

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

**Особенности проявления и формирование
саморегуляции подростков**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите:

Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**
«__» _____ 2017г.

Выполнила:

студентка П-ПО 131 группы
Мокроусова Елена Геннадьевна

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент
Маликова Елена Владимировна

Оценка _____
«__» _____ 2017г.

Председатель ГЭК:

Скоркина Татьяна Васильевна
Подпись _____

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы рассмотрения проблемы формирования саморегуляции подростков	7
1.1. Понятие саморегуляции и её компоненты	7
1.2. Этапы становления саморегуляции	13
1.3. Организационная работа по формированию саморегуляции подростков	18
Вывод по 1 главе	23
ГЛАВА 2. Экспериментальное изучение особенностей проявления и формирования саморегуляции подростков	25
2.1. Организация и методы исследования.....	25
2.2. Описание особенностей саморегуляции подростков.....	27
2.3. Методическое обоснование программы формирования саморегуляции подростков.....	31
2.4. Определение эффективности программы по формированию саморегуляции подростков.....	36
Вывод по 2 главе	42
Заключение	44
Список литературы	46
Приложение	51

Введение

Каждая эпоха накладывает свой определенный отпечаток на психику человека, и в настоящее время экономико-социальные условия человеческой жизнедеятельности нестабильные, динамичный жизненный ритм, постоянно изменяющийся под влиянием окружающих факторов, которые со всех сторон большим потоком новшеств давят на человека. В связи с этим повышается вероятность возникновения стрессов, которые могут неблагоприятно сказываться на физическом и психическом здоровье человека. Чтобы успешно противостоять отрицательным влияниям стрессов, человеку нужно научиться управлять своей психикой, регулировать собственные эмоциональные состояния.

В первую очередь в зону риска эмоциональной нестабильности попадают подростки, которые в силу своих возрастных особенностей характеризуются повышенной возбудимостью, импульсивностью, неуравновешенностью, совершением необдуманных действий и поступков. Развитие саморегуляции у подростков играет самую важную роль в их жизни. Важной необходимостью является организация формирования структурности саморегуляции состояний психики, потому как именно человек, который умеет регулировать свое собственное психическое состояние и руководить аспектом своего поведения при различного рода обстоятельствах выступает индикатором личностной зрелости, что, в большинстве случаев, и является решающим фактором, от которого напрямую зависит процветание и успешность жизнедеятельного процесса.

Психологическая сторона данной исследуемой нами проблемы заключается в недостаточности исследованности психологического механизма саморегуляции состояний психики той или иной личности. Также стоит отметить, что имеет место быть нехватка как теоретических положений и разработок в исследовании вышеуказанного феномена, так и исследований экспериментального плана.

Вопрос первоначального выявления и дальнейшего детального изучения наиболее действенных психологических конструкций, механизмов формирования самоконтроля личностных состояний психики в период подросткового развития также по праву представляется одним из наименее разработанных. Представители различного рода деятельности, в особенности педагоги, воспитатели, социальные работники и другие специалисты, в чьи кадровые обязанности входит, непосредственно, работа с людьми, испытывают значительную потребность в получении не только достоверных, но и научных знаний о механизмах структурного формирования саморегуляции состояний психики человека на совершенно разных периодах его становления. До сих пор в психологии одной из наиболее значимых, но, в то же время, нерешенных проблем является проблема исследования саморегуляции личностного состояния психики.

Стоит отметить, что и по сей день нет определенно единой точки зрения на содержание и структуру саморегуляции состояний психики личности, ее специфика остается не определенной, так же существует терминологическая неустойчивость, неопределенность этого понятия. Более того, фактически не существует работ, где проблема саморегуляции состояний психики личности изучалась быв период подросткового развития, механизмы, ее структура и факторы формирования.

Так, отсутствие достаточных разработок проблемы формирования и образования саморегуляции состояний психики личности подростков, которые отвечают на решение необходимостей состояния современного социума, вполне может рассматриваться в виде аргументации необходимости ее изучения.

Цель исследования – изучение особенностей саморегуляции подростков и выявление эффективности игровых упражнений в ее формировании.

Объект исследования – саморегуляция подростков.

Предмет исследования – особенности проявления саморегуляции и ее формирования у подростков.

Гипотеза исследования заключается в следующих допущениях:

- саморегуляция подростков имеет специфику проявления, определяющуюся степенью выраженности и доминированием отдельных показателей данной характеристики;
- программа с элементами игровых упражнений способствует формированию саморегуляции подростков.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ теоретических подходов к изучению проблемы подростковой саморегуляции;
- 2) выявить особенности саморегуляции подростков;
- 3) составить и реализовать программу с элементами игровых упражнений, направленную на формирование саморегуляции у подростков;
- 4) определить эффективность программы с элементами игровых упражнений в формировании саморегуляции подростков.

В качестве **методов исследования** использовались: теоретические - анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические - тестирование (методика «Стилевая саморегуляция поведения человека» (В.И. Моросанова, Е.М. Конос)), анкетирование (анкета «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмон)); статистические - методы количественного и качественного анализа (описание и сравнение данных).

Экспериментальная база: Исследование проводилось на базе КГБПОУ «Бийского государственного колледжа». В эксперименте приняли участие 13 подростков.

Практическая значимость исследования. состоит в возможности использования результатов исследования и предложенной программы в деятельности психологических служб образовательных организаций, направленной на формирование саморегуляции подростков.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав (теоретической *«Теоретические основы рассмотрения проблемы формирования саморегуляции подростков»* и практической *«Экспериментальное изучение особенностей проявления и формирования саморегуляции подростков»*), заключения, списка литературы, приложения).

Глава 1. Теоретические основы рассмотрения проблемы формирования саморегуляции подростков

1.1. Понятие саморегуляции и её компоненты

В современной психологии отмечены новые подходы к изучению и решению проблемы саморегуляции состояний психики человека. В целом, саморегуляция, в большинстве случаев, предстает в качестве как атрибута всеобъемлющей материи, фиксирует устойчивые моменты человеческой психики и раскрывает механизмы функциональности систем. Определение «саморегуляция» отображает характеристику человека как индивида с биологической точки зрения, а термин «саморегулирование» представляет собой характеристику индивида как личности с точки зрения социального (Бояринцев В.П., 1988).

Понятие «саморегуляция» в психологии имеет несколько особенностей и характерных черт. При этом важным фактором представляется то, что оно обладает различными толкованиями и может интерпретироваться по-разному, зависимо от школы и направления.

Нельзя оставить без внимания, прежде всего, то, что этот термин не является конкретно психологическим; он зачастую используется в физиологии и в теории систем. Исходя из этого понятия, достаточно прочно закрепились представления о гомеостазе, адаптации, норме, равновесии. Еще И.П. Павлов писал о том, что суть первичной задачи и цели исследования физиологического характера состоят в изучении того, каким образом и низшие и высшие организмы, учитывая всю сложность их природного устройства, способны сохранять в процессе уравнивания со средой свою целостность (Павлов И.П., 1949).

Спустя время И.П. Павлов стал представлять человека в качестве системы, способной саморегулироваться, которая сама себя поддерживает, направляет, совершенствует и даже воспитывает (Павлов И.П., 1949).

Подобные идеи получили зеленый свет в дальнейшем прогрессе в теоретической функциональности системы П.К. Анохина. Данная теоретическая функциональность системы отражает собой саморегулирующиеся, динамические организации, чьи элементы вступают во взаимодействие по получению продуктивных результатов, которые носят характер приспособления для организма (Анохин П.К., 1968).

Собственно данное определение «саморегуляции» заключается в адапционных приспособлениях, уравнивании функционирования жизненных организмов

и объясняет трудность использования этого определения в психологии; приводит к разноплановому осмыслению термина «саморегуляция»; к неосновательным попыткам распространения адапционных взглядов на нервную систему. Л.В. Выготский подмечал, что нервная система индивида принимает участие в регуляции поведения, что различается верховными конфигурациями адаптации естественным нуждам, в контрасте кинетной адаптации животных к среде (Выготский Л.С., 1983).

«Саморегуляцию» осознают порой равно как бессознательный духовный ход (Семенов И.М., 1999). Подобное восприятие значительно обедняет значение саморегуляции, приводя, в конечном счете, к понятию о синхронном формировании мыслительной работы и некоего ненормального хода, сконцентрированного в усовершенствовании.

Больше лишь обнаруживается стремление соединить саморегуляцию к теме осознанного управления индивида своими действиями. В данном случае саморегулирование обуславливается равно как вводящая всебесоставление плана операций, действий, самодисциплина. Тем не менее многочисленные изучения демонстрируют, что же каждая наиболее или наименее простая активность индивида

регулирується за допомогою свідомої та несвідомої особливостей психіки. Саморегулювання, за думкою В.Е. Ключко, зобов'язано свідомою при допомозі відношення свідомої та несвідомої, випадкової та вільної, при допомозі взаємних взаємодій та взаємного впливу в загальній концепції цілої ненормальної саморегуляції.

Регулювання на свідомому рівні є вищим етапом регуляційної системи, але знання суті всієї саморегуляційної проблеми лише до одного етапу, навіть до вищого, не суперечить всій її основі, але і в значній мірі обмежує експлікаційні можливості самого принципу. Саморегуляція є проявом всієї психічної роботи як багаторівневої системи (Ключко В.Е., 1987).

Більша заслуга в розкритті та постановці важливих елементів проблеми психічного саморегулювання по праву є досягненням наукової школи В.М. Бехтерева, а також, що очевидно, його послідовників та учнів, таких як М.Я. Басов, Б.Г. Ананьєв, А.Ф. Лазурський, В.Н. М'ясищев та ін.

Поставивши проблему представлення саморегуляційної діяльності, М.Я. Басов робить пропозицію розглядати її в двох значеннях. Основне – це зв'язок сукупності конструкцій особистості з єдиним курсом її ініціативності. Друге поняття стосується регуляції в прямому значенні, стосується до поведінки. Формування ініціативності і рівно як єдиних послань формування можливостей розвитку особистості відкривається в дослідженнях В.Н. Дружиніна (Басов М.Я., 1928; Крылова А.Л., Данилова Н.Н., 1989)

В сучасній психології поки що не сформувалася трактовка визначень саморегулювання та самоуправління.

Так, перед саморегулированием подразумевается осмысленное влияние индивида на свое поведение, активность. Тип саморегуляции характеризуется непосредственно индивидом, а в свойстве предметов смогу обозначать свои собственные действия, исполняя активностью либо личное действие.

Определение «саморегуляции» получило особые масштабы развития в психофизиологии дифференциального характера.

Такая дифференциальная психофизиология направлена, в особенности, на интеллектуальные особенности человеческого поведения, включая и формально-динамические. Основная цель дифференциальной психологии состоит в раскрытии индивидуальных саморегуляционных отличительных черт. Под активностью и саморегуляцией стандартно понимаются относительно общие и наиболее независимые факторы, к которым вероятно сведение формальных и динамических поведенческих особенностей человека.

Интеллектуальная саморегуляция подразумевает под собой способность того или иного индивида формировать программу непосредственной деятельности и на этом основании руководить своими состояниями и действиями.

Субъектное человеческое существование многоаспектно и сложно по своей структуре, оно реализуется в разнообразных формах и поддерживается благодаря системе всей психики человека. Осознанная произвольная активность человека, которая обеспечивает достижение поставленных целей, является одним из наиболее существенных и общих субъектных проявлений самого индивида.

В определении «субъекта», в первую очередь, акцентируется внимание на деятельностное, активное человеческое начало, при реализации которого он воплощает свои истинные отношения с самой действительностью.

Именно исходя из этого, в аспекте общего контекста субъектного существования и развития человека одно из базовых и центральных мест отдается проблеме принципов осознанного регулирования самим человеком

собственной целенаправленной произвольной активности (Абульханова-Славская К.А., 1973).

Саморегуляцию осознанного типа принято понимать как организованное и системное осуществление внутренней психической человеческой активности по построению, инициации, управлению и поддержанию различными формами и видами активности произвольного характера, которая реализует непосредственно принимаемое человеком целедостижение (Абульханова-Славская К.А., 1973).

Роль и место психического саморегулирования в жизни каждого человека являются достаточно очевидными, если учитывать то, что практически все его существование представляет собой бесчисленное множество видов поступков, деятельности, коммуникационных актов и других видов активности целенаправленного вектора. Именно произвольная целенаправленная активность, способная реализовывать все численное богатство действенных взаимодействий с реальным миром людей, вещей, социальных явлений, средовых условий и т.д., представляется базовым модусом субъектного существования человека (Брушлинский А.В., 1994).

Саморегуляция, характерная целенаправленной активности, является наиболее сущностной и общей функцией всецелой человеческой психики, ведь в явлениях саморегуляции и воплощается психическое единство во всем своем множестве выделяемых условным образом отдельных сторон, уровней, функций, возможностей, способностей, процессов и т.п.

Следовательно, можно установить, что проблема саморегуляции в психическом контексте выступает одной из самых фундаментальных и глобальных проблем, присущих общей психологии. Исследование данной проблемы открывает довольно большие, пусть даже несколько нетрадиционные, специфические возможности для содержательного объяснения и понимания общих принципов реализации и построения человеком собственной произвольной активности (поведения, деятельности, общения). Вышеуказанные возможности также открывают

двери для выяснения условий успешного развития детской психики, для изучения типических индивидуальных особенностей поведения и деятельности, для понимания и корректного интерпретирования феномена общего индекса субъектного онтогенеза человека, для продуктивного принятия участия и внесения вклада в разрешение большого спектра достаточно многообразных практических задач (Бояринцев В.П., 1988).

Аналитика реально существующих вариантов конструирования общего концептуального образа явления осознанного саморегулирования позволяет сделать вывод, что наиболее корректным и адекватным для непосредственного разрешения такой задачи представляется функционально-системный подход к анализу самой структуры процессов регуляции. Это значит, что саморегуляционный процесс должен представляться как кольцевая (замкнутая), целостная по своей структуре, информационно раскрытая система, реализуемая посредством взаимодействия функциональных блоков (звеньев). Основанием для распределения таких функциональных звеньев (по закономерности достаточности и необходимости) являются нестандартные (компонентные, частные) функции регуляции, которые им присущи и чье системное "взаимодействие" способствует реализации целостного регуляционного процесса, способного обеспечить достижение той или иной цели, принятой субъектом.

Все вышеприведенное дает возможность определения произвольной, единой для различных видов целенаправленной активности структуры функциональных саморегуляционных процессов, то есть определения общих базовых функциональных блоков психической саморегуляции и присущих им отношений системного плана, вне зависимости от экзогенной исполнительского механизма деятельности и от конкретики и состава, которые, собственно, и реализуют сам регуляционный процесс психических средств. Обозначенный аналитический аспект саморегуляционных процессов, прежде всего, адресован непосредственно регуляционным моментам построения подобных процессов (Крылов А.А.,

1998). Примечательно то, что, какие бы средствами психики ни использовались для реализации саморегуляционных процессов, имеющие функциональную несовершенную структуру, такие процессы все равно не смогут обусловить наиболее эффективную реализацию и построение самой активности исполнительского характера, как и не смогут обеспечить уровень ее продуктивности. Детерминация функциональной полноценной структуризации психорегуляции у ребенка представляет собой особую педагогическую задачу, которую следует решать посредством разных видов произвольной активности, которая могла бы быть доступной ребенку при различном роде взаимодействия педагогической направленности его с взрослым на тех или иных уровнях его психического онтогенеза.

Исходя из этого, становится очевидным, что все вышеприведенное устанавливает, что проблемный аспект саморегуляции психики произвольной активности представляется одним из более актуальных и весомых при исследовании психологического характера аспекта субъектности человеческого существования. Также утверждается и то, что при детерминации целостного всестороннего представления о саморегуляционных процессах в качестве исходного, базисного фигурирует вопрос об их принципиальной структуре, об их строении как процессов информационной регуляции; что обобщенный образец функциональной структуризации саморегуляционных процессов отражается необходимым средством концептуальности контекстуально-идейного воплощения саморегуляции при непосредственном решении практических и теоретических задач, которые, так или иначе, напрямую связаны с исследованием человека в качестве субъекта различных форм и видов произвольной его активности.

1.2. Этапы становления саморегуляции

Определяя эмоциональную саморегуляцию подростка, как умение самостоятельным образом воплощать регуляцию

своих состоянии эмоционального характера, используя средства и способы различных родов деятельности, мы выстроили организацию работы по формированию эмоциональной саморегуляции, основываясь на следующих положениях:

1. Формирование эмоциональной саморегуляции - это целенаправленный психолого-педагогический процесс взаимодействия взрослого и подростка, результатом которого является умение конструктивно управлять эмоциями и их выражением.

2. Показатели сформированности эмоциональной саморегуляции характеризуются степенью осведомленности о способах эмоциональной саморегуляции, степенью овладения ими и самостоятельностью их использования в поведении и деятельности для достижения результатов.

3. Формирование эмоциональной саморегуляции рассматривается как организованная совместная деятельность посредством различных родов деятельности.

Исходя из выделенных положений, были определены цель и задачи процесса формирования эмоциональной подростковой саморегуляции.

Цель: формирование эмоциональной саморегуляции у подростков посредством разного рода деятельности.

Задачи:

1. Расширить знания и представления об эмоциях и причинах их возникновения.

2. Расширить представления о разных средствах и способах регулирования собственного эмоционального состояния.

3. Развить желание регулировать свое поведение в разных эмоциональных состояниях.

4. Развить умение самостоятельно регулировать собственное эмоциональное состояние разными средствами и способами.

Принципы построения эмоциональной саморегуляции

1. Принцип системности, постепенности и последовательности

Формирование эмоциональной саморегуляции в разных видах деятельности и осуществляется от осознания и вербализации эмоциональных состояний и способов регуляции к свободному использованию их в деятельности

2. Принцип индивидуального подхода.

Данный принцип выражается в следующем:

- уважение и признание уникальности каждого подростка;
- в процессе совместного игрового взаимодействия каждый подросток «прорабатывает» свой индивидуальный эмоциональный опыт;
- средства, необходимые для игровых упражнений и игр в целом, подбираются с учетом индивидуальных особенностей (предлагаются варианты помощи в зависимости от умений, предоставляется возможность выбора средств, способов выполнения игрового упражнения).

3. Принцип деятельностного подхода.

В основе реализации принципа лежит субъектная активность самого подростка. Овладение ребенком способами эмоциональной саморегуляции происходит в результате целенаправленного взаимодействия взрослого с ребенком и их друг с другом при обязательной деятельностной активности.

Этапы работы по формированию эмоциональной саморегуляции:

1. *Знакомство с понятием «эмоция».* Подросткам предлагается прослушать небольшой рассказ или сказку с целью определения эмоции, которую испытывает главный герой. Затем подростки вспоминают эпизоды из других произведений, где герой испытывает такое же чувство. Далее проводятся игры и выполняются упражнения, позволяющие понять причины возникновения эмоции у людей и у себя. В заключение подростки отображают эмоцию в рисунках в своих индивидуальных альбомах.

2. *Причины возникновения эмоций и последствия их проявления эмоции для себя и других людей.*

На данном этапе используются игровые упражнения, позволяющие продемонстрировать последствия сдерживания

или неконструктивного проявления эмоции для самого подростка и окружающих. Совместно с ними обсуждается польза и вред эмоции.

Задача данного этапа не только показать последствия проявления эмоции, но и развить у детей желание регулировать собственное поведение в разных эмоциональных состояниях.

3. Проявление эмоции в теле, способы преодоления.

На этом и последующих этапах осуществляется знакомство подростков с разными способами эмоциональной саморегуляции с использованием различных средств и способов и разного рода деятельности.

При этом способы регуляции эмоции обусловлены ее проявлением в теле, в действиях, в словах, т.е. способы или варианты эмоциональной саморегуляции предлагаются не сами по себе, а во взаимосвязи с особенностями выражения эмоции.

Предлагаются игры и упражнения, позволяющие почувствовать телесные проявления эмоций. В индивидуальных альбомах подростки отображают, какие части тела у них наиболее напряжены при той или иной эмоции. Исходя из этого, им предлагается выполнить несколько упражнений, обеспечивающих расслабление наиболее напряженных частей тела.

4. Невербальные проявления эмоций и способы преодоления негативных эмоций.

Используемые игры и упражнения направлены на осознание того, как эмоция проявляется в действиях подростка и поиск адекватных, эффективных способов регуляции эмоции.

5. Вербальные проявления эмоции и способы преодоления.

Подростки выполняют упражнения и игры, обеспечивающие осознание вербального проявления эмоции (через слова, фразы), а затем проигрываются адекватные способы преодоления эмоции.

6. Поиск новых способов эмоциональной саморегуляции.

На данном этапе подростки осуществляют поиск новых, ранее неизученных (т.е. не предлагавшихся для освоения) способов

эмоциональной саморегуляции, которые, применяя средства изобразительной деятельности, изображают в индивидуальных альбомах.

7. Итоговый (диагностический).

В групповом пространстве размещаются средства разных видов деятельности: двигательной, музыкальной, изобразительной, познавательной, игровой. Подросткам предлагается найти способ регуляции своей эмоции с использованием разных предметов. Выбор способа эмоциональной регуляции и его реализация осуществляется подростком самостоятельно. Помощь может быть оказана только по просьбе самого подростка.

Таким образом, в рамках данной терапии формирования саморегуляции у подростков используется когнитивно-поведенческий тренинг, который основывается на нескольких теоретических положениях и практической части. Теоретические положения были изложены еще в работах И.П. Павлова и Б.Ф. Скиннера, которые опирались на обусловливание классического и оперантного типов. В последующие годы поведенческие техники в данном методе формировались с точки зрения социализации и научения (Павлов, И.П.1949).

Прежде всего, когнитивно-поведенческий тренинг направлен на процесс саморегуляции и самоконтроля. Весьма важными аспектами являются средовой и реципрокный детерминизмы. Личность подростка рассматривается не как пассивная структура, которая существует в окружающей среде, но как активный участник собственного развития в социуме.

Основной целью когнитивно-поведенческого тренинга является научение подростка саморегуляции поведения.

В основе метода лежит такое понимание когнитивных, познавательных процессов, как копинг-стратегия, ожидание и воображение, что ведет к созданию специальных направлений психотерапии, в том числе к скрытому программированию и моделированию, тренинг навыков и умений.

Таким образом, с учетом этапа становления саморегуляции применяются различные способы и технологии воздействия.

1.3.Организационная работа по формированию саморегуляции подростков

Саморегуляционными особенностями выступают типичные и наиболее существенные для человека индивидуальные особенности управления и самоорганизации внутренней и внешней активностью целенаправленного рода, которая достаточно устойчивым образом проявляется в разных ее видах (Моросанова В.И., 2000).

Достаточно интересным предстает тот факт, что саморегуляция в российской психологии описывается посредством индивидуальных устойчивых особенностей осуществления деятельности, которые предопределены индивидуалистскими свойствами самих что ни на есть разнообразных уровней и спецификой самой деятельности. Е.М. Коноздает начало развитию нового вектора в исследовании проявлений саморегуляционных особенностей человека – изучение стиля индивидуальной человеческой саморегуляции произвольной активности (Моросанова В.И., 2000).

Следует указать, что феноменальный процесс саморегуляции отображается в том, каким способом человек программирует и планирует достижение своих целей в жизни, корректирует собственную активность для достижения тех или иных намеченных субъективных результатов, учитывает имеющие значение внутренние и внешние условия, а также в том, насколько осознаны и развиты самоорганизационные процессы.

Если анализировать саморегуляционный стиль детей в подростковом периоде их развития, то можно понять, что он обладает целым рядом особенностей. Индивидуальный саморегуляционный стиль подростков сопровождается внушительным комплексом особенностей стиля регуляторики. К подобным комплексам можно отнести типичные для

этого возрастного этапа особенности процессов регуляции, которые реализуют основные элементы саморегуляционной системы (программирование, планирование, оценивание результата, моделирование), а также инструментальные личностные свойства или регуляторные личностные свойства, к которым относятся надежность, самостоятельность, гибкость и т.д.

Под индивидуальными особенностями саморегуляционных стилей подростков принято понимать системные особенности психической саморегуляции, являющиеся вполне типичными для человека и устойчивым образом проявляющиеся в различном роде его поведения и деятельности.

Можно установить основные положения формирования саморегуляции эмоционального плана у подростков:

1. Формирование эмоционального аспекта подростковой саморегуляции - это целенаправленный психолого-педагогический процесс взаимодействия взрослого и ребенка, результатом которого является умение конструктивно управлять эмоциями и их выражением.
2. Показатели сформированности эмоциональной саморегуляции у подростков характеризуются степенью осведомленности их о способах эмоциональной саморегуляции, степенью овладения ими и самостоятельностью их использования в поведении и деятельности для достижения результатов.
3. Формирование эмоциональной саморегуляции у подростков рассматривается как организованная совместная деятельность их и взрослого посредством разных видов деятельности.

Исходя из выделенных положений, были определены цель и задачи процесса формирования эмоциональной саморегуляции.

Основным способом саморегуляции у подростков являются разные виды деятельности.

Задачи:

1. Расширить у знания и представления об эмоциях и причинах их возникновения.
2. Расширить представления о разных средствах и способах регулирования собственного эмоционального состояния.
3. Развить у детей желание регулировать собственное поведение в разных эмоциональных состояниях.
4. Развить у детей умение самостоятельно регулировать собственное эмоциональное состояние разными средствами и способами.

Для детального изучения саморегуляции у подростков необходимо выделить основные особенности индивидуально-стилевой направленности данного психического процесса.

С подобными индивидуально-стилевыми саморегуляционными особенностями принято ассоциировать, во-первых, особенности индивидуальных процессов регуляции, которые реализуют фундаментальные системные элементы саморегулирования, такие, как программирование, планирование, оценка результатов и т.п. Для их исследования, в принципе, принято использовать принципиальную системную модель осознанной саморегуляции, которая была разработана О.А. Конопкиным и делает возможным осуществление универсального подхода и сравнение основных индивидуальных особенных признаков базовых процессов регуляции в самых различных видах деятельности и с помощью этого выявлять не только типические стилевые, но и индивидуальные регуляционные особенности (Конопкин О.А. 1972).

Во-вторых, имеют место быть такие особенности стилевой направленности, которые дают характеристику функционирования абсолютно всех системных элементов саморегуляции и одновременно являются свойствами субъектно-личностного характера (к примеру, самостоятельность).

Исследование стилевых индивидуальных особенностей подростковой регуляторики является неотъемлемым фактором для решения

возникающих задач индивидуального отношения при успешного рода адаптации к школьным условиям и обучению.

Прогресс на данном этапе действительно характеризуется быстрыми динамичными темпами, в особенности множество изменений происходит в области формирования той или иной личности. И, пожалуй, главная подростковая особенность заключается в нестабильности личности.

Обратные признаки, устремления, направленности ведут борьбу с родительскими установками и нормами нравственности. Из числа многочисленных индивидуальных свойств свойственных ребенку, особенно акцентируются формирующиеся у него ощущение взрослости. Подросток претендует на равноправное существование вместе со взрослыми. Безусловно, ребенку еще очень далеко до полной взрослости и физиологически, и психологически. Новое отношение к себе выражается в различных признаках. Больше лишь внешне, в манерах. Ребенок, полагаясь на оригинальную персону, старается по внешнему виду отличаться от ровесников.

Одновременно с наружными, беспристрастными проявлениями взрослости появляется в ощущении взрослости – позиция к себе равно как к совершеннолетнему. Данная индивидуальная область взрослости признается основным новообразованием в подростковом возрасте. Ощущение взрослости выражается первоначально лишь, в стремлении, ощущение взрослости выражается в желании к самостоятельности, стремление отделить собственное существование от вмешательства отца с матерью. Это также относится к проблеме облика, взаимоотношений с сверстниками, обучения.

Чувство предопределенной взрослости представляет собой особенную форму подросткового самосознания. Становление устойчивого «Я»-образа и самосознания олицетворяют собой следующие наиболее важные личностные характеристики подростков. Уровень устойчивости «Я»-образа и самосознания тесно связан с функциональным психическим развитием,

которое является характерным для функций психического рода в этапе подросткового становления личностного участия в каждом из отдельных актов. Подразумевается, что ребёнок должен был бы произносить «Мне запоминается», «Мне думается» в безличной форме, а подросток же, наоборот, «Я запоминаю», «Я думаю».

Развитие абстрактного и логического образов мышления подразумевает под собой возникновение не только новой потребности, но и нового качества интеллекта. У подростков возникает непреодолимое стремление к различного рода абстракции, а теоретизирование представляется психологической насущной проблемой.

Личностное становление включает в себе становление касательно устойчивого «Я»-образа, то есть всеобъемлющего представления о себе самом. «Я»-образ не просто представляет собой отображение какой-либо объективной информации, которая не зависит от уровня свойственной осознанности, а социального типа установки, предполагаемое личностное отношение к самому себе, которое, по умолчанию, включает в себя три взаимосвязанных между собой компонента. Познавательный компонент отображает познание самого себя, представление о своих свойствах и качествах; эмоциональный компонент воплощает собой оценивание этих качеств и с ним связанное самоуважение, самолюбие и тому подобные чувства; поведенческий компонент, то есть практическое индивидуальное отношение к самому себе, являющееся производным элементов от вышеприведенных двух компонентов.

Образы «Я» являются такими образами, которые подросток способен сформировать в собственном сознании. Они разнообразны по своей сути, так как отображают всё богатство, присутствующее в его жизни. Физическое «Я», то есть само представление о собственном уме, представление о своей внешности, о силе характера, способностях в разного спектра областях и других качествах, при воссоединении формируют большой пласт так называемой Я-концепции.

Познание самого себя, своих личных многообразных качеств, как следствие, приводит к образованию компонента когнитивности Я-концепции. С ним взаимосвязаны ещё два таких компонента, как поведенческий и оценочный. Для детей важным представляется не только знание того, какими они являются на самом деле, но и в какой степени значимыми являются его индивидуальные личностные особенности. Оценка собственных качеств напрямую зависит от ценностной системы, которая сформировалась благодаря влиянию сверстников и семьи.

Подросток ещё не представляет собой зрелую цельную личность. Я-концепция, кроме реального «Я», включает в себя концепцию «Я-идеальное». При довольно высоком уровне требований и недостаточном осознании и понимании собственных возможностей «Я-идеальное» способно значительно отличаться от Я-реального.

В этот период самовоспитание приобретает статус возможного благодаря развитию самоконтроля, самосознания, саморегуляции.

У подростков начинает формироваться ряд новых отличительных признаков самоконтроля. Во-первых, осознание степени значения самоконтроля как того фактора, который способствует повышению того или иного качества учебной деятельности подростка.

Во-вторых, происходит слияние самоконтроля и рабочих действий, начинающих достаточно естественным образом входить в учебную деятельность, будучи неотъемлемой (незаменимой) составляющей. К завершению подросткового периода развития самоконтроль принимает форму сокращённого и обобщённого интеллектуального действия, а операции мыслительной деятельности, являющиеся необходимыми для самоконтроля, начинают представляться в свернутой, более сокращенной форме.

Выводы по 1 главе. Под психической саморегуляцией принято подразумевать сознательное влияние человека на свойственные ему явления психического характера (состояния, процессы, свойства),

деятельность, выполняемую им, свое поведение с целью изменения или сохранения (поддержания) характера их протекания. Саморегуляционным субъектом выступает сам человек, а в качестве саморегуляционных объектов могут являться характерные ему явления психики.

Проблема психического саморегулирования произвольной активности представляется наиболее значимой и актуальной при протекании психологического исследования аспекта субъектности человеческого существования. При возникновении целостного всестороннего представления о саморегуляционных процессах в качестве исходного, базисного представляется вопрос об их закономерном строении, об их структуризации как собственно регуляторных и информационных процессов. Важно отметить, что обобщенная модель структуры функциональности саморегуляционных процессов представляется концептуальным необходимым инструментом содержательного воплощения саморегуляционных идей при решении практических и теоретических задач, напрямую связанных с исследованием человека как субъекта разнообразных форм и видов произвольной его активности.

При определении сути нормативного образа психического саморегулирования как концептуального средства исследований психологического плана необходимо помнить, что она дает начало дополнительным и существенным возможностям в разрешении достаточно широкого круга традиционных многообразных задач, которые, в свою очередь, тесно взаимосвязаны с общей постановкой проблемы изучения человека как субъекта целенаправленной произвольной активности, с формированием, развитием субъектных качеств, с проявлением их в различных областях человеческой жизнедеятельности.

Так, исследование индивидуальных стилевых регуляторных особенностей студентов является необходимым для непосредственного решения задач индивидуального способа и подхода в

обучении, успешного приспособления студентов к системе условий высшей школы.

ГЛАВА 2. Экспериментальное изучение особенностей проявления и формирования саморегуляции подростков

2.1. Организация и методы исследования

Целью нашей работы стало изучение особенностей саморегуляции подростков и выявление эффективности игровых упражнений в ее формировании.

Исследование проводилось на базе КГБПОУ «Бийского государственного колледжа». В эксперименте приняли участие 13 подростков.

Были определены **этапы экспериментальной работы:**

- 1) выявление особенностей саморегуляции подростков;
- 2) составление и реализация программы с элементами игровых упражнений, направленной на формирование саморегуляции у подростков;
- 3) определение эффективности программы с элементами игровых упражнений в формировании саморегуляции подростков.

Для диагностики саморегуляции подростков нами использовались:

Методика «**Стилевая саморегуляция поведения человека**» (В.И. Моросанова, Е.М. Конос) позволяет определить основные регуляторные процессы у подростков (моделирования, планирования, оценки результатов программирования) и регуляторными свойствами личности (самостоятельности и гибкости). Методика содержит утверждения, входящие в состав шести показательных шкал, которые выделяются исходя из основных процессов регуляции. Структура самого опросника представляется таким образом, что ряд тех или иных утверждений входит в состав двух шкал сразу. Это объясняется тем, что они могут быть отнесены к характеристике

как регуляционных свойств, так и самого процесса регуляции. Следует рассмотреть ряд высказываний оповеденческих особенностях.

Опросник содержит сорок шесть утверждений, к каждому из которых предлагается варианты ответов “Неверно”, “Пожалуй, неверно”, “Пожалуй, верно”, “Верно”. Не следует пропускать ни одно из высказываний, респондент должен выбрать только один из вариантов ответов, который наиболее ему подходит.

Учащимся сообщается следующая инструкция: «Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих поведенческие особенности. После прочтения каждого из высказываний вам необходимо выбрать один из четырех, по вашему мнению, верных ответов: “Неверно”, “Пожалуй, неверно”, “Пожалуй, верно”, “Верно” и поставить крестик в графе, соответствующей вашему выбранному ответу на ответном листе. Не следует пропускать ни одного из высказываний. Важно помнить, что не бывает плохих или хороших ответов, потому как это не проверка Ваших личных способностей, а только определение Ваших индивидуальных поведенческих особенностей». Итоговая результативная обработка будет производиться путем подсчетов результатов в соответствии с таблицей.

Методика «Исследование волевой саморегуляции» (Е.В. Эйдмон, А.В. Зверькова) позволяет установить индекс прогрессивности волевого саморегулирования. Учащимся предлагается опросник, содержащий тридцать утверждений, прочитайте каждое они должны решить, является ли данное утверждение верным или неверным относительно них. Если вы считаете, что утверждение является верным, то в ответном листе напротив номера соответствующего утверждения вам необходимо поставить знак «+» (плюс), а если оно является неверным, то, соответственно, «-» (минус).

Учащимся представляется следующая инструкция: «Вашему вниманию предлагается заключающий в себе 30 утверждений тест. Внимательно прочтите каждое из них и примите решение, является ли данное утверждение верным или неверным по отношению лично к Вам. Если утверждение

является верным, то в ответном листе напротив номера соответствующего утверждения вам следует поставить знак «+» (плюс), а если вы считаете, что оно неверно по отношению к Вам, то, соответственно, «-» (минус).

По данным результатам делается вывод, позволяющий установить уровень сформированности подросткового волевого саморегулирования.

2.2 Описание особенностей саморегуляции подростков

Особенности подростковой саморегуляции выявлялись с помощью таких диагностических методик, как В.И. Моросанова, Е.М. Конос «Стилевая саморегуляция поведения человека», и А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмон «Исследование волевой саморегуляции».

На первом этапе нами был установлен уровень индекса подростковой саморегуляции посредством проведенной методики Е.М. Конос, В.И. Моросанова «Стилевая саморегуляция поведения человека» (Рисунок 1).

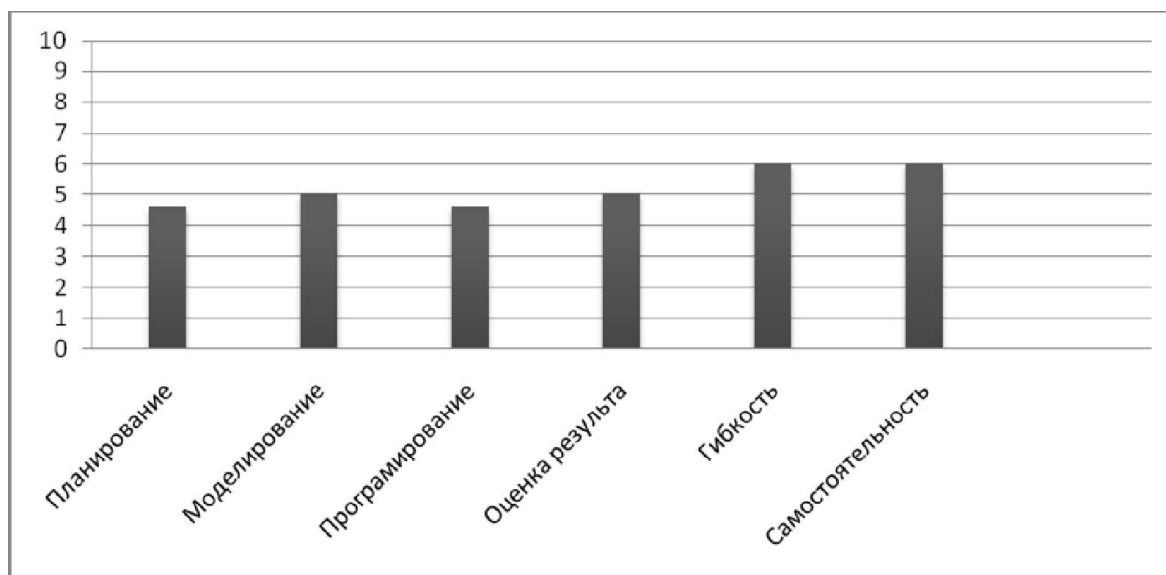


Рисунок 1. Выраженность показателей саморегуляции у подростков (N=13)

В результате обследования выявилось, что по шкалам «Гибкость» и «Самостоятельность» самые высокими показателями, данные шкалы

находятся на среднем уровне сформированности. Эти показатели показывают гармоничность всех процессов регуляции. Наличие среднего показателя по шкале гибкости и самостоятельности указывает на наличие автономности в организационной системе человеческой активности, его умению самостоятельным образом планировать поведение и деятельность, устанавливать организацию работы, нацеленной на достижение определенной цели, держать под контролем сам ход выполнения данной работы, оценивать и анализировать как конечные, так и промежуточные результаты собственной деятельности. В случае возникновения непредусмотренных обстоятельств такой испытуемый легко перестраивает программы и планы исполнительского поведения и действий, способен оперативно оценивать перемену имеющих значение условий и переконструировать собственные действия. Гибкость дает возможность адекватным образом реагировать на динамичную смену событий и достаточно успешно разрешить необходимую задачу в рискованной ситуации.

Средний показатель по шкале «Моделирование» и «Оценивание результатов» дает характеристику индивидуальной развитости и адекватности самооценки и оценки результатов собственного поведения и деятельности. Информация на этих шкалах свидетельствует о средней адекватности самооценки и развитости в целом, о частичной устойчивости и сформированности критериев субъективности, об оценках уровня успешности достигнутых результатов. Респонденты способны к выявлению имеющих значение условий непосредственного целедостижения как в перспективном будущем, так и в текущей ситуации, что отображается в уровне адекватности программных действий, соответствии итоговых результатов поставленным заведомо целям. Респонденты также достаточно адекватным образом расценивают как самусуть расогласования с целью деятельности полученных результатов, так и приведшие к этой сути причины, демонстрируя при этом гибкую адаптацию к перемене условий.

В условиях спонтанноизменяющихся тех или иных обстоятельств, при переходе на иную систему работы или при альтерации образа жизни, такие респонденты (испытуемые) способны к изменению образа условий значимости и, следовательно, самой программы действий.

«Планирование» и «Программирование» диагностируют индивидуальную особую развитость программирования осознания человеком своих определенных действий. Так как показатели находятся на среднем уровне, то можно говорить о частично образовавшейся у индивида определенных потребностей продумывать и анализировать способы и виды своего поведения и действий для непосредственного достижения заведомо поставленных целей, развернутости и детализированности разрабатываемых поведенческих программ. Эти программы создаются самостоятельным образом, они достаточно устойчивы и способны к гибкой перемене в новых, зачастую непредвиденных обстоятельствах. В случае возникновения несоответствия целям полученных результатов проводится корректировка программы и порядка действий до момента достижения успешности, приемлемой самим субъектом. Дает характеристику особенностям индивидуального определения целей и их удержания, а также уровню окончательности формирования у человека осознания в планировке определенной деятельности. При таких показательных данных этой шкалы у субъекта возникает потребность в осознанной планировке той или иной деятельности, в этом случае планы иерархичны, детализированы, реалистичны, устойчивы и действенны, а деятельностьные цели выдвигаются ими же самостоятельно.

Учитывая то, что опросник, по сути, работает как интегрированная шкала «Общий уровень» саморегуляции, можно предположить, что он дает характеристику самому общему уровню сформированности системы индивидуальной, осознанной саморегуляции произвольной человеческой активности.

Следующий этап нашей работы сводился к характеристике поведения подростков с различным уровнем саморегуляции. С этой целью в каждой из выборки подростков (с низким и средним уровнем саморегуляции) был проведен опрос в тестовом виде **Е.В. Эйдмана** и **А.В. Зверькова** «Исследование волевой саморегуляции». Данные, полученные в результате обработки эмпирических данных, по опроснику представлены **на рисунке 2**

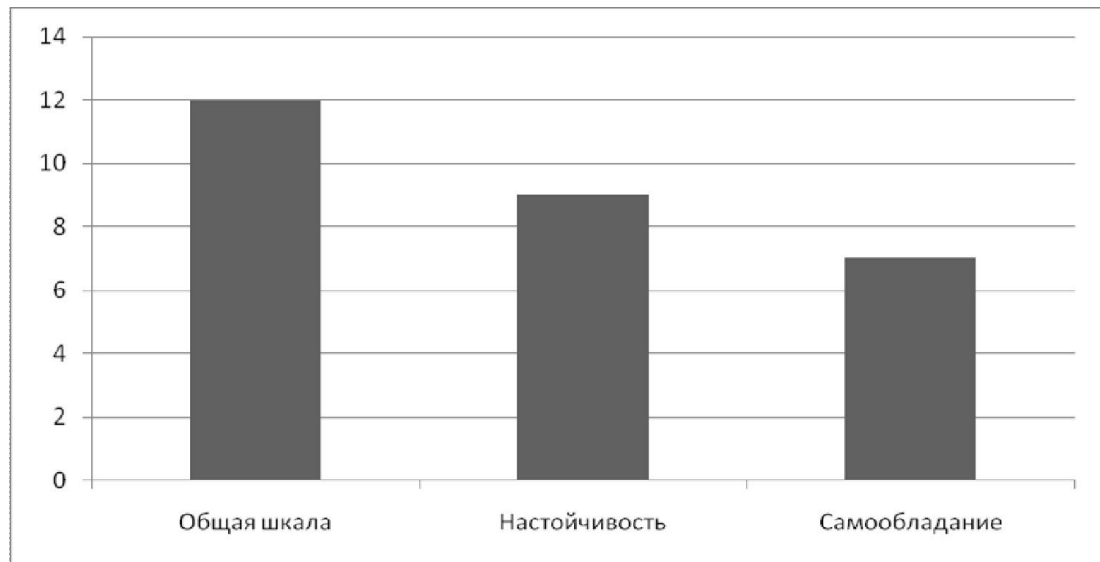


Рисунок 2. Графическое изображение выраженности шкал саморегуляции у подростков (N=13)

Согласно полученным данным, и настойчивость, и самообладание в данной выборке учащихся характеризуются на среднем уровне развития саморегуляции. Развития способности к саморегуляции волевого типа выступает ярким свидетельством активности, самостоятельности, эмоциональной зрелости и независимости. Они отличаются уверенностью в себе, спокойствием, реалистичностью взглядов, устойчивостью намерений, развитым чувством собственного долга. Как показывает практика, они зачастую хорошо отражают мотивы личного характера, способны распределять усилия, планомерно реализовывать возникающие намерения, обладают ярко выраженной позитивной социальной направленностью и способны к контролю собственных поступков.

В некоторых случаях у них вероятно возникновение нарастающей напряженности внутреннего плана, которая напрямую связана с сильным желанием подвергнуть контролю практически каждый из нюансов своего поведения и тревогой касательно малейшей незапланированной его спонтанности.

2.3 Методическое обоснование программы формирования саморегуляции подростков

На основании полученных результатов была разработана программа, направленная на формирование подростковой саморегуляции в соответствующем возрасте. **(Приложение 1).**

В основу планирования работы положены некоторые теоретические предпосылки: мотивационная составляющая учения, будучи одним из компонентов, присущим деятельности учебного характера, выполняет функцию ее поддержки и регулирования. Саморегуляция занимает важное место в жизни любого подростка. Когда подросток поступает в вуз, в нем преобладают довольно широкие социальные мотивы, имеется в виду внутренняя позиция поступающего. В начале обучения саморегуляция в синтезе с некоторыми интересами познавательного характера способствуют введению подростков в образовательную деятельность. Саморегуляция определяет новые социальные позиции, возможность поддерживать интерес к различным видам деятельности.

Цель программы: формирование подростковой саморегуляции.

Задачи исследования:

- 1) создать эмоционально положительный климат в группе;
- 2) познакомить развитие способности к самоанализу;
- 3) сформировать навыки адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях;

- 4) сформировать и развить навыки эмоционального контроля и саморегуляции;
- 5) обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

При разработке программы учитывались **принципы построения программ:**

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
2. Принцип единства коррекции и диагностики.
3. Деятельный принцип коррекции.
4. Принцип учета индивидуальных возрастных и психологических особенностей ребенка.
5. Принцип совокупности методов психологического влияния.
6. Принцип активного привлечения социального окружения к работе с ребенком.
7. Принцип позитивности обеспечивает формирование доброжелательной поддерживающей атмосферы сотрудничества, помощи.
8. Принцип саморазвития и развития личности – активизация способностей к самосовершенствованию, возможностей творческого вектора, способностей к самопознанию и саморегуляции.

По форме работы: групповая. Программа включает 5 занятий. Длительность занятий: 30-40 минут. Частота проведения занятий: в неделю 2 раза.

Структура программы: программа состоит из серии занятий, составленных в соответствии с возрастом и уровнем развития детей. Каждое занятие состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Целью вводной части является снятие напряжения, раскрепощение детей. Содержание основной части соответствует задачам программы. Цель заключительной части – подведение итогов занятий.

Необходимые материалы для реализации программы: стулья, коврики, запись спокойной музыки

Место проведения занятий: класс.

Тематический план занятий

Номер занятия (цель)	Основные упражнения	Цель упражнения
<p>Занятие 1 (установление эмоционального контакта, знакомство с понятием «саморегуляции» и его проявлением).</p>	<p>1. Организационный этап <i>Упражнение 1</i> «Назови свое имя»</p> <p><i>Упражнение 2</i> «Здравствуйте!»</p> <p>2. Основной этап Выступление Лапидарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуальнотематического материала. Актуализация саморегуляции.</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Лед и пламень»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Походки»</p>	<p>- Первоначальное знакомство и формирование атмосферы доверия, предоставление участникам возможности каким-либо образом продемонстрировать собственную индивидуальность.</p> <p>- Избавление от эмоциональной интенсивности.</p> <p>-Погружение в тематическую суть.</p> <p>- Лапидарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуальнотематического материала. Актуализация саморегуляции.</p> <p>-Демонстрирование эффекта появления изменений физиологического плана под влиянием наших интерпретаций, обучение навыкам произвольного реакционного регулирования посредством этих интерпретаций(представлений).</p>

	<p>Заключительный этап</p> <p><i>Упражнение 5</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>-Обучение навыку саморегулирования состояний эмоциональности с помощью контролирования их экзогенных (внешних) проявлений.</p> <p>Эмоциональное отреагирование участников группы.</p>
<p>Занятие 2 (знакомство с приемами саморегуляции, улучшения настроения; осознание личного состояния в ситуациях подвержения стрессу).</p>	<p>1. Организационный этап <i>Упражнение 1</i> «Приветствие без слов»</p> <p>2. Основной этап Выступление Лапидарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуального тематического материала. <i>Упражнение 3</i> «Самопрограммирование»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Обмен переживаниями и впечатлениями от проведенного занятия»</p> <p>3. Заключительный этап <i>Упражнение 5</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>-Знакомство, сплочение, раскрепощение участников, дискуссия на тему причин того, что в коммуникационном процессе людям следует регулировать собственное поведение.</p> <p>-Погружение в тематическую суть. - Лапидарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуального тематического материала.</p> <p>- Улучшить контроль состояния человека.</p> <p>-Эмоциональное отреагирование участников группы.</p> <p>- Эмоциональное отреагирование участников группы.</p>
<p>Занятие 3 (познакомить участников тренинга с техниками, повышающими саморегуляции.).</p>	<p>1. Организационный этап <i>Упражнение 1</i> «Приветствие»</p> <p>2. Основной этап Выступление Знакомства с техниками саморегуляции</p>	<p>-Создание доброжелательных отношения друг с другом.</p> <p>-Техники саморегуляции</p> <p>-Избавление от психического</p>

	<p><i>Упражнение 2 «Концентрация на слове»</i></p> <p><i>Упражнение 3 «Долг и право»</i></p> <p><i>Упражнение 4 «Замороженный»</i></p> <p>3. Заключительный этап <i>Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»</i></p>	<p>и нервного напряжений.</p> <p>- Помощь в определении новых собственных оттенков в себе, установление соотношения между сознанием собственных обязанностей и прав.</p> <p>- Тренировка умений и способностей к саморегуляции, эмоциональной стабильности в ситуациях с компонентами взаимодействия межличностного характера: способности контроля экспрессии собственных эмоций, сохранения невозмутимости особенно в ситуациях, когда другие индивиды умышленно хотят вывести того или иного человека из такого состояния.</p> <p>- Эмоциональное отреагирование участников группы.</p>
<p>Занятие 4 (Обучение умению саморегулирования посредством управления тонусов мышц дыханием.)</p>	<p>1. Организационный этап <i>Упражнение 1 «Тряпичная кукла и солдат»</i></p> <p>2. Основной этап <i>Упражнение 2 «Улыбка»</i></p> <p><i>Упражнение 3 «Внутри нас»</i></p> <p><i>Упражнение 4 «Дышим всем телом»</i></p> <p>3. Заключительный этап <i>Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»</i></p>	<p>- Снятие напряжения, настрой на дальнейшую работу.</p> <p>- Создать атмосферу хорошего настроения и расслабиться.</p> <p>- Актуализация эмоций, ощущений.</p> <p>_ Обучение навыкам правильного успокоительного дыхания</p> <p>- Эмоциональное отреагирование участников группы.</p>
<p>Занятие 5</p>	<p>1. Организационный</p>	

<p>(Предоставить всем участникам тренинга возможность ознакомиться с релаксационными методами и применить на своей жизненной практике предложенные техники, получать достаточно эффективный уровень результативности).</p>	<p>этап <i>Упражнение 1</i> «Приветственный ритуал»</p> <p>Основной этап Выступление</p> <p><i>Упражнение 2</i> «Разминка»</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Релакс для тела»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Избавьтесебя от напряжения»</p> <p>3. Заключительный этап <i>Упражнение 5</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>- Приветствие и формирование доверительной обстановки.</p> <hr/> <p>- Позволит участникам сосредоточиться на работе.</p> <p>-Создать у участников тренинга состояние комфорта и внутреннего покоя.</p> <p>- Создать у участников тренинга состояние комфорта и внутреннего покоя, снять напряжение.</p> <p>- Эмоциональное отреагирование участников группы.</p>
--	---	---

2.4 Определение эффективности программы по формированию саморегуляции подростков

В соответствии с целью и задачами данной работы было организовано исследование эффективности программы по развитию саморегуляции подростковна основе экспериментальной деятельности.

После проведения данной программы с целью проверки ее эффективности была проведена повторная диагностика формирования саморегуляции у экспериментальной группы, методики применялись те же, что и при первичной диагностики.В соответствии с целью и задачами данной работы было организовано исследование экспериментального уровня с целью изучения эффективности программы развития подростковой саморегуляции.

В результате проведения методики «Стилевое саморегулирование поведения человека» в группе были получены следующие данные (рисунок 3).

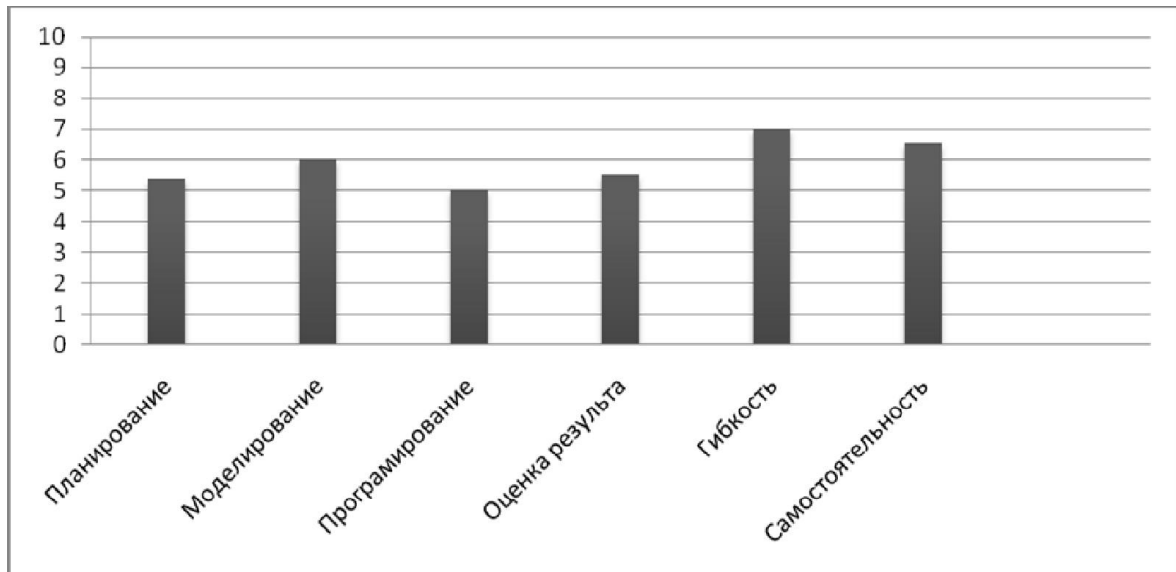


Рисунок 3. Результаты повторной диагностики уровня саморегуляции после проведения программы коррективки (N=13)

В результате обследования выявилось, что по шкалам «Гибкость» и «Самостоятельность» показатели стали выше, но также остались на среднем уровне сформированности. Эти показатели свидетельствуют о гармоничности практически всех процессов регуляции. Присутствие средних показательных индексов по шкале гибкости и самостоятельности указывает на автономность и самостоятельность в организации человеческой активности, его умение и навыки лично планировать собственное поведение и деятельность, организационным образом структурировать работу по достижению заведомо поставленной цели, держать ход ее выполнения под контролем, оценивать и анализировать как конечные, так и промежуточные результаты деятельности. В случае возникновения непредусмотренных обстоятельств такой испытуемый легко перестраивает программы и планы исполнительского поведения и действий, способен оперативно оценивать перемену имеющихся значение условий и переконструировать собственные действия. Гибкость

дает возможность адекватным образом реагировать на динамичную смену событий и достаточно успешно разрешить необходимую задачу в рискованной ситуации.

Средний показатель по шкале «Моделирование» и «Оценивание результатов» дает характеристику индивидуальной развитости и адекватности самооценки и оценки результатов собственного поведения и деятельности. Информация на этих шкалах свидетельствует о средней адекватности самооценки и развитости в целом, о частичной устойчивости и сформированности критериев субъективности, об оценках уровня успешности достигнутых результатов. Респонденты способны к выявлению имеющего значение условий непосредственного целедостижения как в перспективном будущем, так и в текущей ситуации, что отображается в уровне адекватности программных действий, соответствии итоговых результатов поставленным заведомо целям. Респонденты также достаточно адекватным образом расценивают как самусуть рассогласования с целью деятельности полученных результатов, так и приведшие к этой сути причины, демонстрируя при этом гибкую адаптацию к перемене условий.

В условиях спонтанно изменяющихся тех или иных обстоятельств, при переходе на иную систему работы или при альтерации образа жизни, такие респонденты (испытуемые) способны к изменению образца условий значимости и, следовательно, самой программы действий.

«Планирование» и «Программирование» диагностируют индивидуальную особую развитость программирования осознания человеком своих определенных действий. Так как показатели находятся на среднем уровне, то можно говорить о частично образовавшейся у индивида определенных потребностей продумывать и анализировать способы и виды своего поведения и действий для непосредственного достижения заведомо поставленных целей, развернутости и детализированности разрабатываемых поведенческих программ.

Эти программы создаются самостоятельным образом, они достаточно устойчивы и способны к гибкой перемене в новых, зачастую непредвиденных обстоятельствах.

В случае возникновения несоответствий целям полученных результатов проводится корректировка программы и порядка действий до момента достижения успешности, приемлемой самим субъектом. Дает характеристику особенностям индивидуального определения целей и их удержания, а также уровню окончательности формирования у человека осознания в планировке определенной деятельности.

При таких показательных данных этой шкалы у субъекта возникает потребность в осознанной планировке той или иной деятельности, в этом случае планы иерархичны, детализированы, реалистичны, устойчивы и действенны, а деятельностные цели выдвигаются ими же самостоятельно (Рисунок 4).

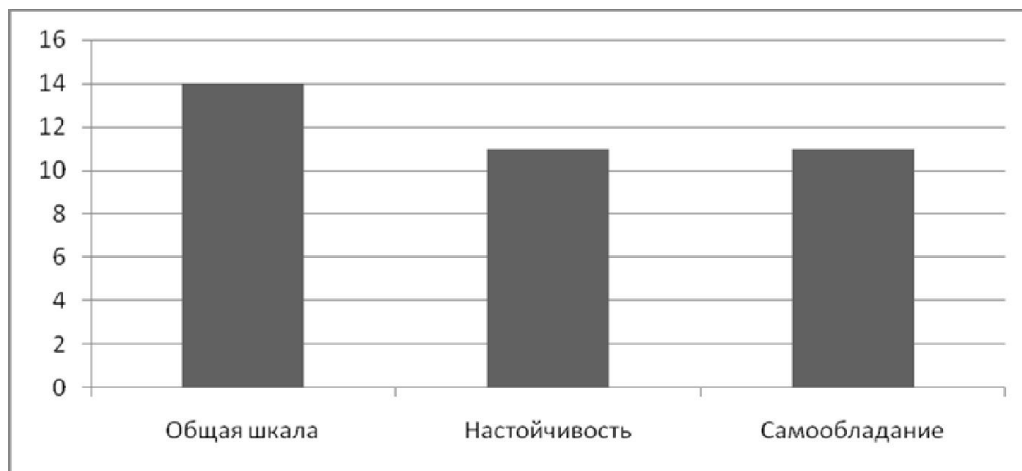


Рисунок 4. Графическое изображение выраженности у подростков шкал саморегуляции после проведения программы корректировки (N=13)

Согласно полученным данным, настойчивость и самообладание после проведения работы коррекционного плана в данной выборке учащихся характеризуются на высоком уровне развития волевой саморегуляции.

Развитие способности к саморегуляции волевого типа выступает ярким свидетельством активности, самостоятельности, эмоциональной зрелости и независимости.

Сравнение полученных данных дало следующие результаты (рисунок 5).

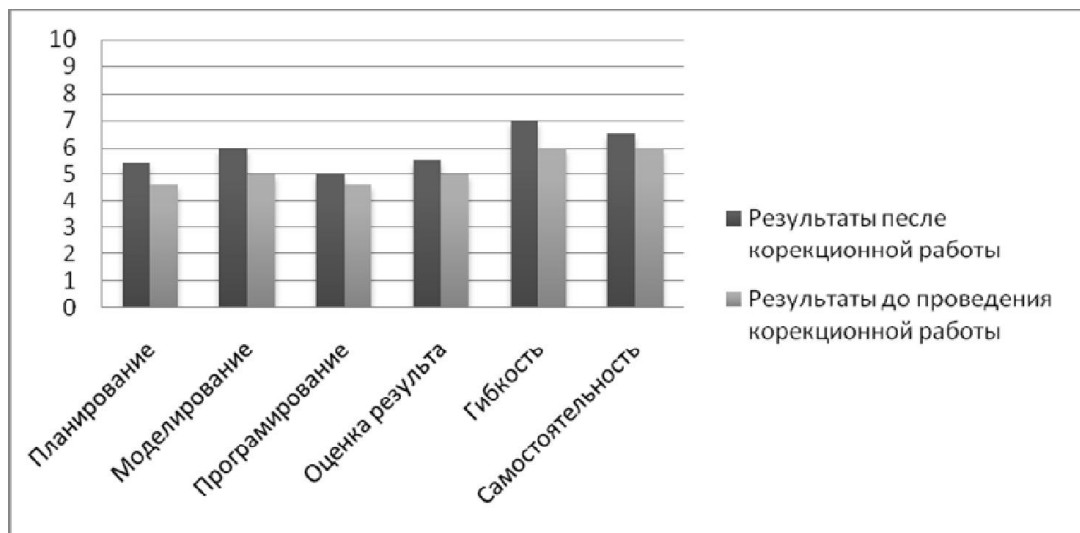


Рисунок 5. Сравнение результатов диагностики уровня саморегуляции до проведения программы коррективки и после (N=13)

По данным, полученным при повторном проведении методики можно подвести итог того, что уровень самообладания повысился но остался на среднем уровне.

Следовательно, представляется возможным сделать следующий вывод о том, что у испытуемых достаточно хороший уровень, вышеперечисленные основные процессы регуляции являются достаточно развитыми, при этом обеспечивая наличие довольно высокого показателя саморегуляционного уровня.

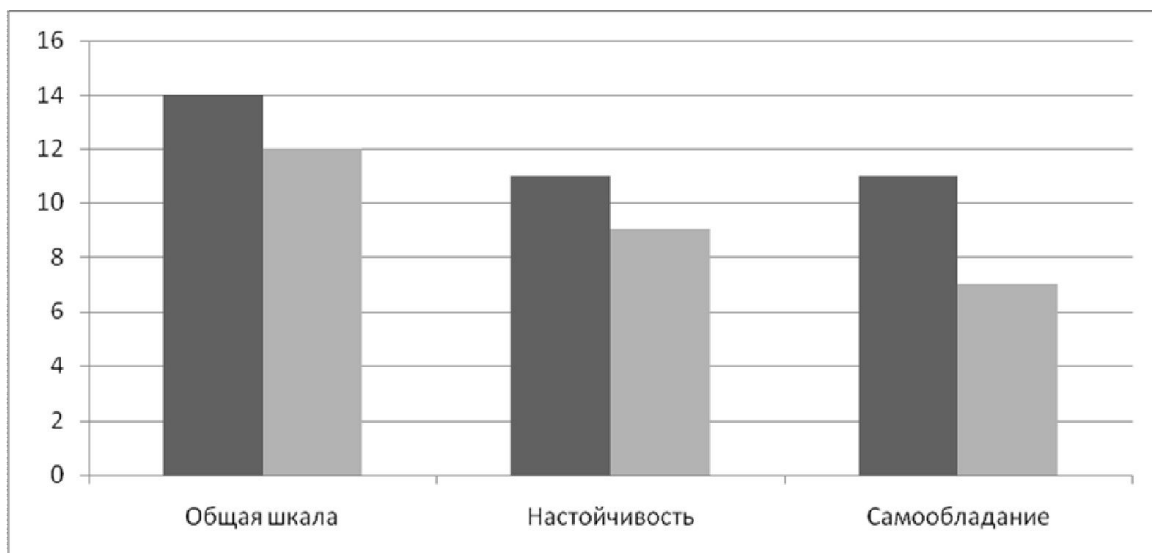


Рисунок 6. Сравнение результатов выраженности шкал саморегуляции после проведения программы коррективной(N=13)

Как следует из результатов, представленных на рисунке 6, необходимым представляется подведение итога, заключающегося в том, что на контрольном этапе обнаруживаются статистически значимые различия в средних показателях по обеим методикам. В частности, по тесту на саморегуляцию среднее значение в экспериментальной группе. Выше по величине среднее значение в экспериментальной группе свидетельствует о том, что для неё, в целом, характерна средняя подверженность саморегуляции и, соответственно, хорошая способность к волевой саморегуляции.

Результаты обнаруживаются при сопоставлении средних величин по тесту «Уровнями развития способности к волевой саморегуляции». Среднее значение в группе достоверно превышает аналогичный показатель, подтверждая тем, что уровень развитости саморегуляции у испытуемых находится на среднем уровне. Следовательно, статистический анализ полученных результатов полностью подтверждает эффективность предложенной развивающей программы: равные на констатирующем этапе группы становятся существенно различающимися на контрольном этапе эксперимента.

С целью наглядного отображения полученных результатов, на основе представленных на рисунках показателей, в наглядной форме отображают результаты эксперимента отдельно по каждой из применявшихся методик.

Из рисунков видно, что средние показатели саморегуляции на контрольном этапе улучшились в сравнении с констатирующим этапом.

Если на констатирующем этапе среднее значение по тесту на саморегуляцию в экспериментальной группе было ниже, чем до проведения программы коррективки, то на контрольном этапе положение меняется на противоположное. В частности, среднее значение в экспериментальной группестановится существенно выше по этой методике. Это говорит о том, что показатели по тесту, свидетельствующее о росте саморегуляцииоказалось значительно более выраженным в экспериментальной группе, что является следствием развивающей работы.

Аналогичные выводы могут быть получены при анализе результатов по методики«Уровнями развития способности к волевой саморегуляции». На констатирующем этапе показатели в экспериментальной группе были несколько хуже, чем после проведения программы коррективки.

К окончанию эксперимента, напротив, результаты экспериментальной группы стали существенно лучше. Количественные показатели свидетельствуют о росте саморегуляции в группе.

Подводя итог экспериментальному исследованию, можно прийти к следующему **выводу** о том, что все приведенные данные, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о том, что развивающая работа оказалась эффективной. Так как повышение саморегуляции наблюдалось в экспериментальной группы. Результаты статистического сравнения средних значений саморегуляции по обеим методикам подтверждают наличие достоверных различий, после проведения развивающей работы. Все вышесказанное дает основание утверждать, что предлагаемая программа с элементами игровых упражнений, направленная на повышение подростковой саморегуляции, показала эффективность.

Вывод по 2 главе: В соответствии с целью работы было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ особенностей проявления саморегуляции и возможности её повышения у подростков.

Согласно полученным данным, данная выборка учащихся характеризуются средним уровнем развития саморегуляции. Из этого вытекает вывод о необходимости работы, направленной на повышение уровня саморегуляции. В соответствии с полученными выводами нами была составлена программа, направленная на повышение уровня саморегуляции подростков.

Для проверки эффективности предложенной программы был организован соответствующий эксперимент. Результаты статистического анализа, этого эксперимента подтверждают наличие достоверных различий по обеим методикам, до и после проведения программы на экспериментальной группе. Таким образом, предложенная программа, направленная на повышение саморегуляции у подростков, показала эффективность.

Заключение

Данное исследование было направлено на изучение особенностей саморегуляции подростков и выявление эффективности игровых упражнений в ее формировании.

В соответствии с целью и гипотезой исследования был проведен теоретический анализ литературы по вопросам проявлений саморегуляции у подростков и возможностей её повышения. Результаты такого анализа показали, что исследования саморегуляции являются одним из наиболее востребованных направлений психологии.

Результаты анализа литературы показали, что в психологии к настоящему моменту сложился целый ряд подходов к исследованию саморегуляции, которые с различных сторон характеризуют её сущность и истоки. Целый ряд отечественных и зарубежных исследований связывает саморегуляцию с различными личностными качествами. Многие зарубежные ученые полагают, что в основе саморегуляции лежат стратегии совладания со стрессом. К числу таких ресурсов можно отнести жизнестойкость, личностный адаптивный потенциал, саморегуляции и позитивное мышление, коммуникативные навыки и широкую сеть социальной поддержки, психологическую культуру, продуктивные стратегии совладающего поведения. Многие из этих ресурсов находятся под контролем человека, они могут осознанно использоваться в необходимых ситуациях, причем их правильному выбору и применению можно обучить людей любого возраста. Таким образом, развитие саморегуляции за счет укрепления её ресурсов представляется вполне решаемой задачей.

Анализ литературы по вопросам саморегуляции подростков, показал, что данные психологических исследований свидетельствуют о наличии у этих подростков таких особенностей, оказывающих положительное влияние на саморегуляцию. Достаточно очевидным предстает факт то, что результаты

теоретического анализа убедительно свидетельствуют в пользу обоснованности предположения о наличии особенностей проявления подростковой саморегуляции.

Для проверки этой гипотезы было организовано соответствующее эмпирическое исследование с использованием комплекса необходимых методов и методик. Результаты проведенного исследования позволяют говорить о наличии достоверных различий в проявлении саморегуляции у подростков. Таким образом, мы можем подвести следующий итог, свидетельствующий о том, что имеют место быть некоторые особенности саморегуляционного проявления у подростков, которые определяются, непосредственно, уровнем самой саморегуляции. Из данного вывода можно сделать следующее заключение о наличии необходимости совершенствующей работы, нацеленной на увеличение уровня саморегуляции у подростков.

В соответствии с полученными выводами нами была составлена программа, векторным образом нацеленная на увеличение уровня подростковой саморегуляции. Главное внимание в предложенной коррекционной программе уделяется формированию различных ресурсов саморегуляции. Для проверки эффективности предложенной программы был организован соответствующий психолого-педагогический эксперимент. В ходе эксперимента были получены данные, свидетельствующие о том, что предложенная программа, нацеленная на совершенствование подростковой саморегуляции, имеет высокую эффективность.

Таким образом, гипотеза о том, что саморегуляция подростков имеет специфику проявления, определяющуюся степенью выраженности и доминированием отдельных уровней данной характеристики; а тренинговые упражнения способствуют повышению саморегуляции подростков, полностью подтвердилась.

Список литературы

1. *Абульханова-Славская, К.А.* О субъекте психической деятельности[Текст] / К.А.Абульхановой-Славской. -М., 1973.-С.3-27.
2. *Ананьев, Б. Г.* Некоторые черты психологической структуры личности [Текст] // Психология личности / Б.Г.Ананьев. - М., 1982. - С. 39-41.
3. *Ананьев, Б. Г.* Строение характера [Текст] / Б.Г. Ананьев. - М., Изд-во «Книга по Требованию», 1982. - С. 172.
4. *Анохин, П.К.* Биология и нейрофизиология условного рефлекса[Текст] / П.К. Анохин.- М.: Медицина, 1968. – 546с. -[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://goo.gl/fdVFO9>(15.03.2017).
5. *Анохин, П.К.* Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем [Текст] / П.К. Анохин // Интернет-журнал «Наука».-[Электронный ресурс]. -Режим доступа:<https://goo.gl/ySAZdf>(16.03.2017)
6. *Басов, М.Я.* Общие основы педологии [Текст] / М.Я.Басов.-М.-Л.: Гос. изд-во, 1928. -744 с.
7. *Бирева, А.* Аутотренинг [Электронный ресурс] / А. Бирева.- Режим доступа:<http://bel2.wsnet.ru/news/www.passion.ru/s.php/995.htm>.(07.06.2017)
8. *Бодалев, А.А.* Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев. - М.: Международная педагогическая академия, 1995.
9. *Бодалев, А.А.* Психология о личности[Текст] / А.А. Бодалев. - М., Изд- во Московского университета, 1988.-188с.

10. *Боришевский, М.И.* Влияние позиций подростка на саморегуляцию поведения[Текст] /М.И. Боришевский//Вопросы психологии.- 1972. -№5.- 121с.
11. *Бояринцев, В.П.* Проблемы психологии и психофизиологии активности и саморегуляции личности [Текст] /В.П.Бояринцев. - М., - 1988.-[Электронный ресурс]. - Режим доступа<https://goo.gl/NZHshS>(12.02.2017)
12. *Брушлинский, А.В.* Проблемы психологии субъекта [Текст] /А.В. Брушлинский. -М.: Институт психологии РАН, 1994. - 109с.
13. *Воронин Л.Г.* Физиология высшей нервной деятельности[Текст]/Л. Г.Воронин. - М.: Высшая школа, 1979.
14. *Выготский, Л.С.* Генезис высших психических функций [Текст]/Л. С. Выготский// Собрание сочинений. Т. 3. - М.: Прогресс, 1983.
15. *Данилова, Н.Н., Крылова, А. Л.* Физиология высшей нервной деятельности [Текст]/Н. Н.Данилова, А. Л. Крылова.- М.: Учебная Литература, 1997
16. *Дойч, М.* Разрешение конфликта. Конструктивные и деструктивные процессы[Текст]/М. Дойч, // Социально-политический журнал. - 1997. -№1.-С.204-206).
17. *Клочко, В.Е.* Саморегуляция мышления и ее формирование [Текст] /В.Е.Клочко//Вестник Московского Университета.Серия14. Психология - 2013. - №2 - С. 106-120. - М., - 1987.
18. *Клочко, В.Е.* Цели образования и формирования оценок в ходе постановки и решения мыслительных задач [Текст] /В.Е.Клочко. - М. 1987г.

19. *Ковалев, А.Г.* Мясищев, В. Н. Темперамент и характер [Текст] //Психология индивидуальных различий /А. Г. Ковалев. - М., 1982. - С. 167.
20. *Конопкин, О.А., Степанский, В.И.* Саморегуляция деятельности в условиях временной неопределенности используемых сигналов [Текст]/О.А Конопкин, В.И.Степанский//Вопросы психологии 1972г №4 стр.100.
21. *Крылов, А.А.* Психология [Текст] /А.А.Крылов. -М.: 1998г.-[Электронный ресурс]. - Режим доступа<https://goo.gl/DkLBNh> (09.03.2017)
22. *Лазурский, А.Ф.* Классификация личностей [Текст]//Психология индивидуальных различий /А. Ф.Лазурский. - М., 1982. - С. 179.
23. *Левитов, Н. Д.* Проблема характера в современной психологии[Текст] / Н. Д.Левитов// Вопросы психологии. - 1970. - № 5. - С. 11-23.
24. *Левитов, Н. Д.* Психология характера [Текст]/Н.Д.Левитов.- М., 1962.-[Электронный ресурс]. - Режим доступа<https://goo.gl/Wa7v35>(25.04.2017)
25. *Леонград, К.* Акцентуированные личности[Текст]/К.Леонград.- Киев, 1981. -[Электронный ресурс].- Режим доступа<https://goo.gl/06bpzb>(25.04.2017)
26. *Леонтьев, А.Н.* Деятельность, сознание, личность[Текст] /А.Н.Леонтьев.-М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
27. *Личко, А. Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст]/А. Е.Личкою.-М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 288-318.
28. *Лупьян, Я.А.* Барьеры общения, конфликты, стресс... [Текст]/Я.А.Лупьян. - Мн.: Выш. шк.,-2-е изд., доп., 1998. - 223 с.

29. *Миславский, Ю.А.* Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте [Текст] / Ю.А. Миславский. - М. : Педагогика, НИИ общ. и пед. Психологии АПН СССР, 1991. – 151 с.
30. *Моросанова, В.И.* Вопросы психологии [Текст] / В.И. Моросанова. - М.: 1991 г №1 стр. 118-127, №2 – 2000 г.
31. *Мясищев, В.Н.* Личность и неврозы [Текст] / В.Н. Мясищев. - Изд-во Ленинградского университета, 1960.
32. *Мясищев, В.Н.* Структура личности и отношение человека к действительности [Текст] // Психология личности / В.Н. Мясищев. - М.: В кн.: Тексты. 1982. - С. 35-38.
33. *Никифоров, Г.С.* Самоконтроль человека [Текст] / Г.С. Никифоров. - Л. 1989 г стр. 19-20. 1 ч.
34. *Никифоров, Г.С.* Самоконтроль человека [Текст] / Г.С. Никифоров. - М.: 1989 г стр. 19-20. 2 ч.
35. *Павлов, И.П.* Избранные труды [Текст] / И.П. Павлов. - М.: Издательство Юрайт, 2-е изд., стер. 2016. — 394 с. - Серия. - М., - 1949 г. Антология мысли.
36. *Платонов, К. К.* К теории личности [Текст] // Личность и труд / К.К. Платонов. - М., 1965.
37. *Помазанов, Р.* Техника трех корзин [Текст] // Развитие личности / Р. Помазанов. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://goo.gl/ZObd5n> (27.04.2017)
38. *Рейковский, Я.* Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. - М.: Просвещение, 1979.
39. *Рубинштейн, С.Л.* Понятие «характера» в психологии и психиатрии [Текст] // Психология / С.Л. Рубинштейн. - Вестник Моск. ун-та. Серия 14., 1979.
40. *Рубинштейн, С. Л.* Теоретические вопросы психологии и проблема личности [Текст] // Психология личности / С. Л. Рубинштейн. - М., 1982. - С. 28-34.

41. *Рубинштейн, С.Л.* Избранные труды [Текст] //Основы общей психологии/ С. Л. Рубинштейн.- М.: в 2-х т. Акад. пед. Педагогика наук СССР, 1989.
42. *Семенов, И.М.* Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития [Текст] /И.М.Семенов //Вопросы психологии. 1980 №2 стр. 45-42.
43. *Семенов, И.М.* Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвитии[Текст]/И.М. Семенов -М., - 1999.-[Электронный ресурс]. -Режим доступа<https://goo.gl/DGaOxX> (27.04.2017)
44. *Столяренко, Л. Д.* Основы психологии[Текст] /Л. Д.Столяренко.- Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. - С. 174-194.
45. *Толстых, А.В.* Наедине со всеми: о психологии общения [Текст] /А.В. Толстых. – Минск: Полымя, 1990. – 208 с.
46. *Хорни, С.В.* Ваши внутренние конфликты: конструктивная теория невроза[Текст]/С.В.Хорни. -СПб.: Лань, 1997.
47. *Хьелл, Л., Зиглер Д.* Теории личности [Текст]/Л.Хьелл, Д.Зиглер. (Основные положения, исследования и применение). - СПб.: Питер Пресс, 1997.
48. *Шибутани, Т.* Социальная Психология[Текст] /Т.Шибутани. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 1998. - С. 122-153.
49. *Юнг, К.* Психологические типы [Текст]// Психология индивидуальных различий / К. Юнг. - М., 1982. - С. 1999.
50. *Юркевич, В.С.* Индивидуальные различия в саморегуляции и обучаемости [Текст] /В.С.Юркевич// Вопросы психологии. - 1974 №4 стр.84.

51. *Якобсон, П.Н.* Мотивация деятельности человека [Текст] /П.Н. Якобсон.-М.: Прогресс, 1969. -[Электронный ресурс]. -Режим доступа <https://goo.gl/Yp40LQ>(05.04.2017)

Приложение 1

Методическое обоснование и описание программы по формированию саморегуляции подростков (формирующий этап)

Среди большого количества факторов, которые определяют свойство саморегуляции и другие характеристики здоровья, значительную роль выполняет устойчивость психики к саморегуляции. Высокий саморегуляционный уровень представляет собой залог развития, сохранения и укрепления профессионального долголетия личности. Формирование саморегуляции является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности в обществе.

Процесс осознанной саморегуляции является основной особенностью в жизни человека. Развитие саморегуляционных процессов поведения и деятельности, навыки и способности самообладания и умение организовывать свою собственную деятельность представляется необходимым основным компонентом успешности адаптации социального характера.

Данная программа рекомендована для работы с представителями возраста подросткового развития. Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития подростков.

Цель: исследование особенностей подростковой саморегуляции и выявление эффективности в её формировании упражнений игрового плана.

Задачи:

- 6) создать эмоционально положительный климат в группе;
- 7) познакомить развитие способности к самоанализу;
- 8) сформировать навыки адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях;
- 9) сформировать и развить навыки эмоционального контроля и саморегуляции;
- 10) обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

Этапы работы:

1. Диагностический этап (диагностика уровень развития саморегуляции).
2. Установочный этап (установить контакт с детьми, ввести в курс предполагаемых занятий, познакомить с графиком работы и ознакомить с прочими организационными моментами).
3. Коррекционный этап (включает в себя 5 занятий, все методики и упражнения подобраны с учётом возрастных особенностей).
4. Оценка эффективности коррекционных воздействий.

Принципы:

- 1) принцип системности - предполагает использование в работе профилактических, коррекционных и развивающих задач;
- 2) принцип единства коррекции и диагностики;
- 3) принцип нормативности развития - учитываются не только психологические особенности подростков, но и особенности данного возраста;
- 4) принцип деятельностной коррекции;
- 5) учёт сложности эмоциональности материала - проводимые упражнения, занятия, предъявляемый материал должны создавать благоприятный фон, стимулировать положительные эмоции.

Длительность проведения программы: программа заключается в проведении восьми занятий. Она способна реализовываться на протяжении 1-го месяца, занятия проходят два раза в неделю, продолжительностью 30-40 минут каждое занятие.

Форма проведения занятий: групповая.

Структура занятия: количество занятий 5. Длительность каждого занятия 30-40 минут.

Ожидаемые результаты: данная программа предполагает создание эмоционально положительного климата в группе, знакомство с конструктивными способами саморегуляции, формирование навыков спокойного реагирования на трудную жизненную ситуацию.

Тематический план

Номер занятия (цель)	Основные упражнения	Цель упражнения
<p>Занятие 1 (установление эмоционального контакта, знакомство с понятием «саморегуляции» и его проявлением).</p>	<p>1. Организационный этап <i>Упражнение 1</i> «Назови свое имя»</p> <p><i>Упражнение 2</i> «Здравствуйте!»</p> <p>2. Основной этап Выступление Лapidарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуального тематического материала. Актуализация саморегуляции.</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Лед и пламень»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Походки»</p> <p>Заключительный этап <i>Упражнение 5</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>- Первоначальное знакомство и формирование атмосферы доверия, предоставление участникам возможности каким-либо образом продемонстрировать собственную индивидуальность.</p> <p>- Избавление от эмоциональной интенсивности.</p> <p>- Погружение в тематическую суть.</p> <p>- Лapidарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуального тематического материала. Актуализация саморегуляции.</p> <p>- Демонстрирование эффекта появления изменений физиологического плана под влиянием наших интерпретаций, обучение навыкам произвольного реакционно-регулирующего посредством этих интерпретаций (представлений).</p> <p>- Обучение навыку саморегулирующих состояний эмоциональности с помощью контролирования их экзогенных (внешних) проявлений.</p>

		Эмоциональное отреагирование участников группы.
<p>Занятие 2 (знакомство с приемами саморегуляции, улучшения настроения; осознание личного состояния в ситуациях подвержения стрессу).</p>	<p>1. Организационный этап <i>Упражнение 1</i> «Приветствие без слов»</p> <p>2. Основной этап Выступление Лапидарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуального тематического материала. <i>Упражнение 3</i> «Самопрограммирование»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Обмен переживаниями и впечатлениями от проведенного занятия»</p> <p>3. Заключительный этап <i>Упражнение 5</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>-Знакомство, сплочение, раскрепощение участников, дискуссия на тему причин того, что в коммуникационном процессе людям следует регулировать собственное поведение.</p> <p>-Погружение в тематическую суть. - Лапидарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуального тематического материала.</p> <p>- Улучшить контроль состояния человека.</p> <p>-Эмоциональное отреагирование участников группы.</p> <p>- Эмоциональное отреагирование участников группы.</p>
<p>Занятие 3 (познакомить участников тренинга с техниками, повышающими саморегуляции.).</p>	<p>1.Организационный этап <i>Упражнение 1</i> «Приветствие»</p> <p>2. Основной этап Выступление Знакомства с техники саморегуляции</p> <p><i>Упражнение 2</i> «Концентрация на слове»</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Долг и право»</p>	<p>-Создание доброжелательных отношения друг с другом.</p> <p>-Техники саморегуляции</p> <p>-Избавление от психического и нервного напряжений.</p> <p>-Помощь в определении новых собственных оттенков в себе, установление соотношения между сознанием собственных обязанностей и прав.</p>

	<p><i>Упражнение 4 «Замороженный»</i></p> <p>3. Заключительный этап <i>Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»</i></p>	<p>-Тренировка умений и способностей к саморегуляции, эмоциональной стабильности в ситуациях с компонентами взаимодействия межличностного характера: способности контроля экспрессии собственных эмоций, сохранения невозмутимости особенно в ситуациях, когда другие индивидыумышленно хотят вывести того или иного человека из такого состояния.</p> <p>- Эмоциональное отреагирование участников группы.</p>
<p>Занятие 4 (Обучение умению саморегулирования посредством управления тонусов мышцы дыханием.</p>	<p>1.Организационный этап <i>Упражнение 1 «Тряпичная кукла и солдат»</i></p> <p>2. Основной этап <i>Упражнение 2 «Улыбка»</i></p> <p><i>Упражнение 3 «Внутри нас»</i></p> <p><i>Упражнение 4 «Дышим всем телом»</i></p> <p>3. Заключительный этап <i>Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»</i></p>	<p>- Снятие напряжения, настрой на дальнейшую работу.</p> <p>-Создать атмосферу хорошего настроения и расслабиться.</p> <p>- Актуализация эмоций, ощущений.</p> <p>_Обучение навыкам правильного успокоительного дыхания</p> <p>- Эмоциональное отреагирование участников группы.</p>
<p>Занятие 5 (Предоставить всем участникам тренинга возможность ознакомиться с релаксационным методом и применить на своей жизненной практике предложенные техники, получать достаточно эффективный уровень</p>	<p>1.Организационный этап <i>Упражнение 1 «Приветственный ритуал»</i></p> <p>Основной этап <i>Выступление</i></p> <p><i>Упражнение 2 «Разминка»</i></p>	<p>- Приветствие и формирование доверительной обстановки.</p> <hr/> <p>- Позволит участникам сосредоточиться на работе.</p>

результативности).	<p><i>Упражнение 3 «Релакс для тела»</i></p> <p><i>Упражнение 4 «Избавьтесебя от напряжения»</i></p> <p>3. Заключительный этап <i>Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»</i></p>	<p>-Создать у участников тренинга состояние комфорта и внутреннего покоя.</p> <p>- Создать у участников тренинга состояние комфорта и внутреннего покоя, снять напряжение.</p> <p>- Эмоциональное отреагирование участников группы.</p>
--------------------	--	---

Содержание занятий

Занятие 1

Цель: развитие саморегуляционных способностей, освоение навыков саморегуляции.

Оборудование:

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Назови свое имя»

Цель: Первоначальное знакомство и формирование атмосферы доверия, предоставление участникам возможности каким-либо образом продемонстрировать собственную индивидуальность.

Инструкция: Предоставляется возможность представиться, добавить то слово, которое начиналось бы на ту же букву, что и ваше собственное имя. К примеру:

Владимир - верный

Упражнение 2 «Здравствуйте!»

Цель: Избавление от эмоциональной интенсивности.

Инструкция: Нужно встать внутрь круга. Рассчитаться на «лилию» и «березу» «Березы» образуют внешний круг, по которому и ходят. «Лилии» же создают внутренний круг, но при этом остаются стоять на месте. Слово «здравствуйте» звучит по-разному на разных языках, однако смысловое значение слова на всех представленных языках означает «здорово живете», «желаю здоровья».

1. необходимо поприветствовать друг друга, как это делают японцы
2. поприветствовать друг друга, как это делают английские джентльмены (англичане при приветствии снимают свои шляпы)

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно.

Список правил:

1. Слушать друг друга внимательно.

Участники высказываются в порядке очереди, в то время, когда говорит один, остальные слушают молча, и, прежде чем начать говорить, поднимают свою руку.

2. Уважать мнение каждого из участников

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

3. Безоценочность суждений

Принимаются абсолютно разнообразные точки зрения, никто не оценивает друг друга, обсуждаются лишь действия: критика обязана быть представлена конструктивно.

4. Активность

Проявляющаяся в занятиях активность участники по окончании курса приобретают значительно больше, чем пассивные участники на занятиях.

5. Правило «СТОП»

В случае, когда обсуждение определенного собственного опыта участников принимает небезопасный или неприятный вид, то тот, на тему чьего опыта ведется дискуссия, может приостановить обсуждение, громко проговорив слово «стоп».

6. Конфиденциальность

Все происходящее на занятии остается только между самими участниками группы.

2. Основной этап

Выступление

Погружение в тему. Лapidарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуального тематического материала.

Что означает понятие «<http://hghltd.yandex.net/yandbtm?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5&url=http%3A%2F%2Fkanadashkola.nik.ucoz.ru%2Ftrening.doc&fmode=envelope&lr=975&l10n=ru&mime=docx&sign=a37b86ea5e12a68327bfcfbf7225392e6&keyno=0> - YANDEX 6саморегуляции»? Рассмотрим виды **естественных регуляционных способв.**

Саморегуляция представляет собой контролирование своего психического и эмоционального состояния, достигающееся посредством воздействия индивида на самого себя через использование мысленных образов, слов, управления дыханием и мышечным тонусом.

Многие из нас в такой степени привыкли к мышечному и душевному напряжению, что начинают воспринимать его в качестве естественного самосостояния, иногда даже не осознавая того факта, насколько это может быть вредным. Необходимо четко установить, что при освоении релаксации представляется возможным приобрести навыки приостанавливать это напряжение, регулировать и даже расслаблять по своему желанию, по желанию собственной воли. Полнейшая релаксация мышц положительным образом воздействует на душевное равновесие и нормализует психику, давая необходимый краткосрочный отдых.

Сначала следует рассмотреть **способы естественной регуляции** организма. Скорее всего, вы на интуитивном уровне используете большинство из них, назовите тогда, какие конкретно?

Участники начинают перечислять: вкусная еда, длительный сон, баня, общение с животными и природой, движение, массаж, смех, танцы и т.д.

Мысли о приятном, релаксация мышц.

- попробуйте задать самому себе следующие вопросы:

- что способствует поднятию моего настроения, помогает мне переключиться?

- что может быть использовано мною из перечисленного выше?

К большому сожалению, такие инструменты нельзя применять на работе, именно в момент накопления утомления или возникновения напряженной ситуации. В подобных случаях представляется возможным

использование **специальных саморегуляционных способв**, являющихся довольно простыми в использовании, в достаточной мере эффективными, и, что примечательно, для их освоения по умолчанию требуется малое количество свободного времени.

Проблемная (затруднительная) ситуация: «Вспомните что-либо для вас неприятное».

Участникам предоставляется возможность, закрыв глаза, в течение 1 минуты со всеми подробностями вспомнить какое-то нелицеприятное явление или событие, которое произошло с ними относительно недавно, и застыть в том положении, при этом не открывая глаз, в котором они пребывали при процессе воспоминания, и посредством «внутреннего взгляда взглянуть» на то, в каком состоянии пребывают их мышцы тела, начиная с мышц лица и заканчивая мышцами ног, запомнить свое состояние.

Дискуссия ощущений:

- какого рода ощущения возникали в течение процесса воспоминания?
- что за ощущения участники испытывали в мышцах?
- где напряжение чувствовалось больше всего?
- приятным ли представлялось подобное состояние?

Диалог:

- Какой вред может нанести перманентное напряжение?
- Тонус скелетной мускулатуры повышается, мимика меняется, как и темпы речи, появляется суетливость, изменяется пульс, дыхание, цвет кожи лица, в редких случаях появляются слезы.

Первым шагом на пути к успеху выступает психологическая нацеленность на успех. Выдающийся специалист по аутогенной тренировке Х. Линдеман пишет: «Хранить в просторах своей памяти отрицательные представления приравниваются к медленно протекающему самоубийству».

Наиболее простым, но весьма эффективным способом регуляции собственной эмоциональной составляющей представляется расслабление.

В периоды гнева мы сжимаем зубы, выражение нашего лица меняется, причем это происходит рефлекторно, автоматически. Но стоит нам не держать в мыслях вопросы «собственного контроля», «как выглядит мое лицо» и «не сжаты ли зубы», мышцы мимики начинают постепенно расслабляться. Этому хорошо способствуют дыхательные упражнения: *«звуковая гимнастика»*

Упражнение 3 «Лед и пламень»

Цель: Демонстрирование эффекта появления изменений физиологического плана под влиянием наших интерпретаций, обучение навыкам произвольного реакционного регулирования посредством этих интерпретаций (представлений).

Инструкция: Участникам необходимо расслабиться, сесть, положить свои руки себе на колени таким образом, чтобы ладони были открыты вверх, закрыть глаза и в течение одной минуты вообразить себе, что в одной руке у них лежит кусок льда, а в другой – печеная горячая картошка. Затем ведущие два или три человека пытаются, на ощупь по температуре ладоней участников определить, в какой руке они представляли лед, а в какой печеную картошку. Это обычно удается осуществить с достаточно большей точностью, чем с использованием метода случайной вероятности угадывания, потому как температура рук действительно становится различной, что является достаточным для того, чтобы это смогло быть осязаемо.

Обсуждение

Наши интерпретации и представления имеют характерное им свойство отражаться в реальности. Мы воображаем, что руке жарко или холодно, и ее физическая температура меняется действительным образом. Представляем свое достижение успеха или неудачу и этим приближаем самих себя либо к тому, либо к другому. Приведите несколько примеров ситуаций из жизни, в которых для того, чтобы продвинуться к цели, исключительно важным является представить себе во всех деталях то, чего бы нам хотелось достигнуть.

Упражнение 4 «Походки»

Цель: Обучение навыку саморегулирования состояний эмоциональности с помощью контролирования их экзогенных (внешних) проявлений. Совершенствование наблюдательности, а также способности внешним образом выражать состояния эмоциональных настроений и трактовать их выражение у остальных.

Инструкция: Участникам необходимо выбрать психологическое состояние или эмоцию, которую они бы хотели продемонстрировать, и выступить перед группой участников так, чтобы по их походке представлялось бы возможным догадаться, что именно она собой выражает. Каждому дается три или четыре попытки, в течение которых надо выражать новое состояние при каждом разе.

Идут участники в порядке очереди, и те, кто не изображает походку на тот момент, выполняют роль зрителя. Их основная задача заключается в угадывании, что именно выражает показываемая им походка. В качестве «разминки» и примера можно всех попросить коллективно показать следующие варианты походки:

- Застенчивая
 - Уверенная
 - Радостная
 - Агрессивная
 - Обиженная
- Обсуждение

Чему именно в походках необходимо уделять внимание для того, чтобы понять то, что ею выражается? Как изменялось психологическое настроение участников в те моменты, когда они показывали разного рода варианты походок? С большой вероятностью можно утверждать, что оно начинало действительно приближаться к тому, что было продемонстрировано. Как и где можно применять такой вариант саморегуляции – демонстрировать внешне те состояния, которые нам хотелось бы вызывать у самих себя?

3. Заключительный этап

Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»

Цель: Реагирование эмоционального плана участников группы.

Инструкция: Участники вместе усажены в круг и в порядке очереди рассказывают, что именно им понравилось, а что, наоборот, не понравилось, что они чувствуют, что из заданий им было выполнять легко, что они ожидали, где возникали различного рода трудности и т.п.

Прощальный ритуал Все хором «Всем до скорого!»

Занятие 2

Цель: ознакомление с саморегуляционными приемами, поднятия настроения; осознание личного состояния в ситуациях подвержения стрессу.

Оборудование:-

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Немое приветствие»

Цель: Знакомство, сплочение, раскрепощение участников, дискуссия на тему причин того, что в коммуникационном процессе людям следует регулировать собственное поведение.

Инструкция:

Участникам предоставляется возможность свободно перемещаться в течение двух или трех минут по тому или иному помещению и за это время успеть поздороваться как можно с большим числом людей (взаимные приветствия также считаются). Осуществлять это необходимо без использования слов, а другими любыми способами: рукопожатием, кивком головы, объятием и т. п.

Причем каждый из способов можно использовать лишь один раз, для каждого будущего приветствия необходимо придумать какой-либо новый, собственный способ.

Обсуждение

Кому из участников сколько людей удалось поприветствовать? Быть может, у кого-либо появлялись психологического плана дискомфортные состояния, поскольку в реальной жизни здороваться друг с другом такими способами непринято. С помощью каких способов удалось победить подобный дискомфорт?

А почему тогда в повседневной жизни многие люди при встрече ведут себя совершенно не так, как им вздумается, а, напротив, регулируют собственные реакции, действуют только одобряемыми в обществе определенными способами?

2. Основной этап. Выступление

Погружение в тематическую суть. Лапидарное сообщение, адресованное ведущим теоретического, актуального тематического материала.

Роль ведущего: Предоставить определенного рода информацию в весьма доступном виде. Ознакомить участников с понятиями «самовоспитание», «саморегуляция». Прийти к мысли вместе с участниками, что невозможно в жизни избежать ситуаций подвержения стрессу, поэтому нужно уметь, знать и применять различные саморегуляционные способы.

Установление здоровья психического аспекта предполагает под собой самовоспитание, психогигиену и гигиену тела, саморегулирование.

Под психологическим самоуправлением (саморегулированием) принято понимать сознательное человеческое воздействие на характерные для него психические явления (свойства, состояния, процессы, деятельность, которую он выполняет, свое поведение для изменения или поддержания характера их прохождения).

Психическая саморегуляция и самоуправление соотносятся друг с другом как частное и целое: регулирование подразумевает под собой управление. Переход от саморегуляции к самоуправлению является собой переход от идеи, замысла к их осуществлению. Если саморегуляция, по своей сути, подчиняется разрешению определенных задач и проблем в ближайшем будущем, то самоуправление способно быть направлено на перспективу более долгосрочного типа – постановку задач самосовершенствования, выбор жизненного пути, самовоспитания, конкретизацию целей.

В психологических исследовательских работах современности термин «саморегуляция» трактуется широким спектром различных определений. Среди базовых подходов принято выделять несколько.

Выделяются такие уровни:

- I. мотивационный;
- II. информационно - энергетический;
- III. индивидуально – личностный
- IV. эмоционально – волевой;

I. Мотивационный саморегуляционный уровень

Любые саморегуляционные процессы берут свое начало с **саморегулирования мотивации.**

В психологическом контексте представляется возможным выделение трех основных групп базовых факторов, которые определяют отличительные черты в саморегуляции мотивационного аспекта каждого из людей.

1. Личностно-индивидуальные факторы.
2. Факторы, которые обеспечивают общее состояние отсутствия самоудовлетворенности.
3. Смыслоформирующие факторы.

II. Информационно — энергетический саморегуляционный уровень

Такой уровень саморегуляции подразумевает обеспечение необходимого уровня энергетической консолидации систем физиологического типа для оптимального психического функционирования. Режим психической работы детерминруется задачей, решаемой в настоящий момент, и ее энергетическим соответствующим обеспечением.

III. Индивидуально – личностный саморегуляционный уровень

Подобный уровень консолидируется в тех случаях, когда необходимо «переделывать» себя самого, свои психологические установки и личностные ценности, **но не происходящие обстоятельства.**

К базовым методам индивидуально – личностного саморегуляционного уровня относят:

1. Самоактуализация.
2. Самодетерминация.
3. Самоутверждение.
4. Самоорганизация.

IV. Эмоционально-волевой саморегуляционный уровень

К этому уровню психической саморегуляции принято соотносить особенности, свойства, человеческие возможности, реализуемые им с помощью волевых процессов.

Иными словами, это своеобразная сфера обладания самим собой – способность владеть собой, своими поступками и действиями, чувствами и переживаниями, способность сознательным образом регулировать и поддерживать собственное поведение и самочувствие в экстремальных условиях и ситуациях.

Базовые типы.

1. Самоубеждение
2. Самовнушение
3. Самоподкрепление
4. Самоисповедь
5. Самоприказ

Упражнение 3 «Самопрограммирование»

Цель: Улучшить уровень контролирования человеческого состояния.

Во многих ситуативных аспектах считается целесообразным «посмотреть назад», вспомнить в аналогичном положении своих успехи. Прежние успехи указывают человеку на его возможности, на скрытые запасы в интеллектуальной, духовной, волевой сферах и порождают уверенность в собственных силах.

Инструкция: Необходимо вспомнить ситуацию, в которой вы справились с подобными трудностями.

Также нужно придумать текст программы, для усиления воспроизводимого эффекта которой можно прибегнуть к использованию фразы «именно сегодня»:

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной».

Необходимо также мысленно повторить эту фразу 2-3 раза.

Упражнение 4 «Обмен впечатлениями от занятия»

Цель: Эмоциональное реагирование участников тренинговой группы.

Инструкция: участникам представляется возможность завершить такие предложения:

- Самым полезным для меня было...
- На месте ведущего я...
- Во время занятия я понял, что...

3. Заключительный этап

Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»

Цель: реагирование эмоционального вида участников группы.

Инструкция: Участники вместе усажены в круг и в порядке очереди рассказывают, что именно им понравилось, а что, наоборот, не понравилось, что они чувствуют, что из заданий им было выполнять легко, что они ожидали, где возникали различного рода трудности и т.п.

Занятие 3

Цель: ознакомить всех участников тренинга с определенными техниками, которые повышают саморегуляционный уровень.

Оборудование:**Ход занятия:****1. Организационный этап****Упражнение 1 «Приветствие»**

Цель: Формирование отношения доверительного и доброжелательного вида между каждым из участников друг с другом.

Инструкция: участникам предлагают сформировать круг и при этом поделиться на равные три части: "африканцев", "японцев" и "европейцев".

Затем каждому из участников следует пройти по кругу и поприветствовать всех своим «индивидуальным способом»: "японцы" кланяются, "европейцы" пожимают руку, а "африканцы" трутся носами.

2. Основной этап**Выступление****Техники саморегуляции**

Психогигиенические заповеди достаточно просты, они способны оказать вам помощь в снятии напряжения нервного характера.

- Давайте возможность своей нервной системе отдохнуть. Но необходимо помнить: способен хорошо выполнять свою работу только тот, кто имеет хороший полноценный отдых.

- Научитесь «избавляться от напряжения» – мгновенно релаксировать. Для этого необходимо иметь аутоотренинговые навыки.

- Вытесняйте приятными эмоциями с помощью неприятных. Осуществить это, безусловно, нелегко. Но, так или иначе, это возможно. К.С. Станиславский говорил, что нельзя приказывать чувствам, но в то же время чувства можно «выманывать».

К примеру, переключив мышление и внимание на предметы, обычно вызывающие ваши эмоции лишь положительного плана.[57; с. 86]

Аутоотренинг: советы от психолога

Необходимо вспомнить всем известную фразу мультипликационного героя Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие!»

Действительно, спокойствие это именно то, чего зачастую представляет собой своеобразный дефицит для многих людей. Люди нередко не способны осознать, что сами создают задают свое настроение и, соответственно, сами могут изменять вектор его направления. Тем не менее, «настраивать» самого себя достаточно важно, в особенности в ситуациях подвержения стрессу.

Человек, испытывающий напряжение, как правило, действует либо чересчур импульсивно, либо, напротив, скованно. Слова «релаксация», «аутоотренинг», «медитация» глубоко проникли в нашу повседневную жизнь. Но, овознавая их значение, часто ли нами используются подобные приемы в целях избавления от стресса, поднятия настроения, мобилизации душевных сил и эмоциональных нагрузок? По обыкновению, нет.

Определение «аутоотренинг» стандартно принимает у нас ассоциацию с нелепо звучащими фразами: «Мои ноги становятся тяжелыми... Мои руки тяжелеют...» Но для чего? И без того к завершению рабочей недели на них будто висят гири. Само название «аутоотренинг» берет свое происхождение от двух лексем: «тренинг» – обучение и «ауто» – само.

Аутоотренинг подразумевает под собой технику самообучения человека приемам саморегулирования психических и физических состояний. Аутоотренинг включает в себе особенные упражнения, которые направлены на то, чтобы научиться руководить и контролировать дыхание, мышечную систему, воображение и с помощью их – психическими и физическими состояниями.

Мы можем, научившись регулировать свою мышечную систему, достичь того, что в любом ситуативном аспекте и по собственной воле расслаблять или, наоборот, напрягать свои мышцы и с их помощью воздействовать на состояния собственной психики. Ведь стрессы и аффекты практически всегда аккомпанируются чрезмерными мышечными напряжениями, и если у того или иного человека получается расслабиться, то в то же время редуцируется и его эмоциональная сила.

Идентичный эффект влечет за собой изменение частоты, глубины, и ритмики дыхания. В случае, когда тот или иной человек пребывает в состоянии возбуждения, его дыхание приобретает вид неглубокого, частого и неравномерного. А в состоянии спокойствия, напротив, дыхание углубляется и нормализуется. Особое ауто-тренинговое обучение произвольной альтерации ритмики и частоты дыхания обеспечивает собой саморегуляционный эффект.

Как вам уже, скорее всего, стало понятно, ауто-тренинг, по своей сути, основывается на фундаментальной зависимости между психическими процессами, эмоциями и физическими состояниями человека. Немаловажную роль тут играет наше воображение.

Например, можно вообразить себя в лесу или в темной пещере, где достаточно много хищников, – и вам, соответственно, станет страшно. Можно также вообразить себя в теплой и уютной постели, и от этого нам, с огромной вероятностью, станет комфортно. Наконец, можно представить, что мы находимся на пляже и нежмся под лучами горячего и яркого летнего солнца, и вам в значительной степени станет теплее.

Подобным образом, мы, при занятиях ауто-тренингом, способны обучиться произвольной альтерации своих собственных перцепций, психологических и физических состояний, формированию у самих себя некоторого настроения, борьбе с утомлением, эффективному восстановлению душевных сил.

У нас могут иметься свои личные, индивидуальные приемы достижения комфортного состояния, спокойствия и расслабления. Возможно, вы уже успели ознакомиться с техниками медитации и релаксации. А, быть может, вам уже удалось достичь необходимого состояния, в чем вам содействует любимая мелодия или обычная прогулка в одиночестве.

Но одно упражнение все-таки хочется вам порекомендовать. Очень несложное, оно в любой обстановке поможет вам достичь состояния спокойствия, почувствовать уверенность в собственных силах.

Техники саморегуляции : Сидя спокойно в кресле, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива. Не затронутая никакими страхами и заботами о будущем, она пребывает в полнейшем мире, сильная и счастливая. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей ряби, поверхностью. Она там – глубоко в вас – ваша неотъемлемая частица. Этот потаенный центр всегда остается спокойным и тихим, через какие-либо трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось бы пройти.

Если вы захотите, вы можете в любой момент почувствовать эту частицу внутри себя. И много раз за день вы можете вспомнить об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приблизиться к нему.

Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать больше спокойствия и расслабленности и одновременно больше уверенности и силы. Если именно это вы считаете отдыхом, значит, вы уже достигли того, о чем мечтали. А пикники, ночные танцы до утра и модные кинопоказы – это всего лишь яркая внешняя оболочка процесса под названием «отдых», к которому надо подходить уже с соответственным настроением. [7]

Техника трёх корзин

Когда в голове беспорядок, и накопилось много проблем, найдите 5–10 минут и уединитесь, и пусть Вас никто не беспокоит. Расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и –выдохов. Закройте глаза. Представьте себе три корзины. Начните раскладывать свои мысли в эти корзины. В первую помещайте мысли, относящиеся к прошлому. Во вторую – относящиеся к настоящему. В третью – относящиеся к будущему. Не обдумывайте эти мысли, а просто вот так сортируйте их. Прodelайте это в течение указанных 5–10 минут.

Медитативное дыхание

Давно отмечено, концентрирование внимания на своих естественных процессах делает нас ближе к природе, ближе к своему естеству, усиливает нас.

Итак, суть метода. Когда я чувствую, что в голове у меня находится не мозг, а котёл под высоким давлением, я понимаю, что пора сделать паузу.

Раньше я просто старался выйти на улицу, отвлечься на что-либо, поболтать с кем-либо ни будь на отвлечённую тему. Теперь я использую и эту технику. Я встаю, закрываю глаза. Представляю себя, стоящим на вершине холма, а внизу – такая красота. Речка блестит вдалеке, за ней сосновый бор, ближе ко мне прекрасный луг с яркими островками цветов и цветущих кустарников. Меня обдаёт свежим ветерком, и я ощущаю лёгкий аромат этих цветов. На лице изображаю безмятежность. Выражение нашего лица отражает наше внутреннее состояние. Но, верно и обратное. Чтобы улучшить внутреннее состояние, достаточно сменить выражение своего лица на добрую улыбку. Начинаю делать глубокий вдох через нос. Чувствую, как воздух проходит в мои лёгкие до самого дна. Я концентрирую своё внимание на вдохе. Я стараюсь почувствовать, как воздух заполняет мои легкие, освежая их своей прохладой. Затем делаю медленный выдох (через рот), я сосредоточиваю внимание на нём, на тепле выдыхаемого воздуха. Оно такое приятное. Чувствую, как мои лёгкие сокращаются без напряжения. Можно сосредоточить своё внимание на том, как воздух входит через нос и выходит через рот. Просто почувствуйте, на чём Вам комфортнее сосредоточиться. Выдох должен быть в два-три раза длиннее вдоха. Иначе Вы можете почувствовать головокружение от гипервентиляции лёгких. Следует проделать таким образом 12–15 вдохов-выдохов. Времени на это понадобится 30 минут. Вы почувствуете, что в голове наступила ясность, и тело расслабилось (именно в таком состоянии надо принимать ответственные решения). Обозначились решения вопросов, на которые Вы не знали ответа до этого момента. [49]

Упражнение 2 «Концентрация на слове»

Цель: Снятия нервно-психического напряжения.

Инструкция: Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда...

Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение 3 «Долг и право»

Цель: Помочь увидеть новые оттенки в самом себе, определить соотношение в своем сознании прав и обязанностей.

Инструкция: Упражнение выполняется стоя, руки раскинуты в стороны, ладонями вверх, глаза закрыты.

Ведущий представьте, что на каждой вашей ладони стоит сосуд. В одном из них – ваше чувство долга, ваши обязанности, в другом – ваши права. Настройтесь на себя. Какая «чаша весов» перевешивает, как соотносятся в вашем сознании права и обязанности?

Упражнение 4 «Замороженный»

Цель: Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Инструкция: Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников — стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела.

Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем.

Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Обсуждение: Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость? Какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

3. Заключительный этап

Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

Инструкция: Участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

Занятие 4

Цель: Обучение навыкам саморегуляции с помощью управления дыханием и управления тонусом мышц.

Оборудование: запись спокойной музыки.

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1: «Тряпичная кукла и солдат»

Цель: Снятие напряжения, настрой на дальнейшую работу.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите участникам эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. (10 секунд).

Теперь опять тряпичной куклой.

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

2. Основной этап

Упражнение 2«Улыбка»

Цель: Расслабиться и создать хорошее настроение.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза....

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка....

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка....

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек....

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Повторять этот шаг до тех пор, пока не появится улыбка на лицах всех участников).

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся.... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всем твоём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз также глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Рефлексия.

- Что нового узнали?

- Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень способов, которые будете использовать.

Упражнение 3«Внутри нас»

Цель: Актуализация ощущений, эмоций.

Участникам предлагается занятия – самопознание. Начнем процесс самопознания с психологического настроя, который всегда будет проводиться под музыку.

Сядьте удобно. Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться, в то время как с вами будет происходить что-то полезное... Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Вы слышите мой голос и можете еще больше расслабиться и успокоиться, еще больше, ровно настолько, насколько это надо вашему организму... вашему телу... вашему мозгу... вашему подсознанию.

Почувствуйте, как вы дышите. С каждым вдохом ощущение покоя усиливается... С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план.

Для того чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать себе самому вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в самих себе.

Итак, ответьте самому себе: «Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем думаю?»

Теперь давайте активизируем наше воображение. Вообразите, что вы – маленький поплавоч в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки, эти падения и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... брызги воды... эту силу, которая не дает вам пойти ко дну и поддерживает вас.

Вот так и в жизни – то вы оказываетесь накрыты волной проблем и тревог, то вдруг – опять на поверхности... Никогда не надо терять самообладания... Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости...

Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъем, когда вы были счастливы... Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны, были дороги и любимы... Вспомните или немного пофантазируйте.

Когда вы почувствуете, что уже отдохнули, вспомнили, что хотели, или помечтали, вы откроете глаза... Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется. Рефлексия - Какие чувства вы испытываете после путешествия?

Упражнение 4 «Дышим всем телом»

Цель: Обучение навыкам правильного успокоительного дыхания.

Инструкция: Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив плечи, — и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

«Ключичное (верхнее) дыхание» - В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч. Исходное положение - сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны

располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух и легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

«*Грудное (среднее) дыхание*» - Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем — полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

«*Брюшное (нижнее) дыхание*» - Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение — то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух — живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

«*Глубокое (полное) дыхание*» - Исходное положение — то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее — на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящуюся внутри вас — там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунд, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5—3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать — опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3—5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10—20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10—20 раз в день. Поначалу Вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1—2 недель регулярных занятий Вы будете способны на время расслабляется «ментально». Помните, что, если Вы хотите овладеть этим навыком, Вы должны заниматься систематически.

3. Заключительный этап

Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»

Цель: Эмоциональное отреагирование участников группы.

Инструкция: Участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

Занятие 5

Цель: Познакомить участников тренинга с методами релаксации и предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать действительно эффективные результаты.

Оборудование: запись спокойной музыки.

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: Приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: «Я могу вам предложить несколько ритуалов приветствия, которые приняты у разных народов. Мы с вами должны выбрать один, для того чтобы поприветствовать друг друга:

- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, со скрещенными на груди руками (Китай);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только пальчиками (Малайзия);
- потереться друг об друга носами (Эскимосская традиция).

2. Основной этап

Выступление

Все больше людей жалуются сегодня на неумения саморегуляции. Наша жизнь предъявляет все более высокие требования к каждому из нас, мы должны достигать безупречных результатов в условиях постоянного цейтнота и растущей конкуренции. То время, в течение которого мы могли бы отдохнуть и успокоиться или заняться своими увлечениями, либо неумолимо сокращается, либо исчезает вовсе. Результат: мы чувствуем себя выжатыми, мы раздражительны и неуравновешенны, а в худших случаях начинается физическое недомогание.

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Сейчас давайте, вспомним: как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

Участники тренингового занятия отвечают, а тренер обобщает:

Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
4. Заняться физкультурой, уборкой.
5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
6. Почитать любимую книгу или стихотворение.
7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
8. Принять горячую ванну.
9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.

10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги.

Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.

11. Взять подушку и побить ее.

Методы релаксации, которые мы будем осваивать, легко применимы и для человека, не обладающего опытом. Даже если Вы будете посвящать этому десять минут каждый день, Вы заметите, насколько спокойнее и расслабленность Вы станете реагировать на бесконечные требования окружающего мира. Не дайте рабочим будням поглотить Вас без остатка!

Упражнение 2 «Разминка»

Цель: Позволит участникам сосредоточиться на работе.

Инструкция: участники встают и образуют круг.

Сейчас мы проведем с вами разминку. Пофантазируйте. Представьте, что у вас в указательном пальце правой руки шарик воображаемой ртути. Мысленно перекатите ее, не торопясь, по суставам пальца, через ладонь к сгибу кисти, потом дальше, к локтевому сгибу и в плечо... Плавно поднимите руку... Мысленно перелейте ртуть в обратном направлении, осторожно опуская и выпрямляя руку, но так, чтобы ртуть «не вылилась». Покатайте ртуть по телу... Верните ртуть в руку... На последнем разгибании пальца «вылейте» ртуть на пол.

Что могут предложить нам техники релаксации? (ведущий)

Сознательная релаксация, т.е. снятие напряжения тела, ума и души, имеет два больших преимущества, видных даже с первого взгляда:

- привносит равновесие в наши, как правило, суетливые и напряженные будни;
- является лучшей предпосылкой сконцентрированной и эффективной работы.

Регулярная релаксация благотворно повлияет на весь организм. Она подарит Вашему телу глубокий отдых и время на восстановление, а разуму и душе - целительную отстраненность от будничных забот. Она станет для Вас надежным источником сил, которые помогут Вам спокойней и расслабленно реагировать на ситуации стресса. Вам легче будет перенести и состояния длительного напряжения, и ситуацию острого кризиса - регулярная релаксация поможет Вам в этом больше, чем способы быстрого снятия напряжения.

Упражнение 3 «Ролакс для тела»

Цель: Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Инструкция: Сделаем упражнение на лицевую области. Начнем со рта.

1. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение.

3. **Теперь перейдем к глазам.** Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза!

Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите!

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

Перейдем к плечам:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Давайте снимем это напряжение.

Инструкция: Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабитесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры:

1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10.

Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

Кисти рук:

Инструкция: Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Живот:

Инструкция: Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.

Бедра и живот:

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер.

Инструкция: Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза.

Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будите упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.

Нижняя часть ног:

Инструкция: Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь.

Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь.

Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд.

Обратная связь:

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

Обсуждение: Какой это орган? (опрос)

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

– дышите глубоко и медленно;

– пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– почувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы - удивления, радости и др.).

Упражнение 4«Стряхните» с себя напряжение»

Цель: Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта, снять напряжение.

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Просто стряхните с себя все напряжение прошедших часов, освободитесь от него. В заключение сядьте в спокойный уголок и в течение пяти минут наблюдайте за своим дыханием.

При дыхании применяйте ту технику, которая Вам наиболее приятна: попеременное дыхание через разные ноздри, счет вдохов и выдохов или отслеживание вдыхаемого воздуха в теле. Поэкспериментируйте немного и просто выясните, какая из этих техник для Вас лучше.

Многим людям в движении легче переключиться с внешнего мира на внутренний. Упражнение на «встряхивание» помогает стряхнуть с себя тягостные мысли, контраст между движением и остановкой в этом случае не столь явен, как в некоторых других упражнениях.

3. Заключительный этап

Упражнение 5«Рефлексия прошедшего занятия»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

Инструкция: участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.