

Правила рационального влияния на психику и волевые процессы:

1. Успешное завершение начинаний большинства людей зависит от умения и готовности человека проводить периодическую оценку промежуточных этапов деятельности и своевременно вносить изменения в свои действия, при необходимости возвращаясь к уже проделанной работе, и добиваться намеченного результата.
2. Все без исключения самовнушения должны быть направлены на формирование хорошего самочувствия, ясного сознания, оптимистического восприятия жизни. Любые вредные внушения (болевыe симптомы, отрицательные эмоциональные состояния и т.п.) категорически запрещаются!
3. Во время занятий при возникновении любого недомогания, негативных эмоциональных состояний, дискомфорта обязательно следует обратиться за консультацией к преподавателю. Такая консультация необходима и в том случае, если подобные реакции возникли после занятия, но вы интуитивно связываете их с аутотренингом и другими методами саморегуляции.
4. Даже если вы считаете себя человеком здоровым, постоянно отслеживайте все изменения, происходящие в вашем организме. Если вы имеете какие-либо соматические заболевания, лучше проконсультироваться с врачом.

Саморегуляция
(от лат. „приводить в порядок“, „налаживать“) - целесообразное, относительно соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

Результат



Автор:
Турсунов .М.
педагог-психолог
МБОУ СОШ 8
Крыловский район

**Функциональная грамотность в
области здоровья.**
Умение, связанное с саморегуляцией



Важное о саморегуляции



Саморегуляция –

процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.



Человек в значительной мере саморегулирующаяся система. Он наделен физиологическими и психологическими механизмами приспособления к изменяющимся условиям жизни и деятельности, управления собой, мобилизации сил и опыта, изменения направления и содержания своей активности.

Некоторые из механизмов функционируют независимо от желаний, настроения, воли человека (реакция на повышение или понижение температуры, изменение частоты дыхания и пульса при усиленной работе).



Методы саморегуляции

В зависимости от той сферы, в которой происходит саморегуляция, методы могут быть:

- 1) эмоционально-волевые;
- 2) мотивационные;
- 3) корректирующие.

Методы эмоционально-волевой саморегуляции:

самоисповедь, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление.

Методы мотивационной саморегуляции: непосредственные

(личность прямо и осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые ее не устраивают по какой-либо причине:

прием логического мышления, аутогенная тренировка, самогипноз, библиотерапия); опосредованные

(воздействие на центральную нервную систему через косвенные факторы непрямого действия, например, медитацию).

Методы корректирующей саморегуляции:

самоорганизация, самоутверждение, самодетерминация, самоактуализация.

Принципы, отражающие процесс эффективной саморегуляции:

- 1) твердо знайте, чего хотите добиться;
- 2) чтобы были ясны намерения, нужен ясный план;
- 3) вообразите желаемый результат;
- 4) сформулируйте сильную мотивацию достижения успеха;
- 5) будьте уверены в себе;
- 6) превратите препятствие в трамплин для нового прыжка к цели;
- 7) оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим;
- 8) овладейте умением преуспевать с ощущением радости и счастья.





IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ - пример

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.



Автор:

урсунов И.М.

педагог-психолог
МБОУ СОШ

Крыловский район

Функциональная грамотность в области здоровья.

Умение, связанное с саморегуляцией

