

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Киндякова Ирина Анатольевна,

учитель начальных классов,

МБОУ «Гимназия №11 г. Ельца»,

г. Елец

ЗАНЯТИЕ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ «УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»

Аннотация. В данной статье приводятся различные способы саморегуляции, позволяющие управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Ключевые слова: саморегуляция, визуализация, релаксация, дыхательные упражнения, аутотренинг.

Цели занятия:

- познакомить с механизмом возникновения острой тревожности;
- формировать первоначальные навыки саморегуляции;
- научить обучающихся способам снятия мышечного напряжения;
- развивать внимание к своему внутреннему самоощущению;
- воспитывать культуру поведения в стрессовых ситуациях.

Оборудование: презентация, индивидуальные карточки на каждого, стикеры 4 цветов: розового, желтого, зеленого, синего, памятки с дыхательными упражнениями, музыка для релаксации, заготовки в виде цветков, листочки.

Ход.

I. Вступительное слово

Каждый день вы ходите в школу. На классных часах, на уроках вы изучаете законы природы и общества, учитесь жить в мире с самим собой и другими. Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру.

Ежедневно мы сталкиваемся с различными ситуациями. Одни из них мы преодолеваем с легкостью и чувствуем себя при этом уверенными и успеш-

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

ными. Другие ситуации вызывают определенную сложность. При этом мы испытываем противоречивые чувства и эмоции. И предлагаю вам в этом убедиться, приняв участие в небольшом эксперименте.

II. Упражнение «Неразборчивый текст»

Сейчас на экране появится некий текст с внешне кажущимся хаотическим набором букв. Ваша задача – как можно быстрее прочесть его шепотом, поговаривая слова, и поднять вверх руку, когда вы выполните это задание. [2, с.115]

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУОБХВАТИМОЮШЕЮСКАЗАЛОН

**НоКАКТепеРьВеРнутьсяНАЭстаКАДУКаКПЕрЕнесТиЭТоГОСТРаНнОНаПУ-
гаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО**

**Де воЧКАК реПко В цепиЛасьв Мою шеюИНЕОт пуСкалае Ёдо сАмоГо-
КоНЦА**

Обсуждение:

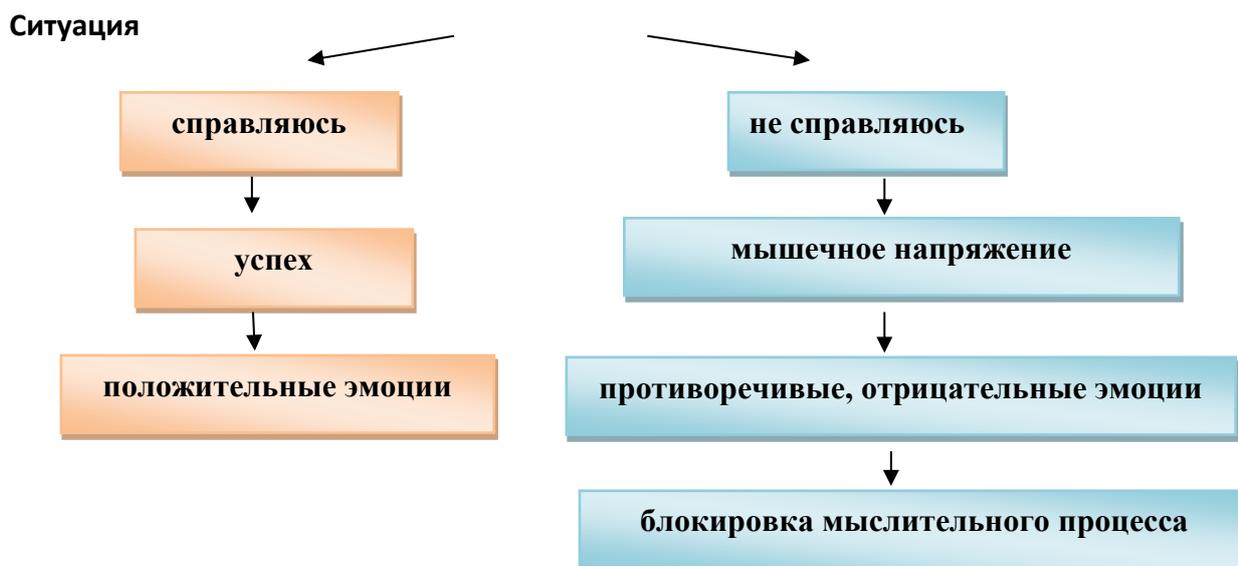
- Какие чувства, эмоции возникли в ходе выполнения данного задания?
- Заметили ли вы вместе с этим изменения чисто физиологического характера: учащение дыхания, сердцебиения, покраснение кожи лица, потение ладоней?

III. Теоретический блок

Эти физиологические изменения являются отражением мышечного напряжения, которое возникает, когда нам надо быстро, качественно выполнить задание, которое будет характеризовать каждого из нас как успешного ученика, человека и т.д.

Ситуация провоцирует физиологические изменения.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

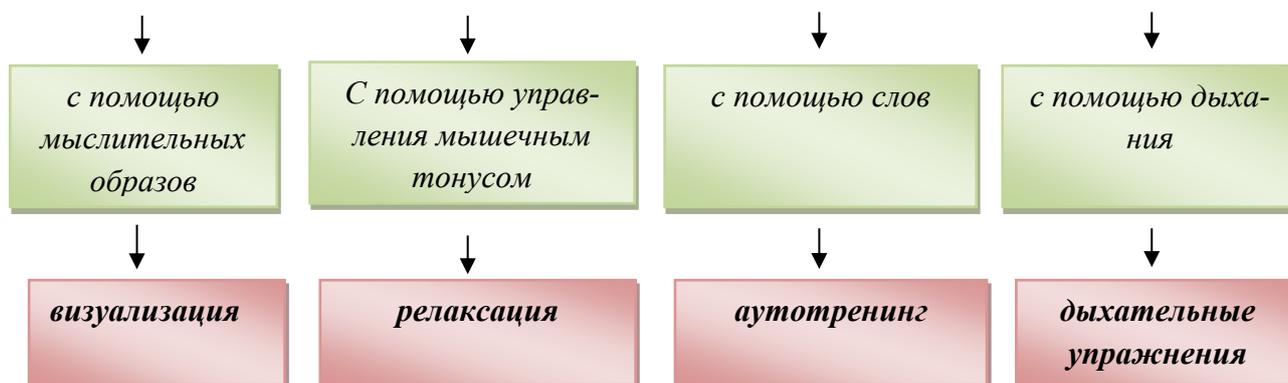


Эксперимент нам наглядно показал:

Что с одними ситуациями мы с легкостью справляемся, это приводит к успеху. В результате у нас возникают положительные эмоции. Но если мы не справляемся с ситуацией, то в результате в нашем организме возникает мышечное напряжение, вызывающее у нас противоречивые, а нередко и отрицательные чувства, а это впоследствии приводит к блокировке мыслительного процесса, что в ситуации проведения экзамена может явиться серьезной помехой. А чтобы этого не произошло необходимо контролировать этот процесс уже на этапе «не справляюсь», нужно предпринимать все возможные меры, чтобы не допустить «мышечного напряжения».

Эффективным средством является саморегуляция.

Саморегуляция – это управление психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя различными способами.



ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Мне бы хотелось познакомить вас сегодня с каждым из предложенных способов, чтобы в конце занятия каждый смог сделать вывод о том, какой из них является более подходящим для вас («работает»)

IV. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

• Упражнение «Кнопка»

Сейчас на экране появятся несколько картин. Если картина вызовет у вас сильные эмоциональные ощущения, нажмите на основание большого пальца. Этот прием называется якорение. И если мне не удалось сегодня подобрать такую картинку, то до экзамена у вас будет еще немало времени. Как только в реальности вы визуалью испытаете сильные приятные ощущения, постарайтесь в этот момент нажать на основание большого пальца. Зачем спросите вы? Вы тем самым ставите себе якорь и в следующий раз, когда будете испытывать внутренний дискомфорт, вам будет достаточно просто нажать на основание большого пальца, чтобы вызвать внутри это пережитое приятное состояние. Это так называемая внешняя визуализация. Существует еще и внутренняя.[5, с.132]

• Упражнение «5 этажей»

И одно из таких упражнений я предлагаю вам выполнить. Сядьте удобнее. Закройте глаза. **(фон – музыка)** Дыхание ровное и спокойное. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. Представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь кнопку и вызываешь лифт. Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь 5 табличек. На первой написано «Наш класс», на второй – «Чудесное спокойное место», на третьей – «приятный умный человек, с которым можно поговорить и посоветоваться». На четвертой – «потрясающее приключение», на пятой – «встреча с другом, которого давно не видел». Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми кнопку. Следи за тем, как медленно закрыва-

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

ется дверь лифта, и постарайся ощутить, как медленно едет лифт к выбранному тобой этажу. Вот ты уже приехал. Дверь медленно открывается. Выходи из лифта и осмотрись вокруг. Делай то, что хочется здесь делать. У тебя около минуты времени, но в твоём воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно. Услышь звуки, запахи. Насладись приятными эмоциями.

Приходит время возвращаться назад. Попрощайся с этим местом и со всеми, кого ты там встретил. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайти в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где был. Теперь нажми на кнопку, около которой написано «классная комната». Смотри, как закрывается дверь, и почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь бодрый и свежий. [2, с.74]

Обсуждение:

- Как вы себя чувствуете?

- Что было особенно ярким, сильным, приятным?

Я вам сейчас раздам карточки, на которых мы в цвете будем отслеживать эффективность предлагаемых упражнений для себя (то есть насколько они «работают» для вас). Найдите графу визуализация и приклейте в ней стикер соответствующего цвета:

Розовый – отлично работает

Желтый – можно использовать в большинстве случаев

Зеленый – подходит частично

Синий – не эффективно

ФИ _____

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Визуализация «Кнопка», «5 этажей»	Релаксация «Сосредоточение силы» «Свинцовая плита»	Аутотренинг «Я все смогу»	Дыхательные упражнения

V. РЕЛАКСАЦИЯ

• Упражнение «Сосредоточение силы»

В ситуации экзамена мы должны использовать такие приемы, которые помогут нам здесь и сейчас. Самым простым и доступным является упражнение «Сосредоточение силы». Для этого необходимо крепко, что есть силы, сжать ладони в кулаки. Затем размеренно отсчитайте 10 секунд, удерживая в течение счета максимальное напряжение (это важно!). А затем расслабьте их. В то время как вы напрягаете мышцы, они постепенно начинают уставать и освобождаться от негативного напряжения. А теперь давайте попробуем напрячь все тело: сжаться в единый внутренний комок. Про себя отсчитываем 10 секунд и расслабляемся.

• Упражнение «Свинцовая плита»

Следующее упражнение «свинцовая плита» можно использовать, когда вы стоите. Представьте, что пол, на котором вы стоите – тяжелая свинцовая плита, которая снизу давит на вас. Ваши ноги с огромной силой упираются в нее, стараясь не дать ей подняться вверх даже на 1 см. Расслабьтесь. [4, с.127]

Вернемся к нашим карточкам. Найдите графу релаксация и приклейте в ней стикер соответствующего цвета.

VI. АУТОТРЕНИНГ

Следующий способ – это аутотренинг, что в переводе означает («аутос» - сам, «тренинг» - обучать, воспитывать)

В основе аутотренинга лежат **три принципа:**

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

1. Самостоятельность в обучении;
2. Вера в свои слова, самовнушение.
3. Желание ежедневно работать над собой, самосовершенствоваться.

Словесные формы аутотренинга можно сочинить самостоятельно, но следует придерживаться **трех основных требований**:

1. Полностью отказаться от слов «постараюсь» и «попытаюсь»;
2. При формулировке исключить частицу «не»
3. Постараться заканчивать упражнение словами «Сейчас я осознаю».

Я вам сейчас предлагаю каждому для себя придумать текст аутотренинга, который поможет вам собраться с мыслями и помочь справиться с волнением во время экзамена. Соблюдайте основные требования.

Кто хочет озвучить то, что у него получилось.

Я тоже приготовила вам небольшой аутотренинг. Я прошу вас закрыть глаза. Я буду вслух произносить фразы, а вы мысленно повторяйте их за мной.

- Я уверен в том, что успешно напишу проверочную работу. Я уверен в своих знаниях. Я сумею справиться с любым заданием. Я внимателен, собран, сосредоточен. Я всегда спокоен. Меня ничто не может вывести из равновесия. Я знаю, как распределить время и силы для выполнения теста. Любые задачи мне по плечу. Сейчас я осознаю себя полностью уверенным в себе человеком. Можете открыть глаза.

Вернемся к нашим карточкам. Найдите графу аутотренинг и приклейте в ней стикер соответствующего цвета, оценив эффективность предложенного упражнения лично для себя.

VII. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Процесс дыхания имеет немаловажное значение для регуляции психических процессов. Дыхательные техники наиболее доступны и быстро дей-

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

ственны, они используются нами ежедневно, чаще даже неосознанно. При выполнении дыхательных упражнений важно выполнять несколько условий:

1. Позвоночник должен находиться либо в вертикальном, либо в горизонтальном положении;
2. Голова на шее держится прямо и свободно, шея не должна быть судорожно напряжена;
3. Дыхание свободное.

Я хочу предложить вашему вниманию следующие дыхательные упражнения:

• **Упражнение «Медленное дыхание»**

Сядьте поудобнее и глубоко вдохните. Почувствуйте при этом, как ваша грудная клетка становится шире. Вдыхайте абсолютно нормально, как вы делаете это всегда. Теперь еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно. Только одной тоненькой струйке воздуха позвольте выйти из себя. Почувствуйте, как при этом горло делается таким узким, как будто вы собираетесь шептать. Издайте при этом тихий-тихий звук «ши-ши». Вдыхать вы можете либо через нос, либо через рот, как вам предпочтительнее. Вдох и медленный выдох.

• **Упражнение «Стабилизирующее дыхание»**

Вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Вдох глубокий, выдох до середины, остановка, выдох до конца. Короткий вдох, короткий выдох. Повторить этот цикл 2-3 раза.

• **Упражнение «Энергизирующее дыхание»**

Вдох через нос, выдох через рот. Формула дыхания: на 4 счета вдох, два счета – пауза, 2 счета – выдох, два счета – пауза. Цикл повторить 2-3 раза.

Для удобства я сделала вам памятки, содержащие приемы выполнения дыхательных упражнений. Вернемся к нашим карточкам. Найдите графу ды-

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

хательные упражнения и приклейте в ней стикер соответствующего цвета, оценив эффективность предложенных упражнений лично для себя. [1, с.64]

VIII. Рефлексия «Даже если...»

Но какой бы ни была сложившаяся ситуация, не надо «застревать» на грустных мыслях. Да мы не можем ее изменить, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. С помощью «правильных мыслей» тоже можно изменить ситуацию. Мы сейчас попробуем это сделать. Давайте разобьемся на пары. Каждая пара получает 2 заготовки в виде цветков с надписями: «Даже если...», «В любом случае». Первый произносит фразу, у кого цветок «Даже если...» и излагает проблему, а второй должен будет закончить ее положительной фразой: «В любом случае...» Затем поменяетесь цветками. [3, с.37]

А теперь давайте вернемся к нашим карточкам, которые мы заполняли в течение всего нашего занятия. Озвучьте наиболее эффективные для вас способы саморегуляции. (ответы учащихся)

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. Он говорил: *«Стресс – это не то, что случилось с вами, а то, как вы это воспринимаете»*

Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включать в список наших помощников. Он делает нас сильнее и выносливее. Я всех благодарю за работу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баева. И.А. *Тренинги психологической безопасности в школе.* – СПб.: Речь, 2002.
2. Вачков И.В. *Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие.* – М., 2002.
3. Грецов А.Г. *Тренинг общения для подростков.* – СПб.: Питер, 2008.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

4. Фопель К. *Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие/ пер. с нем.* – М.: Генезис, 2004.

5. Широкова И.Б. *Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память.* – М.: Генезис, 2005.