

# Психолого-педагогические методы работы с обучающимися, испытывающими трудности в саморегуляции и самоконтроле

Старший преподаватель кафедры педагогики и  
психологии ГБУ ДПО ЧИППКРО, педагог-психолог высшей  
категории Красницкая Елена Сергеевна

# Определения саморегуляции

- **Саморегуляция** — свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне.
- **Саморегуляция** — это способность организма поддерживать баланс психоэмоционального состояния.
- **Саморегуляция** – способность управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации.
- **Саморегуляция** - искусство управления собой.

Три основных процесса в саморегуляции

- Процесс успокоения
- Процесс восстановления
- Процесс активизации

# «Саморегуляция» (лат. Regulare – приводить в порядок, налаживать)

- означает процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а так же поступками.



*Саморегуляция поведения*



- Выполнение учебных требований и указаний;
- Умение переключаться с одного вида деятельности на другой;
- Контроль за своими чувствами и эмоциями

- Основная цель психической саморегуляции — выполнение деятельности и управление актуальным состоянием

Эффективный человек мыслит не проблемами, а возможностями.

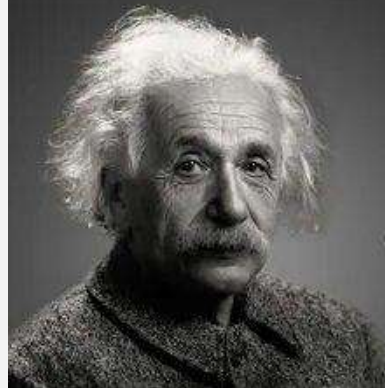
Стивен Кови.



“

Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, который привел вас к этой проблеме

*Альберт Эйнштейн*



Человек, научившийся управлять своими эмоциями, становится хозяином СВОЕЙ ЖИЗНИ.

*Business Strategy*



“

Вы никогда не достигнете пункта назначения, если будете останавливаться возле каждой лающей собаки, чтобы бросить в нее камень

*Уинстон Черчилль*



ТО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПРИНИМАТЬ СПОКОЙНО, БОЛЬШЕ НЕ УПРАВЛЯЕТ ВАМИ.

- КОНФУЦИЙ -



**Если ты не научишься управлять собой, тобой будут управлять другие.**



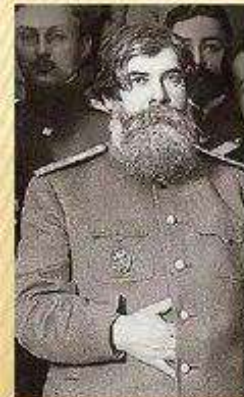


# Психическая саморегуляция

— это **сознательное** воздействие человека на собственную сферу психических явлений (психических процессов, состояний, свойств) с целью поддержания или изменения характера их функционирования (В. М. Бехтерев)



БЕХТЕРЕВ ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ  
(1857-1927)



Бехтерев Владимир Михайлович - отечественный физиолог, психиатр, психолог, невропатолог.

Разработал естественно-научную теорию поведения, научную рефлексологию, внес существенный вклад в развитие экспериментальной психологии.

В 1885 г. открыл первую в России экспериментально-психологическую лабораторию при клинике Казанского университета.

В 1908 г. Основал в Санкт-Петербурге Психоневрологический институт, который в настоящее время носит его имя.

Представителями школы В. М. Бехтерева было разработано много методик экспериментально-психологического исследования душевнобольных.

# Системно-деятельностная теория Автором теории Л. Г. Дикая.

- Концепция предполагает, что психологическая саморегуляция рассматривается как система и как деятельность, связанная с профессиональной средой индивида и адаптацией.
- В качестве системы саморегуляцию можно рассматривать в контексте перехода индивида от бессознательности к осознанным и доведенным до автоматизма формам.

# Уровни саморегуляции по теории Л. Г. Дикой

- **Непроизвольный уровень.** Основой регуляции являются процессы возбуждения и торможения, а также неспецифическая активность в психике. Эти реакции неподконтрольны, и их продолжительность коротка.
- **Произвольный уровень.** Потребность в регуляции происходит при сложных жизненных ситуациях, подключаются эмоции. Реакцией становятся полуосознаваемые способы: повышение речевой и двигательной активности, задержка дыхания, напряжение мышц. Обычно человек пытается автоматически себя пробудить и многие изменения не берет во внимание.
- **Сознательная регуляция.** Человеком осознается усталость, дискомфорт, напряжение. Также он может проанализировать уровень тяжести своего состояния. Он принимает решение изменить ситуацию, и здесь в дело вступают такие аспекты, как самоконтроль, воля, психофизические упражнения, аутотренинг.
- **Целенаправленный осознаваемый уровень.** Ясно осознавая, что больше так продолжаться не может, и пришло время выбрать между психологической саморегуляцией, индивид, желая устранить дискомфорт, начинает заново расставлять приоритеты и оценивать собственные потребности и мотивы. В результате принимается решение временно отказаться от деятельности и взяться за свое состояние. Если такой возможности не предоставляется, то принимается решение продолжить деятельность в дискомфорте либо сбалансировать деятельность и саморегуляцию. Далее идет черед таких аспектов: самоубеждение, самоанализ, самовнушение, самопрограммирование. Изменения происходят не только на когнитивном, но и на личностном уровне.

# Системно-функциональная теория. Автор теории А. О. Прохоров

- А. О. Прохоров отмечал, что саморегуляция – это переход из одного состояния в иное, которое достигается посредством связи психических свойств и внутреннего переключения работы.
- Чем осознаннее сознание, тем успешнее регуляция. Также важна четкость формирования желаемого образа и реалистичность восприятий и ощущений. Текущее положение анализируется с помощью телесных ощущений, дыхания, восприятия времени и пространства.
- Психологическая саморегуляция, как переход от одного психического состояния к иному, связанному с представлениями о желаемом настроении. Осознанный образ помогает активизировать самоконтроль и соответствующие мотивы.
- Прибегнув к сознательным методам для достижения желаемого, человек обычно применяет разные методы и проходит не одно промежуточное состояние. Впоследствии образовывается функциональная структура саморегуляции личности – осознанная реакция на конфликтные ситуации.

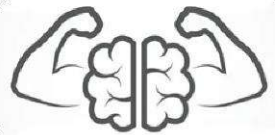


## Реакции на жизненные сложности

- Агрессия
- Апатия
- Растерянность
- Паника
- Ступор

• У каждого из нас случаются проблемы и трудности, которые приводят к депрессии и апатии, вызывают бурю негативных эмоций.

# Для саморегуляции нужны процессы воли и сознания



## Факты:

✓ За сферу самоконтроля отвечают лобные отделы головного мозга, которые созревают в последнюю очередь, примерно к 15-18 годам.

✓ Но в норме ребёнок к 7-8 годам обладает достаточным уровнем самоконтроля для обучения в школе.



## ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА

помогает думать, что мы говорим или делаем, до того, как мы это говорим или делаем

# Осознанное использование тех или иных видов саморегуляции начинается примерно в трехлетнем возрасте.

- В 3-4 года преобладающими являются произвольные двигательные и речевые способы саморегуляции – на 7-8 произвольных приходится пока лишь одна произвольная.
- Дети 4-5 лет учатся эмоциональному контролю через игры. Произвольные способы все еще преобладают: четыре к одному.
- К 5-6 годам пропорции выравниваются один к одному, и теперь дети активно пользуются воображением, памятью, мышлением и речью.
- С возраста 6-7 лет уже можно рассуждать о самокоррекции и самоконтроле. Пропорции резко изменились: на 3-4 произвольных метода саморегуляции выпадает лишь один произвольный.
- С 8-ми лет и весь период взросления индивид совершенствует свои методы, перенимая их от окружающих.
- В возрасте 20-40 лет вид выбранной саморегуляции имеет прямую зависимость от деятельности человека. В основном применяются сознательные волевые методы.
- Человек 40-60 лет сохраняет манипуляции с вниманием, однако постепенно они вытесняются пассивным отдыхом, библиотерапией.
- После 60 лет преобладающей является пассивная разрядка, общение, размышление-осмысление.

## Регулятивные УУД

Виды регулятивных действий	Характеристика
<b>целеполагание</b>	<i>постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно</i>
<b>планирование</b>	<i>определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий</i>
<b>прогнозирование</b>	<i>предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик</i>
<b>контроль</b>	<i>сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</i>
<b>коррекция</b>	<i>внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта</i>
<b>оценка</b>	<i>выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</i>
<b>волевая саморегуляция</b>	<i>способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию и к преодолению препятствий</i>



- Склонность человека к самоконтролю определяется ориентацией на состояние, а к саморегуляции – ориентацией на действие.

- Нужна тренировка волевых качеств

## ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

### БАЗОВЫЕ

- Сила воли
- Настойчивость
- Выдержка
- Энергичность и др.

### ВТОРИЧНЫЕ

- Решительность
- Смелость
- Самообладание
- Уверенность в себе

### ТРЕТИЧНЫЕ

- Ответственность
- Дисциплинированность
- Принципиальность
- Обязательность
- Деловитость, инициативность
- Организованность





# Расскажите детям о качествах СИЛЫ ВОЛИ

№	Качества силы воли	Качества слабости воли
1	целеустремленность	безволие, слабость характера
2	инициативность	безынициативность, неактивность, пассивность, инертность
3	самостоятельность	зависимость, несамостоятельность
4	выдержка, терпеливость	горячность, ранимость
5	решительность	трусость, нерешительность
6	смелость	боязливость, робость, малодушие
7	энергичность	безынициативность, неактивность, пассивность, инертность
8	настойчивость	податливость
9	организованность	несобранность, безалаберность,
10	дисциплинированность	недисциплинированность, <u>расхлябанность</u>
11	самоконтроль	распущенность
12	трудолюбие, усердие	лень

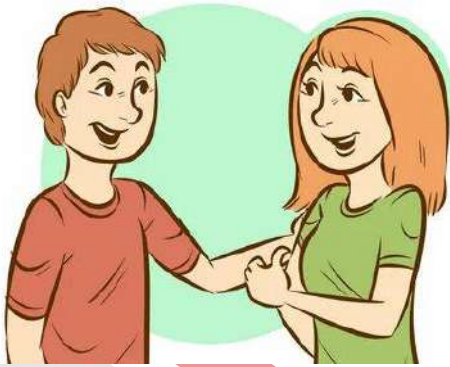
## Общие приемы саморегуляции

- **Самовнушение** — психологический процесс осознанного или неосознанного воздействия на подсознание через органы чувств.
- **Самоубеждение** — способность сознательно воздействовать на личностные установки, убеждая себя в чем-то с помощью логических доводов и аргументов.
- **Самоанализ** — обращение внимания на самого себя или на свое сознание, а также на продукты собственной активности с последующим их переосмыслением.
- **Анализ ситуации**.
- Упражнения, направленные на **дыхание**;
- Упражнения, направленные на **переключение внимания**;
- Различные **физические упражнения**;
- **Визуализация**.

# Способы работы с собой

## 1. Самоисповедь как разновидность саморегуляции.

- Самоисповедь представляет собой один из первых, начальных и необходимых моментов процесса общения с собой, без которого все остальные этапы и способы самоосуществления, «обработки самого себя» малоэффективны. По существу, самоисповедь является полным внутренним отчетом перед самим собой о самом себе, о складывающихся жизненных обстоятельствах и своей истинной роли в них. Успех рефлексии бывает тем большим, чем объективнее удастся отразить реальность нашему психическому зеркалу.



## 2. Самоубеждение как специфический вид саморегуляции.

- Самоубеждение - это процесс коммуникативного критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные личностные установки, ядро личностных мотивов. Основой процесса самоубеждения, его содержательным наполнением являются умственные операции по рационализации системы мотивов поведения, заключающиеся в логическом обосновании практической пользы того или иного действия. Метод самоубеждения - один из самых действенных психологических инструментов самоуправления личности, отбора необходимой для этого информации, преодоления чужих и чуждых установок, как и собственных предубеждений, препятствующих адекватному, точному восприятию действительности.



### 3. Самоприказ как разновидность саморегуляции.

#### **САМОПРИКАЗ**

Самоприказ, как элемент эмоционально – волевой саморегуляции, обеспечивает решительные действия в условиях ясной цели и ограниченного времени для раздумий.



- Самоприказ, один из важнейших элементов эмоционально-волевой саморегуляции, обеспечивает решительные действия в условиях ясной цели и ограниченного времени для раздумий. Этот навык формируется в ходе тренировок на преодоление себя, когда необходимое действие начинается сразу после отдачи самоприказа. В итоге вырабатывается своего рода рефлекторная связь между внутренней речью и действием. Самоприказ является своего рода пусковым стимулом. Он применяется в различных методах самоубеждения.



- 4. Самовнушение как особый вид саморегуляции.
- Самовнушение - это специфический психорегулятор, действующий на рассудочном, привычном, стереотипном уровне, не требующем творческих личностных усилий по анализу и разрешению затруднительной ситуации.



- 5. Самоподкрепление и его роль в саморегуляции поведения человека.



- Самоподкрепление относится к числу так называемых контролирующих реакций саморегуляции жизнедеятельности. Поскольку деятельность человека определяется не только внешними обстоятельствами, но и внутренними побуждениями, положительными или отрицательными реакциями как на эти обстоятельства, так и на результаты своих действий в них, то и результат, и сами действия обязательно оцениваются с точки зрения индивидуального, личностного стандарта, то есть контролируются. Стандарт, так сказать, контрольный эталон, устанавливается самим субъектом или берется, заимствуется им в качестве обязательного для себя. Таким образом, наиболее общая основа, условие и источник самоподкрепления заключены в самом субъекте, базируются на механизме самоконтроля. Человек может достаточно свободно распоряжаться им, подкрепляя себя, свои реакции или не подкрепляя их в зависимости от того, устраивают они его или нет. В процессе самоподкрепления или самооценки проявляется существо человека, автономность его действий, отношение к внешним обстоятельствам.

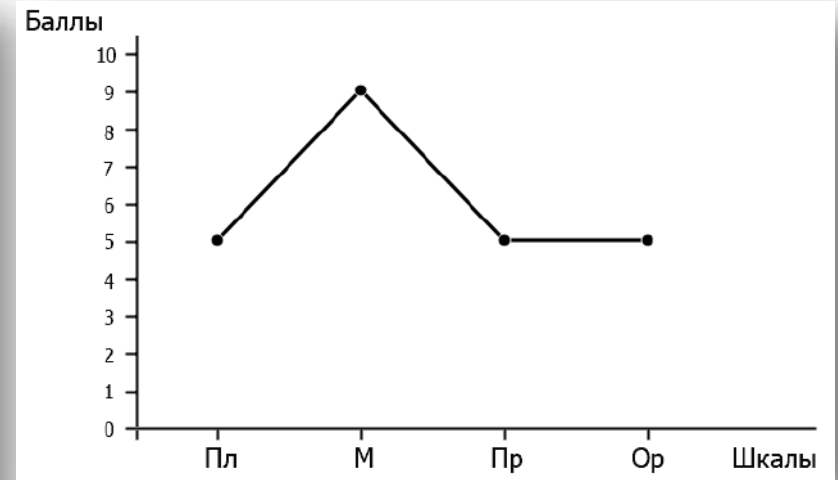
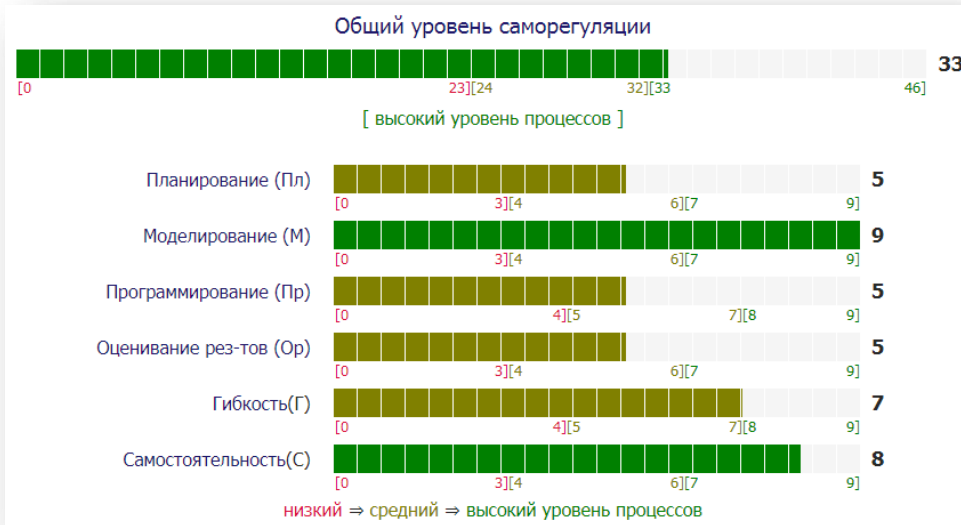
- **Психодиагностика** (диагностика психологических особенностей человека);
  - **Психопрофилактика** (повышение устойчивости к воздействию значимых факторов);
  - **Психокоррекция** (совершенствование жизненно важных качеств и стиля деятельности, оптимизация психических состояний).
- Развитие психической саморегуляции должно происходить **осознанно** с учетом всех личностных особенностей и возможностей. В экстремальных условиях стоит особенно учитывать, насколько сильно эти условия влияют на человека и его функциональное состояние, а также все их особенности, определяющие наиболее эффективное развитие навыков саморегуляции

# Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой



- Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции»**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.
- 46 вопросов, с 14 лет и старше.
- Отвечаем: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно». Пример вопросов:
  - 1 Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
  - 2 Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
  - 3 Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
  - 4 Придерживаюсь девиза —Выслушай совет, но сделай по-своему!!
  - 5 Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
  - 6 Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
  - 7 Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
  - 8 Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра...

# Пример результата ССП



Пример описания.

Типичный профиль № 5

Высокий уровень саморегуляции. Людей с данным профилем саморегуляции отличает четкость постановки целей деятельности, тщательное планирование, назначение конкретных сроков ее выполнения и, как следствие, организованность процесса обучения. Им свойственна энергичность, быстрая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Высокая степень развития такого регуляторно-личностного свойства как гибкость позволяет им быть восприимчивыми ко всему новому, способствует быстрой и оперативной ориентировке в окружающем, хорошей приспособляемости и социальной адаптивности...

Компенсаторные возможности. Способность к моделированию позволяет компенсировать недостаточное развитие планирования и программирования. Для развития общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования.

Ссылка на тест: <https://psytests.org/emvol/sspm.html>



# **Опросник «Саморегуляция» (А.К.Осницкий)**

- Данная методика предполагает не столько количественный, сколько качественный анализ собственных характеристик саморегуляции деятельности.
- Самонаблюдение с 14 лет. И как анкета наблюдения за детьми с 8 лет.

- **Инструкция:** примерьте к себе каждое пронумерованное утверждение опросника (кроме 15), как бы отвечая на вопрос «Свойственно ли вам: *за дело приниматься...*» Эти утверждения представляют собой триады (сочетание), которые нужно оценивать в целом, по совокупности, а не выбирать лишь что-нибудь одно из триады. Выберите один ответ из четырех возможных вариантов. 22 утверждения
- Пример утверждений:
- Ответы: да; пожалуй, да; пожалуй нет; нет

1. За дело приниматься без напоминаний; планировать, организовывать свои дела и работу; выполнять порученное задание				
2. Анализировать условия; учитывать возможные трудности; отделять главное от второстепенного				
3. Находить верный путь решения задачи; правильно планировать свои занятия и работу; решать задачу разными способами				
4. Справляться с возникающими трудностями; не ошибаться, правильно оценивать свои действия; самим обнаруживать ошибки в своей работе				
5. Находить новые способы решения задачи; исправлять свои ошибки; не повторять ранее сделанных ошибок.				
6. Продумывать свои дела и поступки; справляться с трудными заданиями; справляться с заданиями без помощи со стороны				
7. Поддерживать порядок; заранее знать, что делать; быть аккуратным				
8. Продумывать все до мелочей; требовать подробных объяснений; выполнять задания, стараясь не упустить ни одной мелочи				

# Интерпретация результатов

- Предпочтение опрашиваемого к использованию категорических оценок «Да» и «Нет» свидетельствует об уверенности оценивания, оценки «Пожалуй, Да» и «Пожалуй, Нет» – говорят об осторожности, неуверенности самооценивания. В процессе интерпретации оцениваются:
  - – структурно-компонентные умения саморегуляции (целеполагание и удержание цели, анализ и моделирование условий, выбор средств и способов действий, оценка результатов и их коррекция (вопросы 1–5);
  - – функциональные умения саморегуляции (обеспеченность регуляции в целом, упорядоченность, детализация, практическая реализуемость намерений, оптимальность регуляции действий (вопросы 6, 7, 8, 12, 21);
  - – личностно-стилевые особенности саморегуляции (инициативность, осознанность, ответственность, автономность, податливость воспитанию (вопросы 11, 13, 16, 17, 22);
  - – динамические характеристики саморегуляции (осторожность, уверенность, пластичность, практичность, устойчивость в регуляции деятельности (вопросы 9, 10, 18, 20).



# Анкета «Саморегуляция проявления лени» Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой

- Анкета предназначена для выявления уровня саморегуляции подростков в наиболее распространенных ситуациях проявления лени.
- *Стимульный материал.* Для однократного обследования одного человека необходимо иметь бланк с указанием 13 наиболее характерных для подростков ситуаций проявления лени с вариантами выбора ответа для каждой из них: «надо», «не надо», «буду», «не буду».
- Каждому варианту выбора присваивается числовое значение: долженствование («надо» – 8 баллов, «буду» – 4 балла), выполнение («не надо» – 6 баллов, «не буду» – 2 балла). Расчет коэффициента производится по формуле: показатель долженствования / показатель выполнения.

# Ваша задача — определить, нужно ли в каждой из этих ситуаций делать домашнее задание

Ситуация	Надо делать		Не надо делать		Буду делать		Не буду делать	
Усталость								
Болезнь								
Нет настроения								
Скука								
Сонливость								
Голод								
Неинтересное дело								
Бесмысленное дело								
Неопределенное дело								
Трудное дело								
Перегрузки								
Внешнее давление								
Дефицит возможностей								

В результате обработки возможно получение четырех значений коэффициента:

- 4 балла — неспособность к преодолению лени за счет саморегуляции;
- 3 балла — низкая способность к преодолению лени, недостаточная саморегуляция;
- 2 балла — достаточно выраженная способность в преодолении лени, достаточно высокий уровень саморегуляции;
- 1 балл — ярко выраженная способность к преодолению лени, высокий уровень саморегуляции.

# Научите детей дышать

## Дыхание.

- Во время возбуждения, стресса изменяется дыхание. Часто возникают спазмы, человек задерживает дыхание, таким образом, как бы уходя в себя и отказываясь принимать то, что ему дает окружающий мир.
- Привести себя в состояние покоя, выйти из-под прямого воздействия стресса можно и с помощью **регуляции своего дыхания**. Для этого с выдохом расслабьтесь и при очередном вдохе чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и слегка откиньте голову.





# Вода

- хорошо способствует обычная **прохладная вода**. Она как бы успокаивает тело, «охлаждает» его и «смывает» лишнее напряжение.
- В состоянии стресса рекомендуется пить как можно больше воды.

Вода — источник жизни, определяющий фактор здоровья и долголетия. Вода сопровождает человека в течение всего дня и поэтому ее присутствие является естественным, привычным, а потому незаметным.



## Горячая вода

## Холодная вода

Расслабляет мышцы

Снижает напряжение тела

Облегчает мигрень

Уменьшает отёк

Снижает тревожность

Снижает отёк носа

Удаляет токсины

Открывает поры

Стимулирует иммунитет

Повышает бдительность

Предотвращает простуду

Действует как антидепрессант

Ускоряет метаболизм

Пробуждает мозг

Подтягивает кожу

Уменьшает выпадение волос



## Как правильно пить воду:

- Утро начинайте со стакана воды;
  - Пейте маленькими глотками, а не залпом, помните, что в течение 15 мин. наш организм усваивает не более 200 мл. воды;
  - Захотелось есть – попейте воды, т.к. зачастую жажду мы принимаем за чувство голода, потому что наш организм их не различает;
  - Воду лучше не пить сразу после еды, дайте возможность полноценно поработать пищеварительным ферментам;
  - Выработайте привычку пить всегда после того, как сходили в туалет;
  - Делайте каждый час перерывы в работе и пейте воду;
  - Если работаете за компьютером, поставьте рядом с собой бутылку с водой или стакан и как только он становится пустым, сразу наполняйте;
- Всегда пейте воду до, во время и после физических нагрузок.



## Упражнение «Возьми себя в руки»



Нужно научить ребёнка буквально брать себя в руки (обнимать, сжимать): чем больше злишься, тем сильнее сжимаешь.

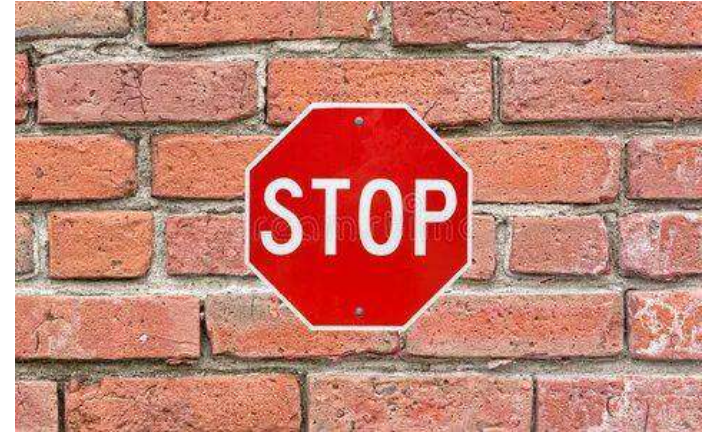
- «Если вы разволновались, сосчитай до десяти».
- Когда вы сердитесь, раздражаетесь, возмущаетесь, в организме вырабатывается АДРЕНАЛИН (вещество, возбуждающее нервную систему).
- Чем больше вы сердитесь, тем он вырабатывается активнее. Нервная система человека в этот момент похожа на туго натянутую струну, готовую вот-вот лопнуть.
- Если вы начинаете отвлекаться, то адреналин будет вырабатываться медленнее и вы успокоитесь.



# Визуальные помощники



## Упражнение «стоп», «всё! Хватит!»



- Жёсткий контроль поведения на определённое качество или поведение. Например: стоп «крик», стоп «драка», стоп «слёзы», стоп «рассеянность», стоп «паника». Ребёнок рисует свой сигнал стоп, подписывает его и некоторое время носит с собой



# Развитие самоконтроля, алгоритм действий



1. Скажи себе «стоп»



2. Упражнение «Возьми себя в руки»



3. Визуализация: представь себе, что ты спокойная гора, крепкое дерево, уверенный волк...



4. Прислушайся к дыханию, сделай пару дыхательных упражнений



5. Выпей медленно стакан воды, можно два



6. Умой лицо, шею, руки или протри влажной салфеткой



7. Подними голову вверх



8. Скажи себе «Я сильный, я справлюсь»



9. Отвлеки себя – нарисуй несколько почеркушек, покрути чётки или шарик



# Правила класса

## ПРАВИЛО 3

Когда пришёл в школу, надо сразу подготовиться к уроку. На парте должен быть порядок.

Парта, книжки и тетрадки.

К уроку должно быть всё в порядке.



MyShared

## ПРАВИЛО 7

Если во время урока хочешь что-нибудь спросить или сказать, то надо поднять руку.

На уроке тишина.

Руку поднимай тогда, Если хочешь отвечать – Или важное сказать.



MyShared

## Правила поведения в школе

1. Все школьные вещи должны быть в порядке, аккуратно уложены портфели.

2. В школу приходим **ВСЕГДА ВОВРЕМЯ, БЕЗ ОПОЗДАНИЙ.**

3. Когдаходишь в школу, не толкайся. Перед входом тщательно вытри обувь.

4. Когдаходишь в школу, в класс, нужно поздороваться сначала с учителем, потом с товарищами.

5. Если ты опоздал на урок иходишь в класс после звонка, необходимо спросить разрешение у учителя.

6. Если в классходит ВЗРОСЛЫЙ (учитель, директор, родители) дружно, но **ТИХО** и **СПОКОЙНО** должны встать, приветствовать дошедшего. Сесть можно только после разрешения.

7. Если учительзадаёт вопрос классу, и ты хочешь ответить, не выкрикивай, **ПОДНИМИ РУКУ**. Руку надо поднимать и тогда, когда хочешь что-то спросить что-либо у учителя.





# Медитация



# релаксация



# Разработать режим дня

- Сделать очень подробное обсуждение режима дня ребёнка. Каждую минуту в тетради прописать, чем он занят. Обсудить все моменты, в которых затягивается время, наступает лень, лишние движение. Донести важность режима питания, сна, прогулок. Как влияет на мозг компьютерные игры. Взвесить время отдыха и дел. Выстроить на телефоне режим звонков, оповещений. Обязательно следить за временем. Вести контроль за выполнением режима дня косвенный

Режим дня школьника	
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30





- Упражнение «Съешь лягушку» (Брайан Стрейси)



# Утверждающие фразы

- Нужно вселять детям ощущение удачи, правил, безопасности. Стоит научить детей говорить себе мобилизующие утверждения:
- - Я старательно и упорно учусь.
- - У меня отличная память.
- - Я легко запоминаю материал.
- - Я получаю нужное мне образование.
- - Я учусь там, где хочу.
- - Я талантливый и способный ученик.
- - У меня есть способности и знания.
- - У меня отличные отношения с одноклассниками.
- - Учителя относятся ко мне хорошо.
- - У меня получается сдавать контрольные, экзамены.
- - Я сдаю экзамены спокойно.
- - Я спокоен и собран на экзаменах.
- - Я уверенно веду себя на экзамене.
- - У меня всё получается.
- - Это интересный этап в учёбе.
- - Я легко мобилизуюсь.
- - Я умею сосредотачиваться.
- - Я чётко выполняю задания.
- - Я внимательно слушаю учителей.
- - Я с интересом читаю книги.
- - Я всё успеваю.
- - Я делаю все уроки во время.
- - Я умею решать трудные задачи.
- - Я добиваюсь успехов в учёбе.
- - Мне нравится учиться.
- - Я верю в себя и знаю, что у меня всё получается.

Взрослые так же должны обращаться к детям с жизнеутверждающими фразами:

- У тебя отличная память.
- Ты получаешь нужное образование.
- Ты талантливый и способный.
- У тебя получается учиться.
- Ты понимаешь материал и т.д.

# Кинопедагогика

- Обсуждение поведения героев, которые проявляют стойкость духа, самообладание в трудных жизненных ситуациях





## Новая роль

- примите внутреннюю роль, например: "Я - военный, привыкший к дисциплине". Попробуйте теперь вести себя в соответствии принятому образу.

# Рекомендации педагогам

- Сознательная воля – это сила, развивающаяся в результате упражнений и работы. Эта сила находится в нас и нерушима: именно она гарантирует нам свободу, которая заканчивается только жизнью.
- Наша цель как педагогов – воспитать эту волю у детей, развить ее, но, прежде всего, не сломать ее.

## *1. Избегайте авторитаризма.*

- Авторитаризм в обучении и воспитании способен нанести большой вред личности. Если ученик находится под постоянным давлением, принуждением или угрозой, то он должен действовать вопреки своим собственным целям, интересам и желаниям. Это означает, что большую часть энергии школьнику приходится тратить на внутреннюю борьбу со своими желаниями и неохотно – на преодоление самого себя. Показатели мощности, проявляющиеся в действии «стиснутых зубов», вряд ли высоки. Авторитаризм педагога может сформировать жесткие черты характера обучающегося.

## *2. Ориентируйтесь на подлинные интересы ребёнка.*

- При формировании личности обучающегося стоит ориентироваться на то, что действительно ему интересно, что ему нужно. Так, спортсмены добиваются наивысшего рекорда, а музыканты – вершины исполнительского мастерства. Не секрет, что учитель или родители часто прибегают к методу принуждения. Каждый может назвать примеры результативных выступлений детей в олимпиадах, конкурсах, которые осуществились благодаря занятиям «из-под палки». Однако победа в небольших моментах превращается в крупный проигрыш, так как очень серьезно сказывается на мотивацию ребёнка, способствует формированию негативной привычки начинать действовать только тогда, когда заставят. К тому же, может навсегда потушить внутренний огонь увлечённости. Рекомендуется выбирать противоположный путь – путь опоры на интересы ребёнка.

### *3. Следуйте этапам формирования воли согласно возрасту ребёнка.*

- Цели меняются с возрастом ребенка.
- – Сначала делаются первые шаги по тренировке воли. Например, отказ от сладких перекусов между приёмами пищи, поддержание порядка на рабочем месте. Так формируются привычки, а с ними – фундамент для последующего развития воли.
- – Затем осуществляется переход к постепенной автономии, которая, давая ребенку все большую и большую свободу, предоставляет ему множество возможностей для реализации своей воли: научиться приходить вовремя на урок, читать, кататься на велосипеде не в ущерб занятиям.
- – Далее идет интеллектуальная работа, где нужно «держаться» за своё задание: трудный перевод, сложная теорема, необходимо не сходить с дистанции, дойти до конца, не отвлекаясь при этом на более приятные вещи (компьютер, прогулка). Это правило распространяется и на другие сферы: художественную, спортивную и др. Во всех областях необходимо проявлять волю: только она позволяет всегда превосходить самого себя.
- Поэтому нельзя требовать от ребёнка проявления воли, характерной для третьего этапа, если она не сформирована должным образом на первых двух.

## 4. Научите детей алгоритму принятия решений.

- Большинство неудач происходит не только по причине слабой воли, но и из-за этого отсутствия чёткого представления о цели и способах её достижения. Поэтому педагогам рекомендуется специально проигрывать (письменно и устно) алгоритм принятия решений. Такая работа может осуществляться индивидуально, либо в небольших группах.
- – ФОРМУЛИРОВКА ЦЕЛИ. Необходимо точно определить, что вы хотите. Слишком часто мы остаемся с расплывчатыми, неопределенными мыслями. Мы точно не знаем, чего хотим. Действительно ли я этого хочу? Итак, начните с четкого определения вашего замысла.
- – ОЦЕНКА РЕСУРСОВ. Я могу это сделать? Действительно ли у меня есть для этого все возможности? (Нет смысла желать чего-то невозможного, например, поднять огромный валун).
- – ДЕЙСТВИЕ. Какие действия необходимо совершить, чтобы достичь цели? Какие средства я буду использовать, чтобы получить то, что хочу?
- Во всех этих упражнениях хорошо озвучивать свое решение, это усиливает произвольный акт:
- – Мне нужно это сделать, я действительно не хочу, но я делаю это (из любви, из долга...).
- – Я решаю пойти и потихоньку открыть (закрыть) дверь.
- – Я решаю не открывать шкаф, где варенье и шоколад, потому что мама запретила.
- – Пора браться за работу: решаю заняться этим, а не смотреть телевизор.
- – Я отказываюсь жульничать, «приказывая глазам» не смотреть ответ на упражнение в тетрадке соседа.



# Составьте памятки для детей и родителей по способам саморегуляции

## ПАМЯТКА «СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ»

- Умыться холодной водой.
- Выпить воды или, лучше, сока.
- Выполнить любое упражнение на дыхание.
- Найти в теле напряженные мышцы и расслабить их.
- Потрясти кистями, руками, ногами.
- Сжать кисти в кулак, что есть силы и подержать их так 10 секунд. Сбросить напряжение. То же самое проделать с плечами, локтями, ногами, животом.
- Вдохнуть животом и медленно выпустить воздух.
- Перевести нервное напряжение в мускульное – пробежаться или потрясти руками.
- Помассировать тело – погладить себя с ног до головы, похлопать и потереть руки, ноги, растереть шею.
- Сделать себе массаж лица и головы. Помассировать мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
- Переключить внимание на посторонний объект.
- Закрыть глаза и мысленно представить себя в тихом месте, где хорошо, приятно, уютно и комфортно. Это безопасное и ресурсное место, можно побыть в нем несколько минут.
- Подумать о своих друзьях, близких, которые любят и ценят вас несмотря ни на что. Улыбнуться им.





# Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».



# Естественные способы саморегуляции

- длительный сон,
- еда,
- общение с природой и животными,
- массаж,
- движение, танцы,
- музыка,
- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- Прогулки на свежем воздухе;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

# Методы саморегуляции психического состояния

- Методы прямой регуляции психического состояния;
- Методы опосредованной регуляции психического состояния (трудотерапия, «деловые игры»).
- Методы психического самоуправления:
  - нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация;
  - аутогенная тренировка;
  - идеомоторная тренировка;
  - сенсорная репродукция (метод образных представлений).
- Техники психической регуляции для поддержания психологической устойчивости и оптимальной активности:
  - метод отвлечения,
  - метод самоубеждения,
  - метод самоприказа,
  - метод самовнушения.