

**Федеральное государственное казенное общеобразовательное  
учреждение  
«Казанское суворовское военное училище Министерства  
обороны Российской Федерации»**

**«Методы и приемы саморегуляции»**

**Педагог-психолог  
2 роты  
Суржко Л.А.**

# Психическая саморегуляция

- (ПС) - это свойство организма, которое определяется как регуляция различных состояний, процессов и действий, осуществляемых самим организмом с помощью психической активности.

# Методы и приемы саморегуляции

Приемы  
саморегуляции

```
graph TD; A[Приемы саморегуляции] --> B[Изменение эмоционального реагирования на стресс]; A --> C[Изменение особенностей восприятия ситуации]; B --> D[изменение тонуса скелетных мышц и управление дыханием]; B --> E[управление вниманием]; B --> F[активное включение представлений и чувственных образов];
```

Изменение эмоционального  
реагирования на стресс

Изменение особенностей  
восприятия ситуации

изменение тонуса  
скелетных мышц  
и управление  
дыханием

управление  
вниманием

активное  
включение  
представлений и  
чувственных  
образов

# СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ

## I. 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.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

# Виды дыхания

## брюшное

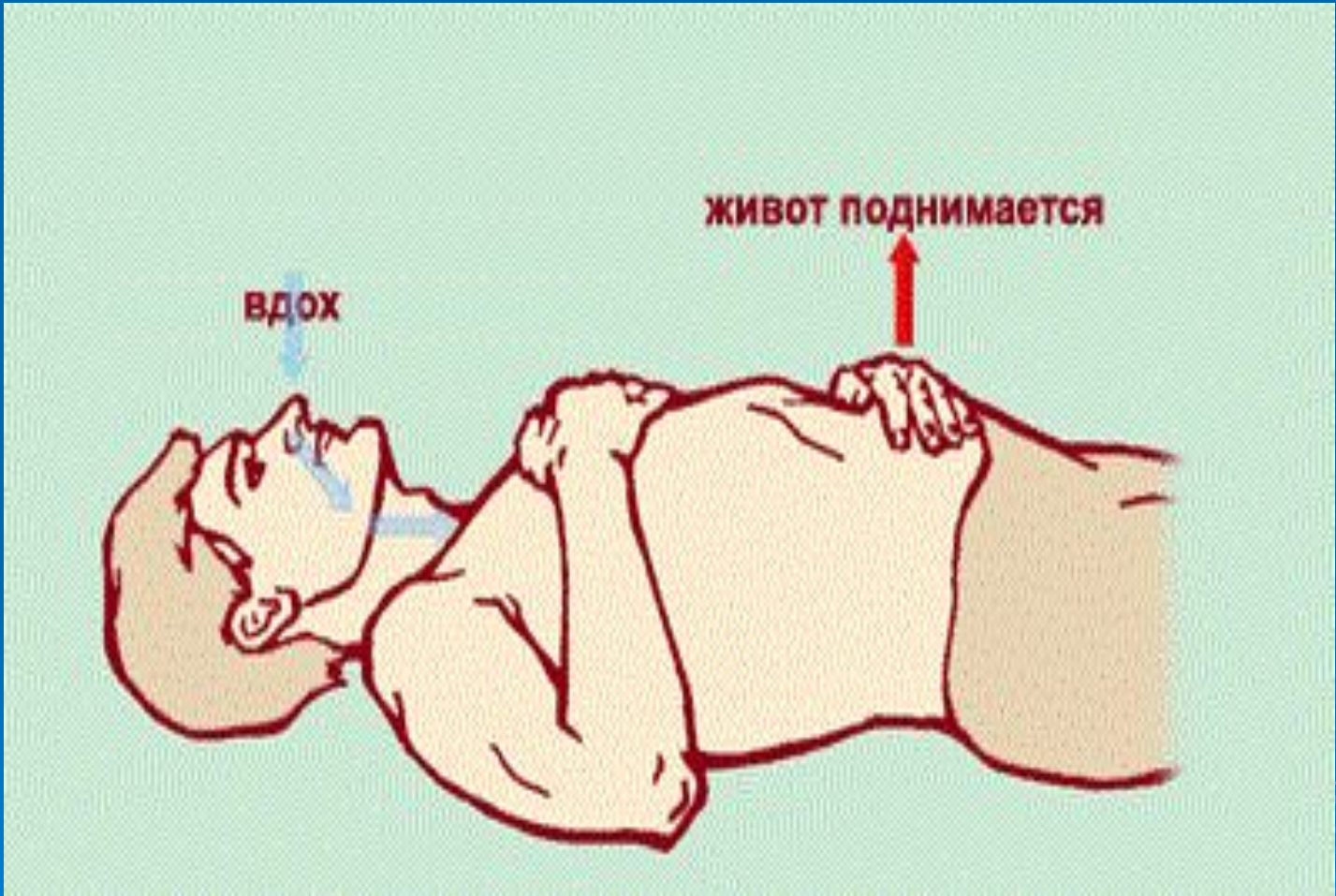
Используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

## ключичное

Верхнее (ключичное) дыхание применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности.

## Алгоритм выполнения брюшного дыхания:

- ❖ Проводится сидя, лежа или стоя, необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании.
- ❖ Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох. При этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна.
- ❖ После на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета.
- ❖ Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом, на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, которая не должна колыхнуться.



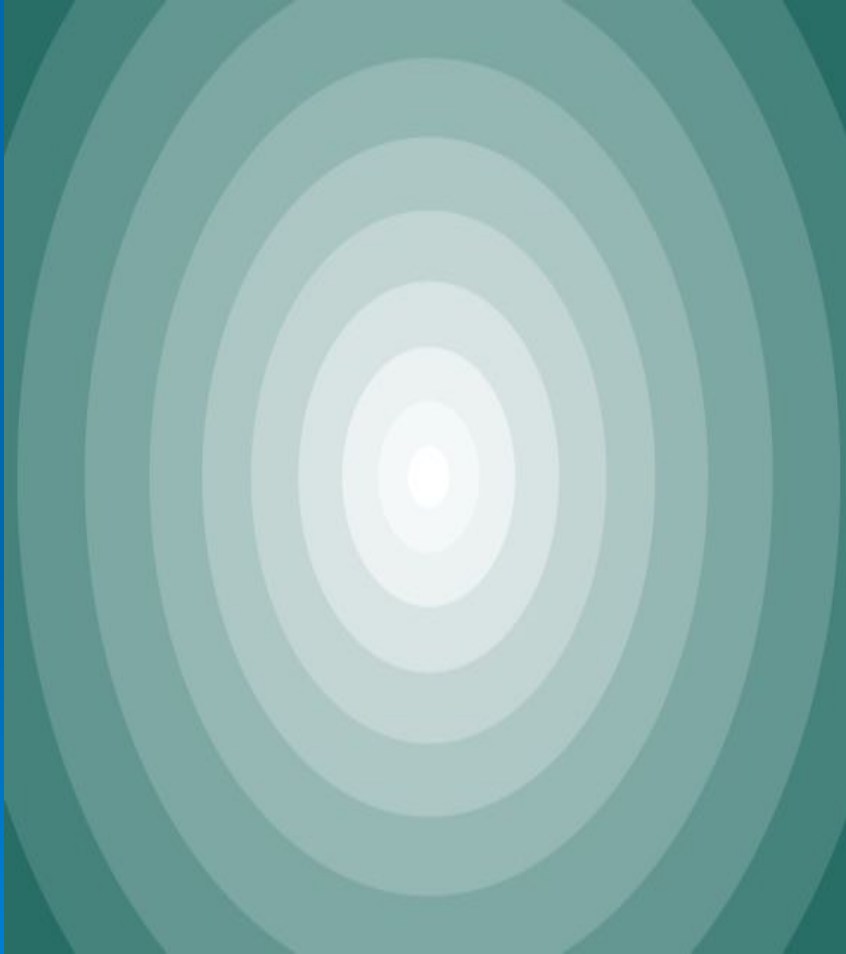
# Алгоритм выполнения ключичного дыхания:

- ❖ Данный вид дыхания осуществляется энергичным глубоким вдохом через нос, с поднятием плеч и резким выдохом через рот.
- ❖ При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится.
- ❖ Уже после несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести и прилива бодрости.

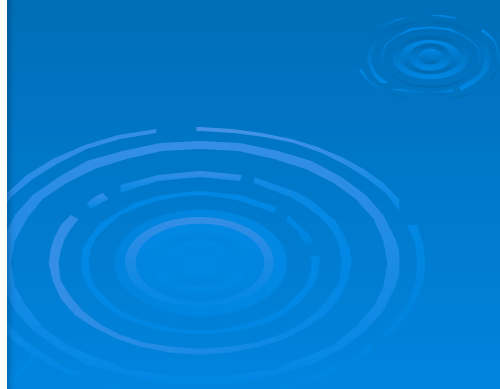




# Приемы концентрации внимания



- ❖ 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!».



## Существует ряд требований, которым должны отвечать формулы самовнушения:

- 📌 необходимо четко определить цель, которую вы хотите достичь во время самовнушения;
- 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.

**Самоубеждение** представляет собой процесс сознательного воздействия, заключающийся в логическом обосновании практической пользы того или иного действия.

Одним из вариантов самоубеждения является мысленное моделирование предстоящей ситуации и вариантов собственных действий, необходимых для позитивного завершения ситуации.

# Аутогенная тренировка

Низшая  
ступень

Высшая  
ступень

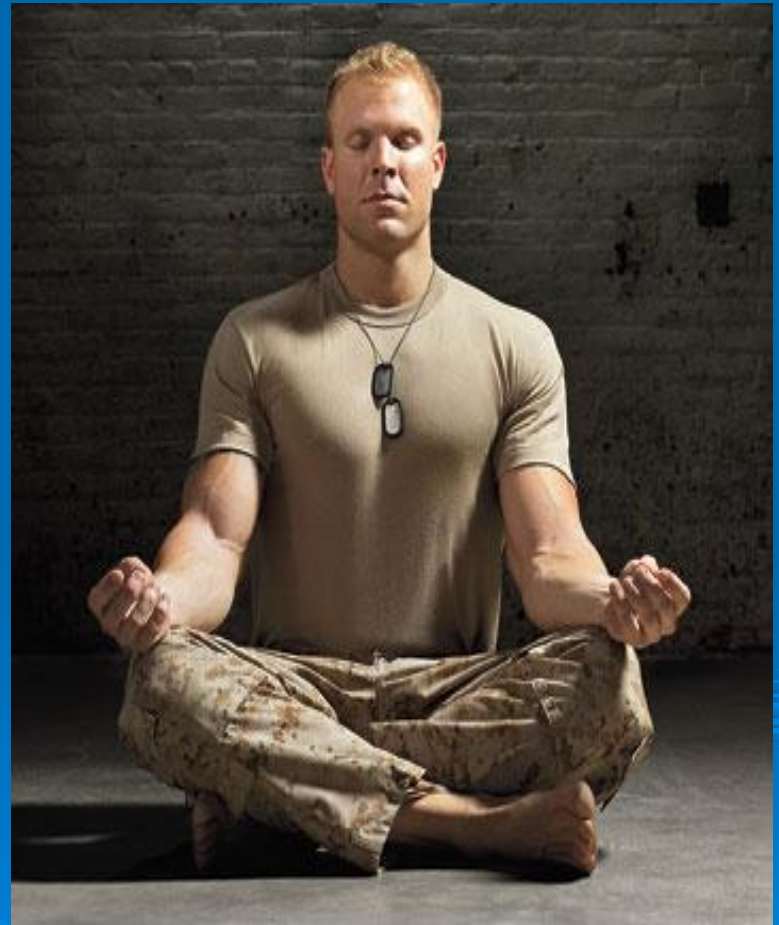
АТ

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.
- ❖ Медитация 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



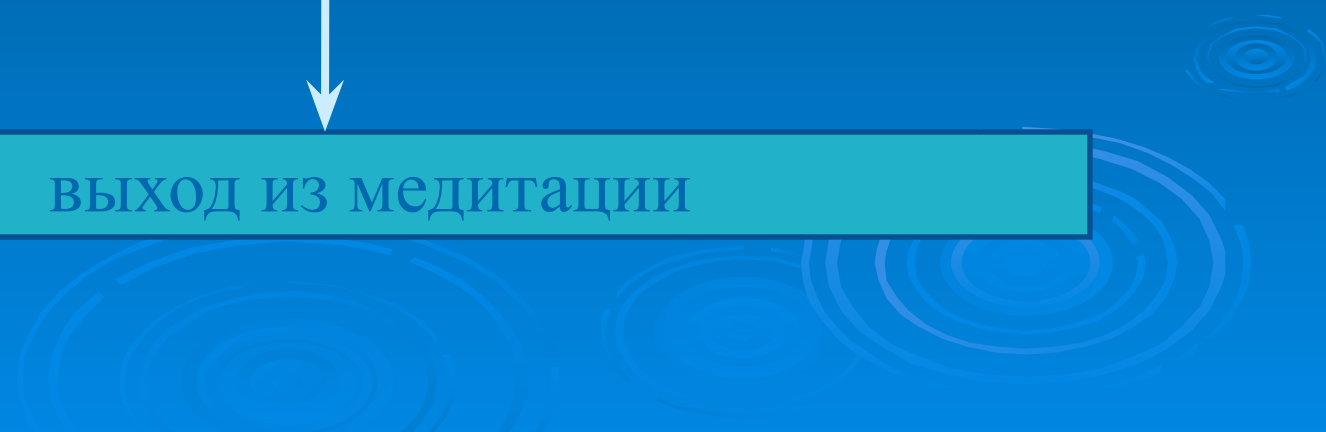
сосредоточение



собственно медитативное состояние



ВЫХОД ИЗ МЕДИТАЦИИ





# Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

