

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Юсишка» города Ставрополя

Консультация

Способы саморегуляции

*Педагог-психолог
Сидоренко Е.М.*

Ни для кого не секрет, что в современном мире люди постоянно находятся в состоянии эмоционального напряжения. Высокий темп жизни, нестабильная экономическая и политическая ситуация в стране, отсутствие уверенности в завтрашнем дне — все это неизбежно накладывает определенный отпечаток на психику человека. Более того, в настоящее время, стрессу подвержены не только люди, работающие в экстремальных условиях (к примеру, работники силовых структур), но и представители «мирных» профессий. Следует отметить, что человек в состоянии стресса чаще всего не способен к принятию эффективных решений, у него нарастают трудности как в профессиональной, так и в коммуникативных сферах. Однако, к сожалению, мало кто в сложной ситуации способен обратиться за квалифицированной помощью к психологу. Именно поэтому, сегодня как никогда актуальна проблема саморегуляции как способа борьбы со стрессом. Для начала нужно рассмотреть, что же понимается под психической саморегуляцией. В словаре практического психолога С. Ю. Головина психологическая саморегуляция трактуется как «целенаправленное изменение индивидом работы различных психофизиологических функций, для чего требуется формирование особых средств контроля за деятельностью». То есть, исходя из самого определения видно, что индивид САМ изменяет работу психики. Каким образом это возможно сделать? В своей статье мы постараемся остановиться на тех методах, приемах и средствах психической саморегуляции, которые являются наиболее доступными для каждого человека, независимо от его возраста, уровня психологической подготовки или профессиональной принадлежности. Прежде всего нужно отметить, что учеными было разработано достаточно много способов саморегуляции, однако единого подхода к классификации до сих пор нет. Мы рассмотрим наиболее популярные. Ими, на наш взгляд, являются нижеперечисленные методы саморегуляции психического состояния: Методы прямой регуляции психического состояния; Методы опосредованной регуляции психического состояния (трудотерапия, «деловые игры»). Методы психического самоуправления: – нервно-мышечная

(прогрессивная) релаксация; – аутогенная тренировка; – идеомоторная тренировка; – сенсорная репродукция (метод образных представлений). Техники психической регуляции для поддержания психологической устойчивости и оптимальной активности. – метод отвлечения, – метод самоубеждения, – метод самоприказа, – метод самовнушения.

Раскроем более подробно некоторые из них. К первой группе методов можно отнести различные фармакологические средства, имеющие успокоительный эффект; кофе и чай, которые тоже оказывают определенное влияние на нервную систему человека, благодаря содержащимся в них кофеину и танину (однако, нельзя забывать, что при злоупотреблении они могут иметь неблагоприятный отсроченный эффект, например: потерю сна, повышенную раздражительность и т. д.; музыка или музыкотерапия (классическая, или даже просто любимая, вызывающая приятные воспоминания), чтение литературы или библиотерапия; ароматерапия; воздействие цветом или цветотерапия (к примеру, такие цвета как зеленый, синий, голубой оказывают успокаивающее действие на нервную систему, а такие как красный, оранжевый, желтый, наоборот способствуют эмоциональному подъему). Во вторую группу методов входят имитационные игры: ролевые, деловые. Их суть заключается в проигрывании человеком определенных ролей и ситуаций, благодаря чему снижается уровень напряжения, человек прорабатывает возможные варианты действий, тем самым готовя себя к возникновению различных ситуаций. Также в эту группу относят трудотерапию или физические нагрузки. В третьей группе методов особое внимание уделим аутогенной тренировке, прогрессивной релаксации из-за их нарастающей популярности. Основы аутогенной тренировки были разработаны немецким профессором-психиатром И. Шульцом еще в 1932 г. Он исходил из того, что если научить человека вызывать у себя определенные ощущения, можно самостоятельно избавляться от многих болезненных психических и физических нарушений, мешающих нормально жить и работать. Наряду с аутогенной тренировкой большую популярность приобрела так называемая «прогрессивная релаксация» (мышечное расслабление). При разработке этого способа Э. Джекобсон исходил из того факта, что при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц. Отсюда он, в соответствии с теорией Джемса — Ланге, для снятия эмоциональной напряженности (тревоги, страха) предлагает расслаблять мышцы. Этому способу соответствуют и рекомендации изображать на лице улыбку в случае негативных переживаний и активизировать чувство юмора. Переоценка значимости события,

расслабление мышц, после того как человек отсмеялся, и нормализация работы сердца — вот слагаемые положительного воздействия смеха на эмоциональное состояние человека. К сожалению, особенностью эффективного применения данных методов, зачастую, является необходимость наличия специальных навыков и руководства профессионалами, в отличие от трех других групп.

Теперь рассмотрим четвертую группу методов. Как было уже отмечено, сюда входят метод отвлечения, самоубеждения, самоприказа и самовнушения. Остановимся на каждом из них.

Метод отвлечения (заключается в переключении внимания на деятельность, не имеющую отношения к проблемным ситуациям: разговоры с друзьями, семьей, различные хобби, смена обстановки и т. д.)

Метод самоубеждения (для того, чтобы данный метод стал эффективным, необходимо, чтобы утверждения, озвучиваемые человеком самому себе, не навязывались извне, а были результатом его собственных размышлений. Иными словами, человек сам должен верить в то, в чем себя убеждает. Эффект самоубеждения очень ярко прослеживается в употреблении человеком «плацебо». Также можно представить предстоящую ситуацию и мысленно проработать варианты действий, оценив все плюсы и минусы).

Метод самоприказа (может проявляться в форме коротких распоряжений, мысленно обращенных к самому себе («Успокойся!», «Сосредоточься!» и т. д.) –

Метод самовнушения (в отличии от самоубеждения не требует рационального рассуждения. Достаточно сосредоточиться на то, что представляет человек и при этом несколько раз проговаривать так называемые формулы самовнушения. Основное требование: должны быть краткими, позитивными (без частицы «не»), четко отражать цель, желательно ближайшую. К примеру «Я получу эту работу!», «Я отличный специалист!», «Я пробегу эту дистанцию!» и т. д.)

Конечно, существующие способы психологической саморегуляции не ограничиваются только вышеперечисленными. Однако, именно они, на наш взгляд, являются наиболее доступными в современном мире и каждый может выбрать для себя именно тебе способы, которые помогут именно ему. Таким образом, для любого человека в настоящее время уже является необходимостью овладение приемами психической саморегуляции,

поскольку они помогают преодолеть стрессовые состояния, а следовательно, повышают эффективность деятельности, как профессиональной, так и личностной.