

СПОСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВ'ЯЗАНІ З ВПЛИВОМ СЛОВА

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



Спосіб №1 Самонакази

Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба вести себе певним чином, але відчуваєте труднощі з виконанням. **«Розмовляти спокійно!»**, **«Мовчати, мовчати!»**, **« Стоп!»**, **«Не піддаватися на провокацію!»** – це допомагає стримувати емоції, вести себе гідно, дотримуватися вимог етики.

Сформулюйте самонаказ.

Подумки повторіть його кілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

До методів саморегуляції належать:

- самопідбарвлення;
- самонаказ;
- самонавіювання;
- самопримус;
- самоаналіз;
- самоконтроль.



Спосіб №2. Самопрограмування

У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічних обставинах. Минулі успіхи говорять людині про його можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють впевненість у своїх силах.

- Згадайте 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 найспокійніший і витриманий»;** **«Саме сьогодні я буду кмітливим і впевненим»;** «Мені подобається вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки і самоконтролю».
- Подумки повторіть його кілька разів.

Спосіб №3. самосхвалення (самозаохочення)

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку оточуючих. Особливо в ситуаціях, коли є підвищення нервово-психічних навантажень це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому **важливо заохочувати себе самому.**

- У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: **«Молодець! Розумниця! «Здорово вийшло!»**
- Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

**Шановні, студенти! Використовуйте вправи по саморегуляції!
Вони допоможуть вам впоратись зі складанням іспитів, заліків, ЗНО
навчальної заборгованості! ,**

Це запорука психічного і емоційного здоров'я!!!

Успіху!!!

