

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ-

это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием.



**Саморегуляция** дает возможность регулировать накал страстей, приучать себя держать в руках, быстро успокаиваться в сложных ситуациях.

**Самоконтроль** служит умению сдержанно относиться к другим людям, терпимо воспринимать их недостатки, слабости, ошибки.

Существуют естественные способы саморегуляции: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

### УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- любые движения типа потягивания;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание ярких предметов;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов.

## САМОПРИКАЗЫ И АФФИРМАЦИИ

Словесное воздействие-эффективный метод. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

### Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.



Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

### Аффирмации

Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».



Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, дома, на улице или в колледже.

Смирнова Наталья Александровна,  
педагог-психолог ГАПОУ МО «ПЭК»

### Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».



## САМОРЕГУЛЯЦИЯ

