

Саморегуляція емоційного стану. Поради психолога

Використання методів саморегуляції – це свого роду техніка безпеки праці для виконавців. Природа людини така, що вона прагне до комфорту та усунення неприємних відчуттів. Існують природні способи регуляції, які включаються самі собою, спонтанно; їх називають неусвідомленими. До них належать тривалий сон, смачна їжа, спілкування з природою, тваринами, водні процедури, масаж, танці, музика і багато іншого.

Для регуляції емоційних станів, нервово-психічної напруги використовують спеціальні прийоми, які називають методами саморегуляції, або засобами самовпливу (тобто передбачається активна участь самої людини).

На жаль, не всі природні засоби можна використовувати на роботі, безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилася втома. Але є прийоми, які можна застосовувати і під час роботи.

Саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох основних засобів, використаних окремо або в різних сполученнях: вплив слова, уявного образу, управління м'язовим тонусом та глибоким диханням.

Унаслідок саморегуляції досягається три основних ефекти:

- заспокоєння (усунення емоційної напруги);
- відновлення (послаблення проявів утоми);
- активізація (підвищення психофізіологічної реактивності).

Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом, що запобігає перенапруженню, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності, а також посилює мобілізацію ресурсів організму.

Природними прийомами регуляції організму є:

- сміх, посмішка, гумор;
- думки про щось гарне, приємне;
- потягування, розслаблення м'язів;
- спостереження за пейзажем за вікном;

- розглядання квітів у приміщенні, фотографій чи інших приємних або дорогих для людини речей;
- «купання» (реальне чи уявне) у сонячних променях;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлення похвали, компліментів кому-небудь просто так.

Спробуйте відповісти на такі запитання:

- Що допомагає мені підняти настрій, переключитися?
- Що я можу свідомо використовувати, коли відчуваю напругу або втому?

Ці засоби саморегуляції можна використовувати і для корекції емоційного стану учнів.

До спеціальних засобів саморегуляції належать:

I. Дихання

Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) зменшує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічне напруження.

Вправи:

Сидячи або стоячи, спробуйте, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху, потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6, знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Уже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став спокійнішим.

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їнка. Дихайте тільки носом і так повільно, щоб пір'їнка не колихалася.

II. Способи, пов'язані з керуванням тонусом м'язів

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруження. Уміння їх розслаблювати дає змогу зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Вправа. Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі. Зосередьте увагу на найбільш напруженіх частинах тіла. Дихайте глибоко і повільно. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому тілу, починаючи від верхівки голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруженості (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).

Намагайтесь ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху. Відчуите цю напруженість. Різко скиньте напруженість на видиху.

Відчуите комфорт та тепло у м'язах. Зробіть так кілька разів.

Якщо затиск зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зобразити гримаси — подиву, радості тощо).

У хвилини відпочинку засвоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів:

- обличчя (чола, повік, губ, щелеп);
- потилиці, плечей;
- грудної клітки;
- стегон і живота;
- рук;
- нижньої частини ніг.

III. Способи, пов'язані із впливом слова

Відомо, що «слово може вбити, слово може окрилити». Друга сигнальна система є вищим регулятором людської поведінки. Словесний вплив запускає

свідомий механізм самонавіювання, відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у формі простих і коротких тверджень із позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Самонакази

Самонаказ — це коротке розпорядження, зроблене самому собі.

Застосуйте самонаказ, коли переконані в тому, що потрібно щось зробити належним чином, але ви стикаєтесь із труднощами в його виконанні (наприклад, «розмовляти спокійно», «не піддаватися на провокацію» тощо). Це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися правил етики. Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його декілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

Самопрограмування

У деяких складних ситуаціях корисно «озирнутися назад», пригадати свої успіхи в минулому в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, про сховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах, вселяючи упевненість у своїх силах. Пригадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами. Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду спокійним і витриманим»; «Саме сьогодні я буду спритним і впевненим». Подумки повторіть цю фразу кілька разів.

Самосхвалення (самозаохочення)

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку інших. Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки говорити: «Молодець!», «Розумниця!», «Гарно вийшло!». Знаходьте можливість хвалити себе впродовж робочого дня не менше 3—5 разів.

IV. Способи, пов'язані з використанням образів

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему переживань та емоцій. Багато з наших позитивних переживань, спостережень, вражень ми не запам'ятуємо, але якщо «розвбудити» спогади й образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посильти. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи уяви відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Щоб використовувати образи для саморегуляції:

спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви почували себе комфортно, спокійно, це – ваші ресурсні ситуації;

робіть це в трьох основних доступних модульностях:

- 1) зорові образи, події (що ви бачите: небо, хмари, квіти, ліс);
- 2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркотіння струмка, шум дощу, музику);
- 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруги, втоми:

- 1) сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі;
- 2) дихайте повільно і глибоко;
- 3) пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її знову, пригадуючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, які її супроводжували;
- 5) побудьте «всередині» цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до роботи.

Важливим у роботі з профілактикою нервово-психічної напруженості, професійно-емоційного вигорання є те, що головна роль належить розвиткові і зміцненню життерадісності, вірі в людей, незламній упевненості в успіху справи, за яку взявся.