

Практическое занятие №1. Способы и приемы эмоциональной саморегуляции

Цель: изучение и отработка на практике способов и приемов регуляции эмоциональных состояний.

Сегодня мы с вами познакомимся с различными упражнениями которые помогут регулировать свои эмоциональные состояния в положительное русло. Также многие из предложенных способов и приемов мы проделаем с вами вместе.

Для быстрого переключения с одного эмоционального или психического состояния на другое можно использовать множество методов: самоконтроль, самовнушение, спорт или сон (активная и пассивная разрядка), слезы, переключение или отключение внимания, рационализация, анализ ситуации, аутотренировка, изменение отношения, медитация, релаксация и другое. И даже молитвы с позиции психологии – метод саморегуляции. Тем они и помогают, что позволяют человеку прийти в сознание и найти рациональное решение. Какие еще бывают методы саморегуляции?

Прямые и опосредованные методы

Прямые методы

К прямым методам воздействия на психику относится музыка. Да, ее эффективность экспериментально была доказана еще в XIX веке В. М. Бехтеревым, хотя интуитивно музыку в целях лечения применяли с древности.

Второй метод – либротерапия, или лечение специальной литературой. Книги затягивают человека в вымышленный мир, заставляют испытывать эмоции героев и отвлекают от собственных переживаний.

Опосредованные методы

- Труд и спорт – первые по эффективности методы из опосредованных. Они обеспечивают разрядку, заряжают позитивом и отвлекают от переживаний.
- Имаготерапия, или ролевые игры – метод коррекции состояния через личностные изменения. В процессе формируются новые черты характера, изменяется структура личности и переживание проблем.
- Внушение и самовнушение. Произнесенные слова не критикуются, а принимаются по умолчанию и становятся внутренней установкой человека, которая корректирует его активность.

Как вы могли заметить, эти способы не обязательно относятся к саморегуляции, но есть методы исключительно для самостоятельного применения, развивающие способность к самоуправлению. Например, аутогенная тренировка. Об этом вы также узнаете из статьи, но чуть позже.

Психотехники по функциональной направленности

1. Методы сознательного контроля над эмоциями: устранение внешних признаков, расслабление и напряжение мышц, дыхательные техники.
2. Интеллектуальные методы: переключение внимания и осмысление.
3. Мотивационно-волевые методы: самоубеждение, самоодобрение, самоприказ, самоуспокоение, самовнушение.

Психотехники по задачам коррекции поведения

1. Снижение возбуждения

Эффективно использовать:

- отвлечение и переключение внимания;
- целеполагание (рассматривать разные варианты);
- физическую релаксацию;
- психомышечную и аутогенную тренировку;
- дыхательную гимнастику на расслабление.

2. Активизация ресурсов

Эффективно использовать:

- аутогенную тренировку на мобилизацию;
- повышение мотивации;
- дыхательную гимнастику на активность;
- сюжетные представления;
- воспоминания об активных эмоциональных состояниях и вызвавших их ситуациях;
- мыслительную и сенсорную стимуляцию;
- гетеросуггестию.

3. Психическая десенсибилизация

Эффективно:

- представление успешного поведения;
- самовнушение уверенности и нейтрального отношения к вредным факторам;
- намеренное пассивное отношение.

4. Устранение эмоционального стресса

Эффективно:

- прослушивание музыки;
- релаксация;
- замещение;
- рационализация;
- фантазия.

5. Восстановление сил

Эффективно:

- медитация;
- внушенный сон;
- самовнушение на быстрое восстановление.

6. Регуляция вегетативной системы

Эффективно:

- аутотренировка;
- гетерорегуляция;
- дыхательные упражнения.

7. Аутогенная тренировка

Метод был разработан в 1930 году немецким психотерапевтом И. Г. Шульцем. В России метод применяется и изучается с 1950 года.

Сначала аутотренировку использовали только для лечения нервных расстройств, но постепенно стали применять в целях профилактики. Сегодня это популярный метод разгрузки эмоционального и психического состояния во всех сферах и видах деятельности: учеба, работа, отношения и так далее.

Аутотренировка в современном понимании даже имеет свои подвиды:

- психомышечная тренировка (ПМТ);
- психотоническая тренировка (ПТТ);
- психорегулирующая тренировка (ПРТ).

Но в основе любой аутотренировки заложен механизм релаксации, то есть:

- освоение приемов расслабления мышц;
- развитие навыков ощущения тепла и холода в теле;
- повышение концентрации внимания и волевой установки на общее состояние организма.

Цель аутотренировки – снять мышечное и эмоциональное напряжение, внушить в расслабленном состоянии развитие произвольности.

Предлагаю познакомиться с утренней аутотренировкой, заряжающей бодростью и позитивом на весь день. Выполнять ее можно в любое время, хоть сразу после пробуждения, лежа в кровати. Нужно лишь произнести следующие слова (установки). Очень важно говорить от своего лица в настоящем времени.

«Я проснулся(ась), я отдохнул(а), я спокоен(а). Моя нервная система в полном порядке, все мои мышцы, весь мой организм приходят в действие, начинают работать, мой мозг, мои мысли приходят в уравновешенное состояние и радуют меня. Я полон(а) сил, энергии и желания жить, работать, мыслить, радоваться и радовать других».

Немного передохнув, продолжайте убедительно внушать себе следующие мысли: "Я отдохнул(а), я выспался(ась), теперь я спокоен(а), умиротворен(а) и при этом чувствую бодрость, активность во всем теле. Я не в силах больше лежать в кровати, я не хочу больше спать, я весел(а), я энергичен(а), я в отличной форме, я прекрасно себя чувствую. У меня замечательное настроение, и я готов(а) делиться им со всеми, что прибавляет мне еще больше радости, уверенности в себе и желания жить и действовать".

После такой первичной подзарядки продолжайте убеждать себя в том, что от сна не осталось и следа: *«Я окончательно оправился(ась) ото сна, мои органы пришли в рабочее состояние, мое давление, дыхание импульс нормализовались, я чувствую в своем теле легкость и свободу. Я ощущаю избыток сил и положительной энергии. Я отмечаю прочь все проблемы. Теперь я начинаю день с чистого листа, я абсолютно свободен(а) от страхов, от постороннего влияния. Мой новый день, моя жизнь наполняются радостными событиями, приятными впечатлениями, неожиданными ситуациями, о которых я раньше только мечтал(а). Все мои мечты сбываются, все, что не получалось раньше, теперь происходит само собой. Мне везет, я вступаю в новый день без опасений, без всяких сомнений, что он пройдет неудачно, что кто-то навредит мне и нарушит мои планы».*

8. Самовнушение

По сути, описанная выше методика и есть самовнушение. С помощью этих слов усиливается ваша вера в собственные силы, реализацию планов. Вы получаете установку на успех и понимаете, что все зависит только от вас.

Самовнушение – это всегда позитивные утверждения от первого лица, сказанные в настоящем времени. Вы сами можете придумать собственные актуальные и отвечающие потребностям установки. Самовнушение напрямую влияет на психофизиологию мозга, заставляет его концентрироваться на цели.

Существует несколько принципов построения фраз. Вы обращаетесь к подсознанию, потому соблюдать их обязательно.

1. Используйте позитивные и утвердительные фразы, не прибегайте к «не» и «никогда». Например, вместо «голова не болит» скажите «боль покинула голову».
2. Максимум конкретики. Не скупитесь на слова и предложения. Большую цель разбивайте на маленькие. Например, «я успешна» – общая фраза. Расшифруйте, что это значит именно в вашем представлении.
3. Старайтесь заменять абстракции. Например, не «голова прошла», а «лоб охладел».
4. Не усложняйте формулировки, используйте простые слова, самое главное, понятные вам.
5. Одна фраза – максимум 4 слова.
6. Всегда только настоящее время. Подсознание воспринимает это как уже совершившееся, и сказанное действительно происходит.

9. Медитация

Медитация предполагает работу с вниманием: его расслабление или наоборот повышение концентрации. Цель медитации – снять эмоциональное напряжение, развить умение останавливать поток мыслей.

Концентрация на счете

Считайте медленно от 1 до 10, концентрируясь на каждой цифре. Вы не должны думать ни о чем другом. Если вы понимаете, что мысли опять «улетели» в ваши проблемы, то начинайте счет с начала. Так посчитайте в течение нескольких минут (не сбиваясь).

Сосредоточение на эмоциях и настроении

1. Зафиксируйте свои внутренние мысли, внутреннюю речь.
2. Остановите ее.
3. Поймите свое настроение и сосредоточьтесь на нем.
4. Оцените его: хорошее, плохое, грустное, веселое, среднее, приподнятое.
5. Теперь сосредоточьтесь на эмоциях. Представьте себя в приподнятом радостном состоянии. Для этого вспомните радостное событие из жизни, приятный образ.
6. Выйдите из состояния релаксации.
7. Пройдите рефлексия, то есть оцените свое состояние и мысли теперь и в процессе упражнения.

10. Тренинги

Пожалуй, самая популярная психологическая техника на сегодняшний день. Тренеров и желающих пройти тренинги немало. Тренинги подразделяются по отдельным профилям, освещающим узкие темы. Например, популярны тренинги по повышению стрессоустойчивости. Чаще всего они направлены:

- на повышение самооценки (или понижение до корректного уровня при необходимости), эмоциональной устойчивости, уверенности в себе;
- формирование мотивации достижения успеха и стратегии поведения при стрессе.

11. Ручной массаж

Кожа – сплошное поле рецепторов. Воздействие на конкретные точки позволяет корректировать работу мозга:

- При напряжении и возбуждении полезно длительно глубокими движениями поглаживать или разминать кожу.
- При подавленности и низкой активности наоборот показаны резкие и сильные пробуждающие нажатия или растирания. Все мы знаем про прием пощечин или пощипывания.

12. Дыхательная гимнастика

Вариантов дыхательной техники существует множество, но ошибочно считать, что все они направлены на замедление психических реакций. Есть упражнения наоборот активизирующие работу мозга.

Упражнения на расслабление

Цель – усвоить осознанное естественное дыхание, снять мышечные зажимы и напряжение, успокоить эмоции. Хочу познакомить вас с некоторыми упражнениями.

«Отдых»

Поставьте ноги на ширину плеч, выпрямитесь, вдохните. На выдохе наклонитесь вниз, расслабьте шею и плечи (будто они сами спокойно свисают). Находитесь в таком положении 1-2 минуты. Дышите глубоко, следите за дыханием. Медленно выпрямитесь.

«Осознанное дыхание»

Сядьте удобно и расслабьтесь, но спину держите прямой. Сделайте первый неглубокий вдох и выдох. Затем второй вдох и выдох, но уже глубже. И на третий раз вдохните всей грудью, но выдыхайте очень медленно (один к трем).

«Дыхание при стрессе»

Дыхание ритмично и сочетается с ходьбой. Схема такая: два шага – вдох, два шага – выдох. Постепенно увеличивайте продолжительность выдоха, то есть потом будет: два шага – вдох, три шага – выдох и так далее.

Упражнения на возбуждение

Цель следующих упражнений – повысить нервно-психическую активность и активировать ресурсы.

«Замок»

Сядьте прямо, положите руки на колени и сомкните их в замок. Вдохните и одновременно поднимите руки вверх (ладони кверху). Задержите дыхание на пару секунд, резко выдохните ртом и «уроните» руки на колени.

«Настраиваемся на работу»

Нужно дышать по определенной схеме, описанной ниже. Первая цифра – вдох, вторая (в скобках) – задержка, третья – выдох.

2(2)+2; 4(2)+4; 4(2)+5; 4(2)+6; 4(2)+7; 4(2)+8; 8(2)+5; 9(4)+5; 10(5)+5.

13. Релаксация

Цель – осознать, найти и снять мышечные зажимы, напряжение; научиться мышечному контролю.

«Напряжение-расслабление»

Встаньте прямо, сосредоточьте внимание на правой руке и напрягите ее. Через несколько секунд сбросьте напряжение. Сделайте то же с левой рукой, потом одновременно с обеими. После – с правой ногой, левой ногой, обеими ногами, поясницей, шеей.

«Мышечная энергия»

1. Как можно сильнее согните указательный палец правой руки (не повредите его).
2. Почувствуйте, куда уходит напряжение. Сам палец, кисть, локоть, шея?
3. Теперь постарайтесь постепенно ослаблять напряжение: в шее, плече, локте. Но палец все еще согнут и напряжен.
4. Снимите напряжение с других пальцев. Указательный не трогаем.
5. Удалось? Снимите напряжение с указательного пальца.
6. Прodelайте то же с левой ногой (вдавите пятку в пол, не переусердствуйте).
7. Куда уходит напряжение? Постепенно расслабляйте, как и в случае с пальцем.
8. После этого напрягите спину. Оговорюсь, что людям с больной спиной (грыжа, остеохондроз) это упражнение не подходит. Если ваша спина здорова, то наклонитесь и представьте, что на спину положили ящик.

Куда уходит напряжение? Постепенно расслабляйте все тело, в последнюю очередь – спину.

Непроизвольная визуализация

Цель – отвлечение от стрессовых ситуаций и навязчивых мыслей средствами непроизвольного внимания на фоне релаксации.

1. Закройте глаза и посмотрите будто на обратную сторону век. Через пару минут вы увидите точки, пятна, черточки.
2. Еще спустя время эти пятна могут начать складываться в какие-то образы, лица, предметы.
3. Важно делать это в состоянии расслабления, тогда постепенно навязчивые мысли через эти едва заметные образы выйдут.
4. Поддерживайте лицо и тело в расслабленном состоянии. Не пытайтесь сами что-то нарисовать, а только смотрите, словно со стороны за тем, что появляется.
5. Это упражнение требует сноровки. При первых практиках внимание часто соскальзывает, нужно сознательно возвращать его к точкам.
6. После откройте веки и оцените свое состояние.

14. Метод «Якорения»

Техника саморегуляции, связанная с условными рефлексам, то есть схемой «стимул-подкрепление». Наверняка у вас бывало, что песня или запах вызывал конкретные воспоминания и эмоции. Это и есть ваш «якорь», который может быть положительным или отрицательным. Чей-то голос или жест тоже может быть «якорем».

Саморегуляция в виде якорения предполагает сознательную постановку «якорей» и их разумное использование, то есть высвобождение в стрессовой ситуации нужного ресурса.

1. Определите ситуацию, в которой вам нужны ресурсы.
2. Определите конкретно, какой ресурс нужен (уверенность, смелость, решительность и так далее).
3. Спросите себя: «Если бы этот ресурс был у меня сейчас, то я бы им действительно воспользовался?» Если ответ положительный, то вы не ошиблись в выборе и можно идти дальше. Если ошиблись, то подберите новый ресурс.
4. Вспомните ситуацию, когда вы обладали этим ресурсом.
5. Выберите три «якоря»: что слышите, что ощущаете, что видите.
6. Смените положение в пространстве, воспроизведите в памяти ситуацию, когда ресурс у вас был, добейтесь пика состояния.
7. Выйдите из него и вернитесь на прежнее место.
8. Воспроизведите ситуацию еще раз и прикрепите три «якоря». Удерживайте их столько, сколько понадобится.
9. Проверьте успешность работы: «включите якоря». Вы входите в желаемое состояние? Если да, то все хорошо. Если нет – повторите предыдущий пункт.
10. Определите сигнал, который наметит вам в трудной ситуации, что пора «бросать якоря».
11. При необходимости создайте сразу комплекс вызываемых состояний, эмоций, чувств.

Рефлексия. Назовите упражнения, которые вам запомнились больше всего. Какое из проделанных упражнений ВЫ считаете наиболее эффективным для себя?