**Практичні навички саморегуляції**

**Саморегуляція** – це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, а також управління м’язовим тонусом і диханням. Ці прийоми саморегуляції сприяють відновленню сил, нормалізують емоційний фон і підсилюють мобілізацію ресурсів організму. Прийоми саморегуляції можна використовувати в будь-яких ситуаціях.

В результаті саморегуляції досягається три основних ефекти:

* ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
* ефект відновлення (ослаблення проявів втоми);
* ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Своєчасна саморегуляція запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяє повноті відновлення сил, нормалізує емоційний фон діяльності і підсилює мобілізацію ресурсів організму.

Існують природні способи регуляції організму, до яких відносяться: тривалий сон, їжа, спілкування з природою і тваринами, масаж, рух, танці, музика та багато іншого. Але подібні засоби не можна використовувати, наприклад, на роботі, безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилося стомлення.

Природні прийоми регуляції організму є одними з найбільш доступних способів саморегуляції:

* сміх, гумор;
* роздуми про радісне, приємне;
* різні рухи, розслаблення м’язів;
* спостереження за пейзажем;
* розглядання предметів у приміщенні, фотографій, інших приємних або дорогих для людини речей;
* вдихання свіжого повітря;
* висловлювання похвали, компліментів і ін.

Крім природних прийомів регуляції організму, існують і інші способи саморегуляції. Розглянемо їх більш детально.

**Керування диханням**

Дихання – це ефективний засіб впливу на тонус м’язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів, сприяє м’язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. Нижче представлений один із способів використання дихання для саморегуляції.

Сидячи або стоячи постарайтеся розслабити м’язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

1. На рахунок 1-2-3-4 зробіть повільний глибокий вдих.
2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.
3. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.
4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим та врівноваженим.

**Керування тонусом м’язів, рухом**

Під впливом психічних навантажень виникають м’язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили. Як правило, домогтися повноцінного розслаблення відразу всіх м’язів не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

* Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі.
* Дихайте глибоко і повільно.
* Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).
* Постарайтеся ще сильніше напружити місця затискачів (до тремтіння м’язів), робіть це на вдиху.
* Відчуйте цю напругу.
* Різко скиньте напругу – робіть це на видиху.
* Зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м’язі ви відчуєте появу тепла і приємну важкість. Якщо затиснення зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна вдіяти гримаси здивування, радості та ін.)

**Вплив словом**

Словесний вплив задіює свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

**Спосіб 1: «Самонаказ».** Один з таких способів саморегуляції заснований на використанні самонаказів – коротких, уривчастих розпорядженнях, зроблених самому собі. Застосовуйте  самонаказ, коли переконані в тому, що треба вести себе певним чином, але відчуваєте труднощі з відповідною організацією своєї поведінки. Говоріть собі: «Розмовляти спокійно!», «Мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» – це допомагає стримувати емоції, вести себе гідно, дотримуватися вимог етики.

Послідовність роботи з самонаказів наступна:

* Сформулюйте самонаказ.
* Подумки повторіть його кілька разів.
* Якщо це можливо, повторіть самонаказ вголос.

**Спосіб 2: «Самопрограмування».** У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічному становищі. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють впевненість у своїх силах. Налаштувати себе на успіх можна за допомогою самопрограмування.

1. Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами.
2. Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні», наприклад: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду самою (-им) спокійною (-им) і витриманою (-им)»; «Саме сьогодні я буду цілеспрямованою (-им) і впевненою (-им)».
3. Подумки повторіть його кілька разів.

Формули-настрої можна вимовляти вголос перед дзеркалом або подумки.

**Спосіб 3: «Самосхвалення»** (самозаохочення). Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки зовні. Особливо важливим є її дефіцит в ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень, що є однією з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самим. У разі навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Розумниця!», «Здорово вийшло!»

**Малювання**

Малювання фарбами, олівцями, фломастерами, які дають повноцінний, насичений колір, допомагає позбутися від неприємних переживань, особливо депресії, тривоги, страху. В таких випадках рекомендують малювати лівою рукою (правші) і навпаки. При цьому важливо не вміння малювати, а здатність виразити свою емоцію в абстрактній формі, через колір і лінію.

1. Створіть малюнок, що відображає ваш внутрішній стан.
2. Візьміть яскраві фарби, що асоціюються у вас з почуттям радості, впевненості, свободи, і малюйте. Нехай це буде чиста абстракція, будь-що… Подібне емоційне насичення дуже важливе. Його можна використовувати для того, щоб налаштуватися на «впевнений» стан.

У роботі з профілактики нервово-психічної напруженості головна роль повинна відводитися розвитку і зміцненню життєрадісності, вірі в людей і незмінній впевненості в успіх справи. Пам’ятайте про усмішку як ефективний спосіб зняття нервової напруги!!!