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

**Занятие № 101**

**Форма работы: информационный час**

**Тема занятия: Навыки саморегуляции. Упражнения.**

**Занятие № 101. «Навыки саморегуляции. Упражнения.»**



**Продолжим рассмотрение упражнений для приобретения умений и навыков саморегуляции, с первыми двумя мы с вами познакомились ранее, на занятии № 97.**

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

**3. способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование);**

**4. способ самоодобрения (самопоощрения);**

**5. способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка).**

**3. Способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование):**

**Известно, что «слово может убить, слово может спасти».**

**Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.**

**Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).**

**Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.**

**Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.**

**«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.**

***Упражнение 10. «Самоприказ»***

**Инструкция: Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.**

**– Сформулируйте самоприказ**

**– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.**

***Упражнение 11. «Самопрограммирование»***

**Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.**

**Инструкция: Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.**

**– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:**

**«Именно сегодня у меня все получится»;**

**«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;**

**«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;**

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

**– Мысленно повторите его несколько раз.**

**4 способ** с**амоодобрения** **(самопоощрения):**

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».   
 Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

**Упражнение 12. «Солнышко»**

Инструкция: Нарисуйте солнышко с лучиками и на любых лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

Обсуждение: Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

**5. способ снятия нервно-психического напряжения:**

Способ снятия напряжения самоприказом(аутогенная тренировка):

В основе AT лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслаблен­ности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

**Упражнение 13. «Почувствуй…»**

Инструкция: включите спокойную музыку. Попросите того, кто с вами рядом, на данный момент, спокойным голосом последовательно следующие фразы:

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Вам будут говорить:

- Мое лицо спокойно

- губы и зубы разжаты

- расслабляются мышцы шеи и затылка

- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное

- прохладный ветерок овевает лицо

- ветерок холодит виски

- мой лоб овевает приятная прохлада

- дышится легко и свободно

- дыхание спокойное, ритмичное

- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает

- прохлада освежает голову

- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове

- нормализовалось давление

- голова свободна от тяжелых мыслей

- я могу сосредоточиться на любой мысли

- мои мысли ясны и четки

- голова свежая, светлая

- я совершенно спокойна (ен)

- ощущение покоя приятно мне

- пальцы и кисти рук расслабляются

- предплечье и локти расслабляются

- мои руки полностью расслабленны, неподвижны

- мое туловище полностью расслабленное

- ноги начинают расслабляться и тяжелеть

- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые

- весь мой организм отдыхает

- Я отдыхаю и успокаиваюсь

- мне удобно и спокойно

- моя нервная система успокаивается и перестраивается

- я спокойнее с каждым днем

- спокойствие становится основной чертой моего ха­рактера

- моя нервная система спокойно реагирует на все не­приятности и трудности

- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержан­ность и уверенность в себе

- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности

- мое самочувствие и настроение улучшается с каж­дым днем

- все тело свободно и расслаблено

- я совершенно спокойна (ен).