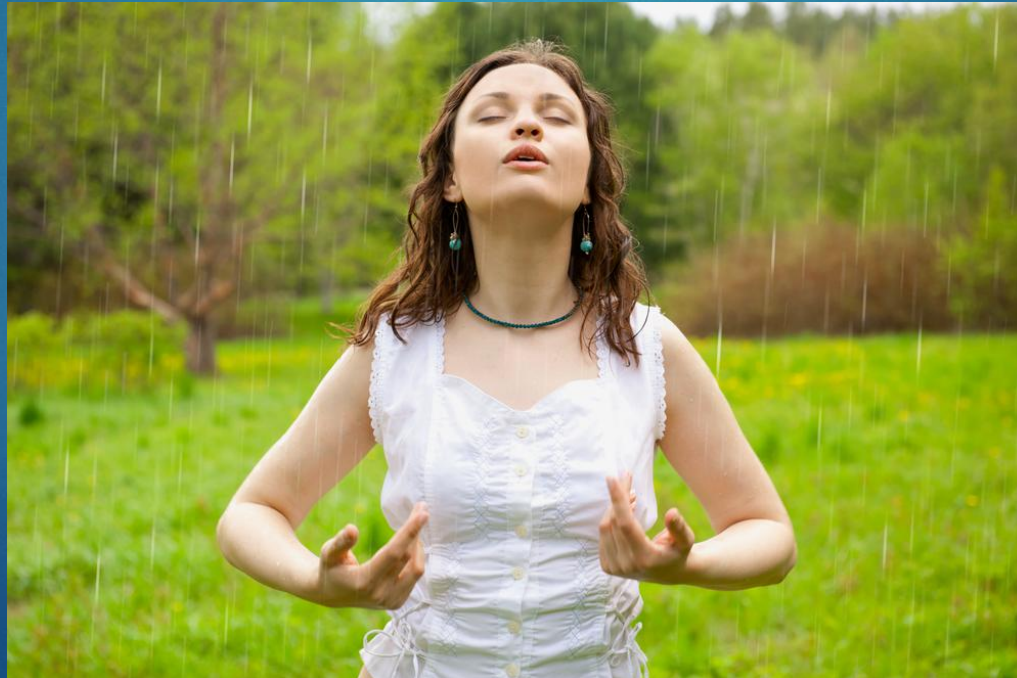
# 1. Что такое саморегуляция?

Саморегуляция— это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



# В результате саморегуляции МОГУТ ВОЗНИКАТЬ ТРИ ОСНОВНЫХ ЭФФЕКТА:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).



## 2. Способы саморегуляции

### 1) Способы, связанные с управлением дыханием

**Управление дыханием** — это эффективное средство 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.



## 2) Способы, связанные с воздействием слова\

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

- Самоприказы
- Самопрограммирование
- Самоодобрение

# 3. Что такое самоконтроль?

## Самоконтроль-это

- ✓ Умение подчинить эмоции собственному разуму.
- ✓ Сила характера помогающая подавлять излишние эмоции, контролировать чувства и изживать комплексы.
- ✓ Не бесстрашие, но пренебрежение страхов
- ✓ Не легкомыслие, но быстрота работы разума.



# Самоконтроль-это

- ✓ Готовность в каждый момент времени действовать наиболее правильно, вне зависимости от собственного внутреннего состояния.
- ✓ Волевое качество, необходимое каждому человеку, занимается ли он выращивание картофеля или командует армией.





# Преимущества самоконтроля:

- ❖ Самоконтроль дает возможности упарвлять своими действиями и эцомиями.
- ❖ Самоконтроль дает спокойствие- основанное на уверенности в собственных силах, способностях и разуме.



# Преимущества самоконтроля:

- ❖ Самоконтроль дает уважение- как самоуважение, так и уважение окружающих.
- ❖ Самоконтроль дает умение- управлять не только собой, но и людьми.
- ❖ Самоконтроль дает терпение-для преодоления внутренних недостатков и внешних препятствий.

# Заключение

- ▶ Предназначение самоконтроля заключается как в предупреждении, так и в исправлении допущенных ошибок, неточных действий. Важную роль в процессах самоконтроля личности играет его самооценка, самокритичность, осознание и оценка собственных действий, психических процессов и состояний. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию.