

# Техники формирования психологической устойчивости личности



Кандидат биологических наук, проректор  
по учебно-методической и проектной  
деятельности ГАУ ДПО «БИПКРО»  
Захарова М.В.  
г. Брянск

Старший воспитатель «МБДОУ № 10»  
Спирина А.В.  
гп Печенга Мурманской области

## *Способы снятия напряжения*

- *релаксаторы;*
- *приемы, отвлекающие внимание;*
- *приемы, снимающие напряжение.*



*Релаксаторы* действуют на **ослабление физического напряжения.**

Техника включает 3 ступени:

1. Отложите на время решение проблемы, которая вас беспокоит.
2. Займитесь в течение 2-3 минут релаксацией.
3. Освободившись от напряжения, возвратитесь к решению первоначальной проблемы

# Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

*Дыхательная техника* — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) снижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение с применением дыхания для саморегуляции.

- ❑ Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.
- ❑ На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
- ❑ На следующие четыре счета задержите дыхание.
- ❑ Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
- ❑ Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

# Релаксация

## ▣ Упражнение “Дождь”

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему.

Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.



# Медитация

## Упражнение “Сосредоточение на эмоциях и настроении”

- ▣ **Инструкция:** Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?
- ▣ А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.
- ▣ Выходим из состояния релаксации.
- ▣ Рефлексия вашего эмоционального состояния.

# Массаж



*Приемы, отвлекающие внимание,*  
работают по следующей схеме:

1. Не вспоминайте о своих проблемах.
2. Полностью переключите внимание на что-либо совершенно постороннее.
3. Возвратитесь к прежней проблеме, взглянув на нее по-новому.



## *Приемы, снимающие напряжение*

1. Отложите в сторону свои проблемы, дышите спокойно и глубоко в течение 3 минут.

2. Каждый раз в момент вдоха повторяйте какое-либо утверждение типа: «Я начинаю чувствовать себя лучше».

3. Успокоившись, постарайтесь решить, хочется ли вам продолжать заниматься какой-либо из ваших проблем. Помните, что сфокусировать внимание следует на том, что вы можете решить данную проблему, а не на том, что вы не можете этого сделать.

# Самоприказы

- ▣ **Сформулируйте самоприказ.**
- ▣ **Мысленно повторите его несколько раз.**
- ▣ **Если это возможно, повторите самоприказ вслух.**

# Самопрограммирование

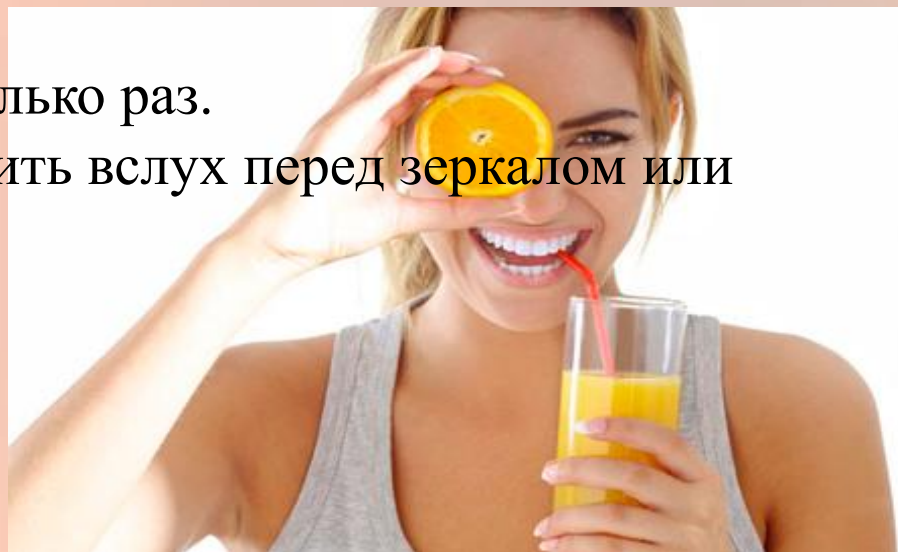
1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте 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».*

3. Мысленно повторите текст несколько раз.

Формулы-настроения можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.





# Самоодобрение





*Спасибо за внимание!*