**План – конспект занятия кружка «Психология общения»**

**Занятие № 96-97**

**Форма работы: информационный час**

**Тема занятия: «Понятие саморегуляции», «Упражнения «Саморегуляция-это...»**

**Занятие № 96-97 Понятие саморегуляции.**

**«Упражнения «Саморегуляция-это...»**



Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

**Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**

***Саморегуляция бывает произвольной и непроизвольной.***

* ***Произвольная*** подразумевает сознательное регулирование поведения с целью достижения желаемой цели. Осознанная саморегуляция позволяет человеку развивать индивидуальность и субъектность своей деятельности, то есть жизни.
* ***Непроизвольная*** направлена на выживание. Это подсознательные механизмы защиты.

В норме саморегуляция развивается и формируется вместе с личностным взрослением человека. Но если личность не развивается, человек не учится ответственности, не развивается [самосознание](https://psychologist.tips/804-samosoznanie-chto-eto-v-psihologii-ego-struktura-i-funktsii.html), то и саморегуляция, как правило, страдает. Можно выразить равенством.

Развитие саморегуляции = [личностное развитие](https://psychologist.tips/731-ponyatie-lichnosti-v-psihologii-sushhnost-i-struktura.html).

В зрелости благодаря саморегуляции эмоции подчинены интеллекту, но в старости, как и в раннем детском и подростковом возрасте, баланс снова смещается в сторону эмоций. Это вызвано естественным старческим ухудшением интеллекта. В психологическом плане старики и дети во многом похожи.

На саморегуляцию, то есть выбор оптимальной реализации личностной активности влияют:

* особенности личности;
* внешние условия среды;
* цели деятельности;
* специфика взаимоотношений человека и окружающей его действительности.

Человеческая деятельность невозможна без цели, но это в свою очередь невозможно без саморегуляции.

Таким образом, саморегуляция – это умение справляться с чувствами социально приемлемыми способами, принятие норм поведения, уважение свободы другого человека, сохранение безопасности. В нашей теме особый интерес представляет сознательная регуляция психики и эмоций.

**Становление саморегуляции**

Попытки осознанного использования методов саморегуляции начинаются с трехлетнего возраста – момента, когда ребенок впервые понимает свое «Я».

* Но все-таки в 3-4 года преобладают непроизвольные речевые и двигательные способы саморегуляции. На 7 непроизвольных приходится одна произвольная.
* В 4-5 лет дети через игру учатся эмоциональному контролю. На 4 непроизвольных метода саморегуляции приходится один произвольный.
* В 5-6 лет пропорции выравниваются (один к одному). Дети активно используют развивающееся у них воображение, мышление, память, речь.
* В 6-7 лет уже можно говорить о самоконтроле и самокоррекции. Пропорции снова меняются: на 3 произвольных метода приходится один непроизвольный.

Далее дети совершенствуют свои методы, усваивая их от взрослых.

* От 20 до 40 лет выбор методов саморегуляции напрямую зависит от деятельности человека. Но чаще всего используются сознательные волевые методы (самоприказ, переключение внимания) и общение как форма психотерапии.
* В 40-60 лет манипуляции с вниманием еще сохраняются, но постепенно их вытесняет пассивный отдых, размышления и библиотерапия.
* В возрасте от 60 лет преобладает общение, пассивная разрядка, размышление-осмысление.

Становление системы саморегуляции во многом зависит от социальной ситуации развития и ведущей деятельности возраста. Но и это далеко не все.

Чем выше мотивация человека, тем сильнее развита его система саморегуляции, тем больше она способна компенсировать нежелательные особенности [личности](https://psychologist.tips/731-ponyatie-lichnosti-v-psihologii-sushhnost-i-struktura.html), [темперамента](https://psychologist.tips/802-temperament-cheloveka-sut-vidy-i-ih-harakteristika.html) и [характера](https://psychologist.tips/1035-struktura-haraktera-opredelenie-osobennosti-formirovanie.html), мешающие достижению цели.

Саморегуляцию можно не только развивать, но и измерять. Существует множество диагностических психологических опросников. Например, базовый опросник В. И. Моросановой. <https://psytests.org/personal/sspm-run.html>

В итоге усвоения искусства саморегуляции каждый человек выписывает собственный рецепт «успокоина», который в психологии называется функциональным комплексом. Это действия, или блоки, которые человек должен выполнить, чтобы нормализовать свое состояние. Например, такой комплекс: глубоко подышать, послушать музыку в одиночестве, погулять.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на рабочем месте, на учебе в вузе или школе непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Поэтому на следующем занятии Вы познакомитесь со способами саморегуляции организма, которые помогут Вам снизить напряжение, избавиться от усталости не только в домашних условиях, но и на работе и учебе.

**№ 97**

**Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:**

* Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
* Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
* Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
* Заняться физкультурой, уборкой.
* Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
* Почитать любимую книгу или стихотворение.
* Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
* Принять горячую ванну.
* Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.
* Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги. Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.
* Взять подушку и побить ее.

 Это хорошие способы справляться с напряжением и усталостью, но согласитесь, что мы не всегда можем использовать их на работе или учебе.

Здесь помогут другие способы. Сейчас мы их рассмотрим.

**Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:**

1. Способ управления дыханием

2. способ управления мышечными зажимами (релаксация)

**3. Другие способы. Рассмотрим на следующих занятиях.**

**1 способ снятия нервно-психического напряжения:**

Способ управления дыханием:

 Нет такого органа в нашем теле, который не нуждал­ся бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

**Упражнение 2. «Дыхание»**

 Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет

1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох.

Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните.

Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

**Упражнение 3. «Свеча»**

 Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

 А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

**Упражнение 4. «Замок»**

Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимают­ся над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), рез­кий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение 5. «Ха–дыхание»**

Инструкция: Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выб­рос воздуха со звуком «ха!».

**Упражнение 6. «Яблоки»**

 Инструкция: Стоя. Представьте, что пред каждым из Вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

**Упражнение 7. «Отдых»**

Инструкция: Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ши­рину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глу­боко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение 8. «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно за­держивать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спо­койно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши не­приятности улетучиваются.

 Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

**2 способ снятия нервно-психического напряжения:**

Способ управления мышечными зажимами (релаксация):

 Нервно-мышечная релаксация - это система специ­альных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышеч­ного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предот­вратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

**Упражнение 9. «Релакс для тела»**

 Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мы­шечных групп до 7 раз.

 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.