

# **Способы саморегуляции поведения и психического состояния**

**Семинар – практикум  
для педагогов  
Мустафина Л.Н.  
(педагог - психолог)**

# Цель: овладение педагогами приёмами саморегуляции

---

## Задачи:

- снятие умственного и физического напряжения,
- профилактика стресса,
- знакомство с элементами саморегуляции.

# Предполагаемый результат:

---

- Педагоги помогут обучающимся освоить приёмы саморегуляции.
- Достижение участниками состояния максимального физического и эмоционального расслабления.
- В состоянии спокойствия мобилизация сил организма.
- Создание внутренней концентрации и саморегуляции для дальнейшей ликвидации напряжения.
- Ощущение внутреннего комфорта.

# Актуальность:

---

Высокий процент обучающихся (56%) отметили у себя низкую физиологическую сопротивляемость стрессу.

Педагоги не владеют методами саморегуляции поведения и психического состояния.

# Три физиологических механизма стресса:

---

- 1. В коре головного мозга формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Все отвлекающие приемы (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма — переключение на занятие любимым делом) фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту. Вот почему каждому из нас не мешает иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

- 2. В кровь поступает адренокортикотропный гормон (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее (вспомним, как оно «выскакивает» из груди при страхе, волнении, гневе), кровяное давление повышается (вот почему может разболеться голова, возникнуть сердечный приступ, становится чаще дыхание). Во время этой фазы подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек, в отличие от первобытного, вслед за стрессом обычно не пускает в ход скопившуюся мышечную энергию, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам. Необходимо нейтрализовать гормоны стресса, и лучший помощник здесь — физкультура, интенсивная мышечная нагрузка.

- 3. Стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность (конфликт не разрешился благополучно и какая-то потребность так и осталась неудовлетворенной, иначе не было бы отрицательных эмоций), в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса. Следовательно, надо снизить для себя значимость этого несбывшегося желания или же отыскать путь для его реализации. Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса — полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться.

# Методы снятия напряжения, умственного или физического:

---

- Релаксация – последовательное мышечное расслабление.
- Аутотренинг – самовнушение на фоне максимального мышечного расслабления.
- Визуализация – воссоздание зрительных образов.
- Самоисследование и самогипноз.
- Психоанализ и ребефинг.
- Медитация.



# Первая помощь в острой стрессовой ситуации

---

- Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).
- Прислушайтесь к совету предков - сосчитайте до 10.
- Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
- Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении: Встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
- Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!
- Набрав воды в стакан (или ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте её. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течении одной - двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

# Релаксация.

## Значение расслабления

---

- Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство - одну из главных причин дискомфорта.
- Расслабление улучшает внимание. Оно дает возможность оценить ситуацию и сосредоточиться.
- 3. Последовательное мышечное расслабление совместно с визуализацией успокаивает тело и душу.
- 4. Расслабление позволяет подавить беспокойство и создает благоприятные условия для работы.

# Упражнение

## «Последовательное мышечное расслабление»

---

- 1. Сядьте на стул удобно, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ног.
- 2. Вытяните кончики ног с пальцами вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц. Когда говорится о снятии напряжения, то подразумевается мгновенное расслабление. Только внезапное пассивное движение освободившейся ноги позволяет почувствовать снятие напряжения. Во время напряжения мышц важно не ослаблять усилия, потом, сбросив напряжение, вы должны ощутить прилив крови к мышцам и тепло.
- 3. Опираясь пятками на пол, отгибаете пальцы ног вверх. Снова напрягите мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., затем на 10 сек. расслабьтесь. При выполнении этих действий вы должны чувствовать, как ваши мышцы сначала напрягаются, а затем согреваются. Испытайте приятное чувство расслабления после снятия напряжения.

- 5. Поднимите ноги параллельно полу, отгибая пальцы ног к себе (как это делали с пятками на полу). Теперь включена новая группа мышц - мышцы бедер. Оставайтесь в таком положении 10 сек, а затем расслабьтесь, позволяя ногам внезапно упасть. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться, и вы будете испытывать приятное чувство.
- 6. Поднимите ноги параллельно полу, отгибая пальцы от себя. Напрягайте ноги в течение 10 сек., а затем расслабьте. На этой стадии работают мышцы нижней части корпуса. Далее следуют упражнения и для его верхней части.

- 6. Поднимите руки параллельно полу. Сожмите кулаки и с усилием напрягайте всю руку. Делайте это в течение 10 сек., затем расслабьте руки. Повторяйте это упражнение с открытыми ладонями и растопыренными пальцами; после 10 сек. расслабьте руки.
- 7. Вытяните губы вперед в виде буквы «О» и раскройте пошире глаза, как в пантомиме карикатурно изображают удивление. Не хмурьте брови, выдержите 10 сек., затем расслабьтесь. Мышцы лица и шеи будут вам за это очень «признательны».
- 8. Улыбнитесь как можно шире и оставайтесь так 10 сек., затем расслабьтесь. Заметьте, к концу упражнений появилась улыбка.

# Упражнение

## для снятия общего напряжения

---

- Упражнение выполняется сидя.
- Глаза закрыты. Спину держите прямо, но не напрягая ее. Голову не наклоняйте вперед. Сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Во время выполнения дыхательных упражнений постарайтесь максимально расслабиться. Думайте о приятном, забудьте о неприятностях, дайте отдохнуть своей нервной системе. Делайте дыхательные упражнения, пока не почувствуете расслабленность (хотя бы небольшую).
- Длительность упражнения - 1-2 минуты.

# Аффирмации -

---

- это позитивные утверждения, которые произносятся с целью настроить разум на принятие нового, изменений в жизни. Выберите (составьте) позитивные аффирмации, которые придадут вам сил и уверенности в себе, и при каждой возможности повторяйте их. Обратите внимание, что аффирмации всегда составляются в *настоящем времени*. Например: «Всё хорошо. Я в безопасности».



# Упражнение «Аффирмации»

*Превращайте всё негативное в положительное.*

Разделите лист бумаги на три части:

<i>Есть, но хочу избавиться</i>	<i>Нет, но хочу приобрести</i>	<i>Аффирмации</i>
<i>Беспокойство</i>	<i>Спокойствие</i>	<i>Я - спокоен</i>

- 
- Не критикуйте себя и окружающих:

*Я люблю себя! Я довольна собой! Я люблю вас, люди!*

- Уделяйте больше внимания отношениям с самой (самим) собой:

*Мой самый лучший друг - я сама! Мой самый лучший друг - я сам!*

- Обращайтесь к себе с любовью:

*В этот миг я очень люблю себя!*

- Заботьтесь о своём теле:

*Я здорова, счастлива, энергична! Я здоров, счастлив, энергичен!*

- Раскрывайте свои творческие возможности:

*Я всегда нахожу время для творчества и самовыражения!*

- Сделайте радость, любовь и счастье центром своей жизни:

*Я полна радости, я счастлива! Я полон радости, я счастлив!*

- Обучайтесь:

*Я обучаюсь и развиваюсь постоянно и получаю от этого истинное удовольствие!*

- Научитесь составлять позитивные аффирмации.

*Повторяйте их в любое время.*

*Научитесь составлять позитивные аффирмации. Повторяйте их в любое время.*

---

Мы с моим телом живём в мире и согласии.

Я принимаю для себя отличное здоровье!

Я люблю моё тело и при необходимости помогаю ему исцеляться.

Я сильный (сильная) и болезни обходят меня стороной!

Классный руководитель, разучи аффирмацию с детьми своего класса и повторяй как можно чаще:

---

С моим телом мы в согласии живём,  
Гармонично всё мы делаем вдвоём.  
Все дела мне в этом классе по плечу!  
Воплотить смогу я здесь всё, что хочу!

Мои пальцы, голень, стопы - вся нога:

Икры, голень и колени - хоть куда!

Я шагаю, и играю, и скачу,

Я орлёнком над препятствием лечу!

---

Мои пальцы, кисти, локти - вся рука –  
И в кости, и в мышцах, как всегда, крепка.

Я играю, отдаю, беру, ношу

И в столовой крепко ложку я держу.

Проявляю гибкость в мыслях и делах,

Радость в мир несусь в поступках и в словах,

Я умею крепко-накрепко дружить,

Ежедневно я умею просто жить!

---

Позвоночник, плечи, шея, голова  
Мне даны, чтобы смотреть всегда туда,  
Где могу добро я людям подарить,  
Ни за что их - просто так! - всегда любить.

Я здоровьем наполняюсь каждый миг!  
Всё прекраснее становится мой лик.  
Моя жизнь, за всё тебя благодарю!  
Восхищаюсь я собою и люблю!!!

# Бланк для рефлексии

---

- Одно существительное:
- Два прилагательных:
- Четыре глагола:
- Предложение: