Главное управление образования и молодежной политики
Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Алтайский краевой центр диагностики и консультирования»

Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет

(для общеобразовательных организаций, реализующих программы по формированию жизнестойкости)

методические рекомендации

Составитель:

Вдовина Е.Г., заместитель директора КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования»

Барнаул, 2015

Оглавление

Пояснительная записка……..……... 3 стр.

Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет……. 4 стр.

Использование методов контроля мышления при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся…….. 5 стр.

Примеры упражнений, направленных на саморегуляцию посредством контроля мышления……. 6 стр.

Использование методов контроля функций тела при формировании навыков эмоциональной регуляции обучающихся ……. 13 стр.

Примеры дыхательных упражнений …… 15 стр.

Примеры динамических методов контроля тонуса мышц …….. 18 стр.

Использованная литература …… 20 стр.

Пояснительная записка

Процесс становления жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте отражает его самосознание и ценностные ориентации и основан на рефлексии собственных чувств и эмоций. В связи с этим обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний становится особенно актуальным.

Кроме того, приемы психической саморегуляции имеют свои преимущества перед другими методами психологической коррекции по следующим причинам.

Во-первых, применение методов манипулятивных психотерапевтических технологий, наиболее часто используемых в настоящее время, может способствовать усилению зависимости человека от психотерапевтов и снизить его адаптивные возможности. Знание же основных приемов психической саморегуляции позволяет каждому человеку самостоятельно справляться с возникающими проблемами и, таким образом, более полно самоактуализироваться.

Во-вторых, сам организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое функционирование. Методы психической саморегуляции позволяют упразднить факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и ведущие к саморазрушению.

В-третьих, ритм и содержание современного образования требуют большого физического и психического напряжения. Использование приемов психической саморегуляции позволяет быстро снять негативные психические состояния самостоятельно.

Целью данных методических рекомендаций является оказание методической помощи классным руководителям и педагогам-психологам, осуществляющим работу по формированию навыков жизнестойкости и активизации личностного потенциала каждого обучающегося с целью повышения его ресурсных возможностей и жизненно важных компетенций.

Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет

Саморегуляция - это свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические показатели. В биологической системе управляющие факторы находятся не вне организма, а формируются в ней самой. Организм имеет адаптивную или самонастраивающуюся систему саморегуляции. Адаптация - это совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды [1].

При обучении приемам психической саморегуляции необходимо учитывать, что:

1. Психическая саморегуляция – это не спорт. Поэтому при обучении ее приемам абсолютно противопоказаны чрезмерное усердие и азарт.

2. При обучении приемам релаксации важно учитывать основные правила по оптимизации этого процесса и рекомендации по технике безопасности.

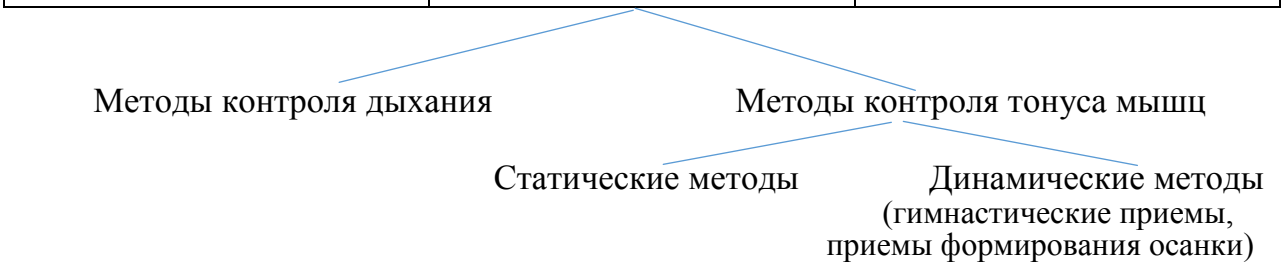
3. В состоянии личностного кризиса или психического расстройства обучаться приемам саморегуляции необходимо под контролем медицинского психолога или врача-психотерапевта. При некоторых расстройствах использование методов будет неэффективным.

Среди способов психической саморегуляции, основанных на знании психотехник, выделяются:

1) методы контроля мышления;
2) методы контроля функций тела;
3) методы регуляции через состояние транса.

Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Саморегуляция посредством контроля мышления	Саморегуляция посредством контроля функций тела	Саморегуляция посредством состояния транса



Педагог-психолог общеобразовательной организации при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет может использовать методы контроля мышления и методы контроля функций тела с учетом возрастных особенностей и новообразований подросткового возраста.

Возрастные особенности проявления эмоций [8].

С 11 лет (5 класс) активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. *Ненормативная* агрессивность как черта личности,

то есть склонность к частому проявлению агрессивного поведения, формируется по разным причинам и имеет различные формы проявления:

защитная агрессивность: защита от внешнего мира, который представляется небезопасным, отрицание страха смерти. Основная причина: нарушение развития в младенческом возрасте, закрепленное актуальной семейной ситуацией;

демонстративная агрессивность: употребление ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых), противостояние требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам;

социальные страхи не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам.

С 12 лет (6 класс) в связи с борьбой за самостоятельность в мыслях и поступках агрессивные действия усиливаются. В связи с этим, педагогам необходимо учить подростков контролировать проявления агрессии, использовать в работе методы диалогического взаимодействия.

В 13 лет (7 класс) проблемы переходного возраста проявляются в концентрированном виде: наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подвержено резким перепадам от безудержного веселья к депрессивной пассивности, возрастает обидчивость, раздражительность. Подростки легко возбуждаются, громко говорят, смех становится одним из способов отреагирования нарастающего сексуального возбуждения.

В 14-15 лет (8-9 классы) подростки становятся более уравновешенными, но достаточно сильно переживают по поводу своей сексуальной привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Внешне, чаще всего это не проявляется, поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. При отсутствии такой возможности, у них могут возникать депрессивные настроения, появляются суицидальные мысли, либо резкие агрессивные вспышки, направленные против взрослых. Обостряется проблема уверенности в себе.

Использование методов контроля мышления при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет

Методы контроля мышления являются базисными для всех других саморегулятивных техник. Они заключаются или в контроле качества картины событий, которую подросток рассматривает в воображении, или в остановке мыслительных представлений.

В соответствии с АВС-теорией Эллиса, определенное негативное проявление эмоций (фрустрация, разочарование) или поведения (С) пробуждается к жизни не непосредственно каким-либо событием (А), а лишь опосредствованно, через систему интерпретаций или верований (В). Эмоции вызываются не непосредственно ситуацией (событием), т.е. не А – С. Между ними есть В – мысли человека в этой ситуации, т.е. А – В – С. Когда мы испытываем какое-то чувство, мы думаем, что оно вызвано именно ситуацией, но это не так, ведь на одну и ту же ситуацию разные люди реагируют по-разному [7].

Негативные эмоции появляются у людей вследствие их негативной интерпретации в виде ***иррациональных убеждений***, усвоенных с детства и в течение

жизни. Центральной идеей иррациональной установки служит идея долга. Само слово "должен" является в большинстве случаев языковой ловушкой. Смысл слова "должен" - только так и никак иначе. Поэтому слова "должен", "должны", "должно" и им подобные обозначают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива. Но такое обозначение ситуации справедливо лишь в очень редких случаях, практически в исключительных случаях. Например, адекватным будет высказывание «человек должен дышать воздухом», поскольку физически отсутствует альтернатива.

Целью работы с иррациональными мыслями является их обнаружение и устранение когнитивных интерпретаций, приводящих к нарушению эмоциональных и поведенческих реакций. Например,

Иррациональные мысли	**Рациональные мысли, которые обеспечивают контроль над эмоциями**
Как ужасно	Ничего страшного
Мне этого не вынести	Я могу смириться с тем, что мне не нравится
Я глуп	Я сделал глупость
Он – урод!	Он тоже несовершенен
Этого не должно было произойти	Это должно было произойти, ибо произошло!
Меня убить мало	Я виноват, но убивать меня не за что
Он не имеет права	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался этим правом!
Мне обязательно нужно, чтобы он/она это сделали	Я хочу/желаю/предпочитаю, чтобы он/она это сделали, но я не обязательно должен иметь то, что хочу
Дела всегда идут плохо	Дела будут идти плохо если не часто, то иногда
Всякий раз, когда я стараюсь, ничего не получается	Иногда, и даже часто, у меня получается
Дела никогда не клеятся	Дела не клеятся чаще, чем мне хотелось бы
Это больше, чем жизнь	Это важная часть моей жизни
Я должен был сделать лучше	Хотелось бы сделать лучше, но я сделал все, что было тогда в моих силах
Я неудачник	Я человек, который иногда допускает промахи

Примеры упражнений, направленных на саморегуляцию посредством контроля мышления

Упражнение «Плюсы и минусы» (5 класс) [8].

Ведущий рассказывает ребятам о том, что в любом событии всегда можно найти «плюсы» и «минусы», например, полученная пятерка может заставить ученика еще больше стараться, а может привести к тому, что человек решит: можно уже ничего не делать. Все вместе они ищут «плюсы» и «минусы» полученной двойки. Затем каждый получает по карточке, на которой записано то или иное событие, и должен найти в нем «плюсы» и «минусы». Ситуации могут быть, например, такими: «Все ребята из класса считают тебя виноватым в драке, не хотят с тобой играть»; «На уроке ты не успеваешь сделать задание, все над

тобой смеются»; «Учитель сказал, что ты лучше всех выполнил задание»; «В играх тебя всегда выбирают ведущим» и т.п.

Конструктивное реагирование на агрессию.
***Работа с притчей (6 класс*)** [8]

Подросткам читается притча «Живот с пристежками», предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

Начальник по прозвищу Гурзуф хотел выглядеть солидным. Отправляясь на работу, он пристегивал себе большой живот. Все думали: «О, какой большой начальник!», и слушались его. Но однажды пристежки испортились, и живот перестал отстегиваться. «Вот и хорошо, — решил Гурзуф. — Теперь меня и дома будут слушаться». Но не угадал.

В результате обсуждения делается вывод, что живот для начальника Грузуфа был способом скрыть от окружающих ощущение собственной слабости. Затем ребятам предлагается поискать «мнимый живот», то есть способы создания иллюзии своей силы у сверстников, затем у взрослых.

Примерные ответы:

«У *подростков мнимым животом может быть драка, курение или одежда особая».*

«У *взрослых это может быть алкоголь».*

«А *еще бывает у кого-то высокое положение на работе, и он приходит домой и отрывается на детях».*

После обсуждения еще раз подчеркивается, что только сильный внутренне человек умеет отвечать на агрессию КОНСТРУКТИВНО.

Упражнение «Кто я? 20 предложений» (7-9 класс)
(Авторы: Кун и Мак-Портленд) [3]

В течение15 мин вы должны ответить на вопрос: «Кто Я?», использовав для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы же сами понимаете— правильных и неправильных ответов здесь быть не может.

Закончили? Перейдем к интерпретации. Что означают ваши ответы?

Прежде всего посмотрите, сколько слов и предложений вы успели написать за15 мин. Этот показатель носит название уровень самопрезентации. Думаю, слово «презентация» вам хорошо знакомо (уровень представления, предъявления себя).

Кстати, вы использовали все15 мин или прекратили работу где-то в середине, решив, что о себе все возможное вы уже сказали? Последнее чаще всего свидетельствует о том, что у человека есть ограниченный жесткий круг представлений и он никогда (правда, по разным причинам) не пользуется возможностью заглянуть за эту границу, посмотреть, нет ли там чего-нибудь интересного или нужного (а может, и того, и другого).

Если ответов у вас очень мало—не более 8, это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы можете сами от себя скрывать? подумайте об этом), или— это встречается чаще— просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь

некоторыми, возможно, наиболее важными, а чаще наиболее простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, вам этого достаточно?

От 9 до17 ответов— это средний, умеренный уровень самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне, здесь трудно сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, да как-то не очень хорошо, может быть, думает о себе, да как-то не очень много.

Те, у кого низкий и средний уровень самопрезентации, подумайте, что вам помешало ответить? Чего вам не хватило? Умения сделать над собой усилие— вам просто надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? А может быть, вы слишком жестко контролировали себя, подвергали свои ответы строгой цензуре? Или вам не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете? Решите это для себя и запишите свой ответ. Он очень важен, потому что показывает, над чем именно надо работать.

Когда ответов18 и более, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя. Но внимание! Те, кого высокий уровень самопрезентации, посмотрите, нет ли у вас повторяющихся ответов, например: 4. «Я люблю рок-музыку»; 7. «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»;12. «Мое самое любимое занятие— слушать музыку» и т. п. Или так: 3. «Я очень некрасивая»; 4. «У меня некрасивые глаза и волосы»; 7. «Самое некрасивое во мне— рост и вообще фигура»; 9. «Я часто смотрю в зеркало и думаю, почему я такая некрасивая»; 13. «У меня некрасивое лицо»; 17. «Со мной никто не дружит, потому что я некрасивая». Такие повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но для определения уровня самопрезентации, уровня того, насколько вы знаете себя и можете говорить о себе, посчитайте все эти высказывания за одно. (Кстати, это полезно сделать и тем, у кого низкий и средний уровень.) Сколько осталось? Подчеркните и выпишите эту важную для вас тему, даже если она теперь покажется вам и странной, да и не темой вовсе (так, например, у одного юноши такой темой оказалось то, что у него маленький рост). Подумайте, почему вы «застряли» именно на этой характеристике. О чем она говорит? И учтите, это почти никогда не бывает случайным.

У вас ответов больше 22? Не перехитрили ли вы самого себя? Может быть, вы решили— задача в том, чтобы написать как можно больше, и стали писать что попало, лишь бы набрать желаемое число.

Вы не попали в ловушку «Кто больше»? Не решили ли, что здесь соревнование и вы обязательно должны выиграть? Вы всегда стремитесь только к выигрышу? Часто видите ситуацию соревнования там, где (как, например, в данном случае) ее вовсе не предполагалось? Перечитайте свои ответы, сколько из них действительно характеризует вас, а сколько написано случайно, просто так? Подумайте, что вы выигрываете, а что проигрываете, стремясь угадать, чего от вас ждут, и добиться первого места?

Но уровень самопрезентации - показатель все же достаточно формальный. Давайте теперь проанализируем ваши ответы с точки зрения их содержания. Почти наверняка ваше самоописание начинается с таких слов, как «юноша», «девушка», «живу в г. Костроме» и т. п. Это так называемые ролевые и формально-биографические характеристики. Почти все начинают с них, и это естественно. Но посмотрите внимательно, сколько у вас таких характеристик, какое место они за-

нимают в вашем автопортрете? Если таких характеристик большинство, то получается, что вы— лишь сумма социальных ролей, возраста, других формальных характеристик. Но где же в этом вы? Ведь людей, обладающих именно такими ролевыми и биографическими характеристиками, очень много. В чем же проявляется именно ваша индивидуальность? Зачеркните эти ответы, что останется? Вы действительно больше ничего не видите в себе или выдвинули их вперед, чтобы не думать о чем-то другом? Тогда о чем?

И надо ли прятаться от самого себя?

Теперь посмотрим, какого типа ответы встречаются у вас чаще всего.

Мы уже говорили об одной важной теме. Это наиболее яркий и простой случай. Чаще, однако, бывает так, что ответы вроде бы разные, но говорят об одном и том же. Например, о том, каким вы кажетесь другим людям, или о ваших планах на будущее, о проблемах с окружающими— о чем угодно.

Обычно так проявляются проблемы, наиболее важные для вас, те, которые во многом определяют ваше поведение, порой даже неосознанно.

Есть ли у вас такая проблема? Какая это проблема?

Теперь посмотрите на свои ответы с точки зрения того, к какому времени они относятся. К прошлому? К будущему? К настоящему? Они вообще вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому, почему так получилось? Ваше прошлое вам кажется лучше, чем настоящее. Или, напротив, в прошлом было что-то, что мешает вам жить и сегодня. Вы до сих пор сводите с ним счеты? И долго вы собираетесь так жить, перебирая, словно драгоценности, позавчерашние успехи и борясь со вчерашними неудачами? Не прячетесь ли во вчерашнем дне от сегодняшних задач и проблем? Или вы предпочитаете для этих целей день завтрашний и ваши ответы в основном о том, что будет завтра.

Вот завтра найдете хорошую работу... Встретите необыкновенную девушку и тогда... Не помню, где я прочла такую историю. Мальчику попал в руки волшебный клубок. Дергая за нитку, можно было перенестись во времени и приблизить любое событие своей жизни. Сначала он дергал за нитку, чтобы скорее окончить школу, затем— окончить институт, жениться на любимой девушке, защитить диссертацию, добиться высокого поста. Он дергал и дергал клубок, и все желания его исполнялись. Но когда же и сколько он жил? А вы? Связывая все в своей жизни в основном с будущим, что вы оставляете сегодняшнему дню? Каков вы сегодня?

Большинство ответов вне времени? Они относятся к сегодняшнему дню так же, как ко вчерашнему и завтрашнему? У вас нет ощущения, что вы меняетесь, что каждый день ставит перед вами новые задачи? Вам нравится это ощущение стабильности, постоянства? А может быть, вы просто боитесь меняться, боитесь того нового, неизвестного, что может проявиться в вас? Не лишаете ли вы себя тем самым шанса приобрести какие-то новые качества, взгляды, идеи?

Если же в ваших ответах сочетается прошлое, настоящее и будущее, причем настоящего все-таки больше, это свидетельство полноценного ощущения времени своей жизни.

Еще раз просмотрите свои ответы. Поставьте около каждого из них «+», если это вам в себе нравится, «—», если не нравится, «О», если вам все равно, и «?», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков.

Каких больше - положительных или отрицательных? А может быть, в основном нули или знаки вопроса? Это свидетельство вашего отношения к себе -

принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь. Конечно, на самом деле отношение к себе— гораздо более сложное образование. Мы получили лишь первые, самые грубые ориентиры. Но они тоже о многом говорят.

Внимание! Очень трудный момент! Ответы типа «хороший», «плохой», «доб-рый», «злой», «умный», «глупый», «удачливый», «неудачник» —насколько они яв-ляются результатом ваших размышлений о себе, самоанализа, а насколько табличкой, ярлыком, который вы повесили на себя, чтобы к вам никто, и прежде всего вы, вы сами, не цеплялся? Не построили ли вы из этих табличек своего рода крепостные стены, за которыми собираетесь спрятаться от жизни и от самого себя? Это действительно очень трудный вопрос. Ответ на него требует серьезных размышлений, усилий и даже, если угодно, мужества. Но если вы сумеете самому себе честно ответить на него, вы сделаете важный шаг на пути саморазвития.

Декларация моей самоценности [4]

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу делать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать, Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я— это Я, и Я— это замечательно!»

Материал для работы педагога-психолога по преобразованию иррациональных мыслей в рациональные мысли, способные обеспечить эффективность оценки ситуации и поведения в период подготовки к экзаменам (ОГЭ)

Иррациональные мысли	Рациональные мысли
Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам.	
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит времени. Для основательной подготовки	Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я либо перенесу экзамен, либо пойду на него с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь, и тогда смогу принять решение.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страница за страницей.
В мою голову ничего больше не может войти	Моя голова как сосуд и когда она становится полной, то ничего уже не может принять. Мой мозг может освоить информации больше, чем любой компьютер в мире. Если я в данный момент ничего больше не могу освоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. А затем начну по-новому. Если я внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.
Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации	
От волнения я даже не пойму вопросов.	Я знаю, как мне избавиться от страха и нервозности, поэтому я более спокойно пойду на экзамен. Кроме того, я могу внимательно прочитать инструкцию. Это же не перелом ноги.
Я не имею права делать ошибки	Я слишком много от себя требую - не допускать ни одной ошибки. Кроме того, я ставлю под такой пресс, что от волнения и страха как раз и буду делать ошибки. Я никогда не буду слишком совершенным, даже в той области, которая для меня важна. Я могу постараться делать как можно меньше ошибок.
Вызывающие страх мысли относительно профессиональных неудач	
Если я не сдам экзамен, то я	Несданный экзамен не приведет меня на обочину.

окажусь на обочине	Это я решаю сам. Имеется еще много возможностей, куда можно направить свою жизнь. Другие люди, не выбравшие ту профессиональную цель, которую поставил себе я, не оказались в канаве и нищете.
Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы	Может быть, действительно, будет трудно найти работу, если не очень успешно сдашь экзамен. Но не только оценки решают вопрос приема на работу. Личные впечатления, представления и другие факторы также играют важную роль.
Вызывающие страх мысли относительно позора	
Все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной	Я не знаю, что другие люди обо мне подумают и как они будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я смогу это вынести и с этим жить. Возможно, провал на экзамене не отразиться негативно на моей судьбе. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, так как считали, что он неспособен к математике.
Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне	Я не знаю, как мои родители будут реагировать. Даже в случае упреков с их стороны, что, конечно, неприятно, я вынесу все. Провал на экзамене - это не конец света. Важнее то, что я не упрекаю сам себя.
Вызывающие страх мысли относительно самооценки	
Если я провалюсь, то я неудачник	Это большое преувеличение. Объективно говоря, я всего лишь не сдал экзамен. Это никак не характеризует мою личность, когда обо мне говорят, что меня постигла неудача. Человек потерпел неудачу один раз в жизни, впереди еще могут быть подобные ситуации, в которых у меня будут удачные результаты. У меня есть сильные и слабые стороны, я пережил ситуации, с которыми справился сходу, и такие, над которыми надо было посидеть. Я прилагаю максимум усилий и добьюсь положительного результата в достижении своих целей.
Я не смог бы себе простить, если бы провалился	Лучше простить себе любую ошибку, которую хотел бы себе простить, чем годами упрекать себя в каждой ошибке. Это зависит от меня. Я знаю, что делать ошибки свойственно каждому человеку. Я сделал все от меня зависящее. Вместо того, чтобы упрекать себя, я подумаю, как было бы лучше поступить в другой раз в подобной ситуации.
Я не знаю, что будет после экзамена	Когда кто-либо достигает своей цели, у него затем наступает период неуверенности. И это нормально. Чем больше я буду пытаться понять, что меня

	дальше ждет, и советоваться с другими людьми, тем яснее буду видеть свое будущее.

Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация) [2]**.**

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Использование методов контроля функций тела при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет

Формирование методов контроля функций тела основано на том, что эмоциональные состояния обязательно проявляются в изменении функционирования дыхания и тонуса мышц, которыми каждый человек способен произвольно управлять.

Основа использования методов регуляции дыхания - изменение психоэмоционального состояния в зависимости от его глубины, и соотношения длительности вдоха и выдоха.

При резком выдохе происходит значительное сокращение и напряжение мышц грудной клетки и живота, лица, рук и ног. При напряжении мышц туловища происходит сжатие (и массаж) внутренних органов. При этом повышается артериальное давление, растет психическая активность, желание действовать. Такой тип дыхания можно использовать, когда вы поднять жизненный тонус, устранить вялость и безразличие. Если же при таких резких выдохах мысленно и образно задавать себе установку, например: «Сейчас берусь за работу», то такое дыхание усилит желание действовать в большей степени, нежели простое фантазирование на тему: «Хорошо бы взяться за работу».

Плавный и медленный выдох, если он совершается естественно и без усилий, оказывает противоположное действие. С медленным выдохом усиливается расслабление всех мышц тела, успокаиваются мысли и эмоции, обостряется восприятие окружающей обстановки. Такой тип дыхания можно использовать для снятия эмоциональной и физической напряженности, для достижения спокойного психического состояния.

Глубокий вдох и полный выдох усиливают ощущение физиологических процессов тела. Активная работа мышц при полном дыхании стимулирует и ритмичную работу внутренних органов.

Поверхностное дыхание возникает при необходимости максимально сосредоточиться на чем-то, например, прислушиваемся, всматриваемся или пытаемся понять нечто. Этот тип дыхания помогает притормозить физиологическую жизнедеятельность организма и активизировать высшую произвольную психическую деятельность, связанную с переработкой информации.

Основа использования методов регуляции тонуса мышц – снятие мышечного напряжения.

У многих людей находящихся в длительном психоэмоциональном напряжении, или переживании негативных событий в своем сознании, мышцы их шеи и спины находятся в постоянном тонусе, они становятся твердыми как камень, растет их масса, меняется осанка и походка, появляется скованность и неловкость в движениях, нарушаются обменные процессы, приводящие к остеохондрозу, радикулиту, механической травматизации корешков спинного мозга и нарушениям его функции управления внутренними системами.

Достаточно эффективным статистическим методом релаксации является аутогенная тренировка.

Механизмы действия аутогенной тренировки

В основе аутогенной тренировки лежат три основных механизма:

1. Тесная связь тонуса мышц тела, ритма и глубины дыхания со степенью эмоционального напряжения, переживаемого человеком. Психическое состояние человека не только выражается в определенных изменениях его дыхания, оно фиксируется в мимике и жестах, в напряжении отдельных групп мышц. Мозг, получая импульсы от мышц и суставов, фиксирует связь эмоциональных состояний и степени напряжения определенных групп мышц.

Сознательно расслабляя мышцы тела, изменяя ритм и глубину дыхания, человек может воздействовать на физиологические процессы, происходящие в организме. Полное расслабление мышц, замедление ритма и снижение глубины дыхания способствуют торможению деятельности мозга, приближая состояние человека к состоянию дремоты, которая может перейти в сон.

2. Наличие связи сознательно вызванных мысленных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.), основанных на прошлом опыте и психического и физического состояния человека.

3. Психические и физиологические процессы самым тесным образом связаны со словесными формулировками, что неоднократно раз было подтверждено в ходе гипнотических сеансов.

Состояние аутогенного погружения отличается от сна или дремотного состояния. Высокая эффективность самовнушения во время аутогенной тренировки связана с особым уровнем активности мозга, это состояние характеризуется как расслабленное бодрствование, когда реакция на внешние помехи ослаблена, а внимание сконцентрировано на внутреннем состоянии.

При использовании приемов статической мышечной релаксации (аутогенная тренировка) необходимо учитывать некоторые **противопоказания и ограничения использования метода:**

период остро развивающихся заболеваний, истерическое состояние;

выраженная гипотония (АД 80/40 и ниже) или гипертония;

нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, неврологические заболевания, заикание;

припадки органического генеза (эпилепсия);

при наличии язв желудка или двенадцатиперстной кишки следует исключить упражнения, вызывающие ощущения тепла в области желудка, т.к. это может вызвать кровотечение;

дети в возрасте до 10 лет

Условия, необходимые для занятий аутогенной тренировкой в образовательной организации

1. Наличие оборудованного помещения, расположенного в тихом месте (или с шумоизоляцией) с набором мягкой мебели (или специализированными креслами), свето-музыкальной установкой;
2. Приглушенная освещенность помещения;
3. Комфортная температура (не должно быть слишком жарко или слишком холодно);
4. Специалист, прошедший обучение по работе методами контроля тонусов мышц.

Положительно зарекомендовали себя технологии функционального биоуправления, реализующие принцип биологически обратной связи (БОС)с помощью специального оборудования. В ходе Бос-тренинга регистрируемый физиологический параметр, подлежащий коррекции, преобразуется во внешние сигналы обратной связи в виде звуков, картинок или сюжета на экране монитора, и обучающийся, наблюдая в динамике свою физиологическую функцию, учится изменять ее в нужном для здоровья направлении. Сначала путем контролирования внешних сигналов, а затем путем «сознательного регулирования внутреннего физиологического состояния», подросток начинает произвольно управлять многими физиологическими параметрами – частотой сердечных сокращений, периферической температурой, степенью напряжения мышц, показателями дыхания.

Кабинеты и комплексы БОС (программа «Волна», «Экватор», «Сталкер», «Комфорт» и др.) производства НПФ «Амалтея» соответствуют требованиям национального стандарта Российской Федерации и могут использоваться в работе с детьми, начиная с трехлетнего возраста, верхний предел возраста не ограничен.

Примеры дыхательных упражнений [2]

«Воздушный шарик» (5-6 класс)

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается… Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается…А потом надувается вновь… Сделайте так 5-6 раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты».

При обсуждении упражнения участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. Педагог-психолог объясняет, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом 2-3 минуты, и станет гораздо легче.

«Семь свечей» (5-6 класс)

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно, комфортно… Вы дышите глубоко и ровно… Представьте себе, что на расстоянии при-

мерно метра от вас стоят семь горящих свечей…Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начнет дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь…».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Упражнение «Антистрессин» (15 мин.)

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем педагога-психолога. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

Примеры мобилизующих дыхательных упражнений [5].

Упражнение «Пушинка» (5-6 класс)

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение «Мобилизующее дыхание» (7-9 класс)

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох такой же продолжительности, как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4;
8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8;
8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Дыхание регулируется счетом педагога, проводящего занятие, еще лучше с помощью метронома. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шага.

Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках» (8-9 класс)

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом направлении. Зафиксировать внимание на отдельном предмете, а затем переключить его в предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

Повторить это упражнение 3 раза. Таким образом, организм освободиться от напряжения в 12 точках.

Упражнение «Антистрессовая релаксация» (9 класс)
(рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения)

Упражнение выполнять поэтапно:

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять движений);
2. Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно повторять себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд;
3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела;
4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее пальцы ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно»;
5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело, как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд;
6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются;
7. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20. Говорите себе «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

Нервно-мышечная релаксация (9 класс)

Нижняя часть ног: Ступни ног плотно стоят на полу. Подними высоко пятки, задержи их в таком положении, опусти на пол и расслабься. Через 5-10 секунд повтори упражнение. Теперь, не отрывая пятки от пола, высоко подними носки, как можно выше и мягко расслабь, опустив их. Повтори еще раз. Прислушайся к возникновению и распространению ощущения тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимается выше, к коленям.

Бедра и живот: Вытяни ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напряги их, как бы пытаясь достать до противоположной стены, а затем мягко расслабь мышцы. Ноги мягко опустятся на пол, от коленей вверх к туловищу начнет распространяться волна тепла. Мысленно остановись на этом ощущении.

Грудная клетка: Сделай глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который тебя окружает. После небольшой задержки дыхания выдохни. Обрати внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Почувствуй ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота.

Руки: Сожми плотно кисти в кулаки. Сделай это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений расслабь их. Широко раздвинь пальцы

рук, задержи их в таком положении, сбрось напряжение. Зафиксируй момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Плечи и шея: Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей. После сильного напряжения мышц расслабься. Сконцентрируй внимание на возникающем ощущении размягченности, тепла.

Лицо: Широко улыбнись, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, через 5-10 секунд сожми губы в плотную трубочку. Мягко расслабь мышцы, почувствуй, как в нижней части лица по щекам к ушам распространяются волны приятного потепления: исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается.

Крепко сожми веки, так крепко, как будто в глаза попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуй, как глазные впадины наполняются теплом, в которых тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения. Высоко подними брови при закрытых глазах, как будто сильно чем-то удивлен. Сняв напряжение, обрати внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым».

Порядок расслабления

НОГИ	Пальцы ног	Ступни	Икры	Колени	Бедра
РУКИ	Пальцы рук	Кисти	Предплечья	Локти	Плечи
ТЕЛО	Плечи	Грудь	Живот	Поясница	Спина
ЛИЦО	Челюсть	Язык	Губы	Глаза	Лоб

Примеры динамических методов контроля тонуса мышц

Комплекс кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия (5-6 класс) [6]

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения,
- выполнение упражнений с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля),
- подключение движений глаз и языка к движениям рук,
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Упражнение «Уши»

Цель: энергетизация мозга.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз.

Помассировать ушную раковину.

Упражнение «Колечко»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение

выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение «Лезгинка»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Упражнение «Лягушка.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

Упражнение «Замок»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение «Ухо-нос»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнение «Зеркальное рисование»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Использованная литература:

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информмационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ«ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 – 59.
2. Гревцов А.Г.**,** Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие//Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.
3. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ «Сфера»,1997.-192 с. (Серия «Практическая психология») [Э/р]: http://psychlib.ru/mgppu/ppn/PPN-001-.HTM)
4. Сатир В., Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 192с.
5. Семенова Е.М., Тренинг эмоциональной устойчивости. Советы психолога учителю.- М., 2002.
6. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка [Э/р]: http://svetlyachoksad27.narod.ru/index/0-8
7. Тест А. Эллиса. Методика диагностики иррациональных установок. Рациональная эмотивная терапия (РЭТ). [Э/р]: http://psycabi.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-diagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irratsionalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret#ixzz3Wpr12uTY
8. Хухлаева О.В., Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005. - 207с.