

Программа «Саморегуляция человека»

Савичева Л.М. , педагог-психолог
МБОУ г. Мценска «Средняя школа №2»

Пояснительная записка.

Напряжённый ритм жизни , интенсификация труда и уменьшение двигательной активности порождают противоречие между большими требованиями к интеллекту человека ,устойчивости эмоциональной сферы и сравнительно малой нагрузкой мускулатуры. Перегрузка нервной системы по сравнению с системой двигательной приводит к постоянному напряжению психики. Многие почти забыли, что значит расслабиться , не говоря уж об умении выйти из напряжённого состояния и обрести психическое равновесие. В большинстве случаев у людей, подверженных «болезням века»- неврозам ,гипертонии и ишемической болезни сердца , отмечают неумение владеть своими эмоциями ,слабую волю ,повышенную напряжённость мускулатуры, утрату навыка к произвольному расслаблению мышц. Эмоциональная насыщенность и динамика жизни в современном обществе приводят к высоким психологическим нагрузкам не только у взрослых, но и у детей. Это обстоятельство в значительной степени обусловлено преобразованиями в обществе, повышением требований с его стороны к интеллектуальным, психоэмоциональным, физическим возможностям человека, к его способности регулировать социально приемлемыми способами эмоциональные состояния. Наименее защищенными в этих условиях оказываются дети, поскольку и организм, и психика ребенка еще неустойчивы, легко уязвимы и очень восприимчивы к воздействию среды: чувство незащищенности и неуверенность ребенка в собственном благополучии вызывают у него тревогу и различные страхи. Как отмечает Д.И. Фельдштейн: «Все больше становится детей с эмоциональными проблемами, находящихся в состоянии аффективной напряженности из-за постоянного чувства незащищенности, отсутствия опоры в близком окружении и потому беспомощности».

Ребенку XXI века приходится «бороться» с такими страхами, каких не испытывали его сверстники прошлого века. Усложнение и расширение объема школьных программ, «компьютеризация», ежедневные сообщения о катастрофах, разрушениях, бедствиях, транслируемые по телевидению фильмы ужасов, боевики, криминогенная обстановка — все это формирует новую психологическую реальность в сознании современных детей. Сложившаяся ситуация обуславливает психическое напряжение и тревожность, проявляющиеся в эмоциональных состояниях детей, что не может не влиять на развитие личности ребенка. Поэтому очень важно научиться управлять своими эмоциями.

Человек – саморегулирующаяся система ,у него на подсознательном уровне поддерживается равновесие между всеми подсистемами организма и внешней средой. Если к этому процессу подключить сознание ,то открываются большие возможности влиять на себя ,регулировать своё поведение, управлять своим развитием.

Процессы достижения согласия с самим собой и окружающей средой ,в основе которых – организация личностью своих физических и психических сил согласно

поставленным целям , называется саморегуляцией . Поэтому каждому человеку очень важно научиться регулировать своё эмоциональное состояние с помощью различных методов и средств саморегуляции.

Программа снижения эмоционального напряжения обучающихся предназначена для расширения базовых социальных умений детей, направлена на укрепление здоровья обучающихся, воспитание морально-волевых качеств и чувства коллективизма. В ней уделено внимание профилактике правонарушений среди детей «группы риска», бродяжничества, суицидальных проявлений. Целенаправленная работа по формированию эмоционально-регуляторных стратегий учащихся с учетом их индивидуальных ресурсов позволяет обеспечить эмоциональное и личностное благополучие школьника.

Влияние эмоциональных состояний на процесс обучения достаточно часто рассматривается в медицинской, психологической, педагогической литературе.

Эмоции выполняют роль внутренних сигналов. Они являются внутренними в том смысле, что сами не несут информацию о внешних объектах, об их связях и отношениях, о тех объективных ситуациях, в которых протекает деятельность субъекта. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности» (А.Н. Леонтьев).

Саморегуляция – это внутренний механизм, который лежит в основе внимательного, спланированного и разумного поведения; внутренние процессы, посредством которых индивид отслеживает и контролирует действия, мысли и эмоции для достижения какой-то цели; способность управлять собственным поведением, контролировать собственные импульсы, сдерживать одну реакцию и обнаруживать другую по требованию (П. Лафренье);

Эмоциональной саморегуляцией называется умение справляться со своими эмоциями социально приемлемыми способами (Клер Копп);

По данным исследований Л.М. Митиной ребенок чаще всего сталкивается в учебном процессе с такими отрицательными эмоциональными состояниями как тревога, страдание, гнев, страх и стыд.

Эмоциональная саморегуляция способствует освоению навыков самоконтроля поведения, способствует успеху в учебной деятельности, сохранению психологического здоровья и т.д. На это указывают В.Н. Белкина, Г.М. Бреслав, П. Лафренье, Н.П. Слободяник и другие

Программа «Саморегуляция человека» предназначен для учащихся 9-11 классов и рассчитан на 34 часа. Данный курс помогает регулировать свои отношения с окружающими, снизить тревожность, снять стрессовые состояния, поверить в свои силы и возможности, стать уверенным в себе.

Задачи курса:

- познакомить учащихся с понятием «психическая саморегуляция»;
- дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний;
- изучить приёмы аутотренинга и релаксации;
- развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

Принципы программы:

Принцип гуманизма

Утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;

Принцип конфиденциальности

Информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным.

Принцип компетентности

Психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности

Принцип ответственности

Психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Принцип дифференциации воспитания

Дифференциация в рамках коррекционной работы с подростками предполагает: отбор содержания, форм и методов психологического воздействия в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей; создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках коррекционного занятия; взаимосвязь всех мероприятий в рамках коррекционной программы; активное участие детей во всех видах деятельности.

Принцип гармонизации сущностных сил ребёнка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учётом его индивидуальных и возрастных особенностей

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности;
- сочетание форм работы, учитывающих возрастные особенности детей;
- постоянной коррекции воздействий на каждого ребёнка с учётом изменений, происходящих в его организме и психике.

Принцип личностного Я

Принцип может быть реализован при следующих условиях:

- при развитии детского самоуправления;
- при наличии перечня реальных социально-значимых задач, в решении которых может принять участие как каждый ребёнок в отдельности, так и группа.
- при наличии системы стимулов, поддерживающих инициативу и самостоятельность детей.

Принцип уважения и доверия

-доверие ребёнку в выборе средств достижения поставленной цели, в основном на вере в возможность каждого ребёнка и его собственной вере в достижении негативных последствий в процессе психолого-педагогического воздействия;

-в учёте интересов обучающихся при проведении развивающих занятий.

Форма проведения занятий: сообщения, ролевые игры, практические упражнения, психодиагностика, практические рекомендации.

Форма контроля: творческая работа, собеседование, проект, тестирование.

Содержание программного материала.

Тема1-2. Саморегуляция и её роль в жизни человека.

Саморегуляция. Самоуправление. Мозговой штурм «Способы преодоления неприятных состояний». Психологическая и физиологическая саморегуляция

человека. Средства и методы саморегуляции. Исследование готовности к саморегуляции. Тест «Определение уровня депрессии (Т.И.Балашова). Тест «Умеете ли вы владеть собой»

Тема 3-4. Стресс : понять и управлять им.

Общее понятие о стрессе. Стрессоры. Дистресс и эустресс. Признаки стрессового напряжения. Причины стрессового напряжения. Реакции организма человека на стресс. Этапы развития стресса по Г.Селье. Методы профилактики стресса. Тест «Нужен ли вам психотерапевт»

Тема 5-6. Система самоуправления индийских йогов.

Философское учение йога и его сущность. Гармония физического и психического. Сверхъестественные способности йогов. Средства йоги. «Сон йогов». Дыхательная гимнастика йогов.

Тема 7-8. Метод самовнушения.

Единство души и тела. Самовнушение. Самообладание. Упражнения «Самоприказ», «Самоубеждение», «Самовнушение», «Самоирония». Анализ ситуаций «Проигрыш», «Расставание», «Бездомный» и регуляция своих эмоций.

Тема 9-10 Аутогенная тренировка.

Аутотренинг и его сущность. Приёмы аутогенной тренировки. Техники аутогенной тренировки. Значение аутотренинга. Формулы аутогенной тренировки. Ауторегуляция дыхания.

Тема 11-12. Релаксация и концентрация.

Общее понятие о релаксации и концентрации. Роль релаксации и концентрации в саморегуляции. Физиология релаксации. Методы релаксации. Релаксационные упражнения. Рекомендации при выполнении релаксационных упражнений. Концентрационные упражнения. Методика их выполнения.

Тема 13-14. Саморегуляция и музыка.

Музыка как средство успокоения и лечения. Физиологическое и психологическое воздействие музыки на человека. Рекомендации по подбору музыки для саморегуляции внутреннего состояния.

Тема 15-16. Логика разума и эмоциональные состояния.

Рациональное самовоздействие. Принципы взаимоотношений разума и эмоций. Саморегуляция мышления. Управление вдохновением. Запускающие мысли. Техники саморегуляции. Тест «Способны ли вы управлять собой».

Тема 17-18. Волевое усилие как основа саморегуляции.

«Рефлекс цели». Структура волевого акта. Волевое усилие. Факторы интенсивности волевого усилия. Волевое действие. Тест «Оцените, насколько вы волевой человек», «Оцените свою силу воли», «Оцените свою уверенность в себе».

Тема 19-20. Медитация.

Общее понятие медитации. Значение медитации. Ступени медитации. Техники медитации. Упражнение «Мантры», «Космос». Общие рекомендации по медитации.

Тема 21-22. Человеку нужен человек.

Добрые отношения и положительные эмоции. Искусство коммуникации. Выслушать и понять другого. Эмпатия. Дружба как «телефон доверия». Тест

«Нравитесь ли Вы людям?», «Любят ли вас люди», «Общительный ли вы человек», «Умеете ли вы контролировать себя».

Тема 23-24. «Весёлое сердце живёт долго».

Юмор. Формы и жанры юмора. Смех. Значение улыбки в саморегуляции человека. Тест «Есть ли у вас чувство юмора?», «Остроумны ли вы?»

Тема 25-26. Управление эмоциями в конфликте.

Конфликт. Этапы регулирования конфликта. Разрядка эмоций. Рекомендации по управлению эмоциями в конфликте. Как передать свои чувства другим? Поведение по отношению к негативным эмоциям других. Рекомендации эффективного общения в процессе конфликта. Тест «Оцените уровень конфликтности», «Определите свой способ реагирования в конфликте», «Определите уровень своей агрессивности» (А.Ассингер)

Тема 27-28. Многообразие приёмов самовоздействия.

Традиции. Ритуалы. Движения. Обращение к искусству. Упражнения «Путешествуйте в воображении», «Научись смеяться», «Эмоциональная почта», «Экстрасенсорика», «Умение отказать», «Путешествие во времени».

Тема 29-30. Отработка методов саморегуляции

Упражнение «Дыхание под шаги» (1-2-3-4 – вдох, 1-2-3-4-5- выдох). 3. Знакомство с методом визуализации. Упражнение по технике Символдрамы «Цветок». Анализ рисунка (осознание чувств – положительных или негативных, выявленных проблем, ресурсов («место, где мне было хорошо»), создание позитивных утверждений – «Я та (тот), которая (-ый) (например, любит цветком)

Тема 31-32 Многообразие приемов релаксации

Обсуждение, какие методы саморегуляции помогают в стрессовых ситуациях). Обсуждение, как в жизни применяются методы саморегуляции (в школе, по дороге в школу, в стрессовых ситуациях и т.д.) 3. Работа по методу Символдрамы. Упражнение «Луг». Анализ рисунка (осознание чувств – положительных или негативных, выявленных проблем, ресурсов («место, где мне было хорошо»), создание позитивных утверждений («Я та (тот), которая (-ый) гуляет по лугу, лежит на лугу в ромашках и т.п.)

Тема 33-34.Обобщение изученных методов саморегуляции

Практическое применение приёмов релаксации (где применяются изученные методы, как изменяется самочувствие, поведение, позитивные отзывы окружающих о личности подростка).

Учебно-тематическое планирование.

Тематика занятий	Количество часов	
	Теоретич.	Практич.
1-2.Саморегуляция и её роль в жизни человека.	1	1
3-4.Стресс:понять и управлять им.	1	1
5-6.Система самоуправления индийских йогов.	1	1
7-8.Метод самовнушения.	1	1
9-10. Аутогенная тренировка.	1	1
11-12.Релаксация и концентрация	1	1
13-14.Саморегуляция и музыка.	1	1
15-16.Логика разума и эмоциональные состояния.	1	1

17-18. Волевое усилие как основа саморегуляции.	1	1
19-20. Медитация.	1	1
21-22. Человеку нужен человек.	1	1
23-24. «Весёлое сердце живёт долго»	1	1
25-26. Управление эмоциями в конфликте.	1	1
27-28. Многообразие приёмов самовоздействия.	1	1
29-30. Отработка методов саморегуляции	1	1
31-32 Многообразие приемов релаксации	1	1
33-34. Обобщение изученных методов саморегуляции	1	1

Список литературы:

1. Александр Софикс Музыка для размышлений(Аудиокассета)
2. Агаджанян Н.А. ,Катков А.Ю. Резервы нашего организма.- М., 2006.
3. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений .- М., 1987.
4. Голоса океанов (Аудиокассета).
5. Кон И.С. Открытия «Я» – М., 1978.
6. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый .- М.,1992.
7. Ладанов И.Д. Управление стрессом. – М.,1989.
8. Лобзин В.С. ,Решетников М.М. Аутогенная тренировка.-Л,1986.
9. Музыка для релаксации (аудиокассеты)
10. Пекелис В.Д. Твои возможности ,человек! –М.,1984.
11. Пономаренко Л.П. ,Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников :Ч1.- М., 2003.
12. Рогов Е.И. Психология общения .- М., 2018.
13. Рогов Е.И. Эмоции и воля – М., 1999.
14. Стресс жизни : Сборник –ТОО «Лейла» ,СПб,1994.