

## Управляй собой

Что в наших силах совершить, то в наших силах и не совершать.

**Цель занятия:** способствовать пониманию необходимости умения управлять собой.

**Планируемые результаты:** учащийся осознаёт необходимость умения управлять собой и понимает, какими компетенциями для этого надо овладеть; понимает, что он способен сам управлять собой и готов учиться этому; мотивирован на освоение компетенций управления собой.

### Оборудование и материалы

Доска или флипчарт для записей, маркеры, фломастеры, листы бумаги формата А2 и А3, малярный скотч, разноцветные стикеры, папки с пустыми файлами, распечатанные по количеству участников материалы

### Ход занятия

**Знакомство.** Необходимое время: 5 минут. Этот этап проводится в том случае, если не все участники знакомы друг с другом. Педагог приветствует участников и предлагает всем назвать свои имена. Сделать это можно в формате игры «Снежный ком», когда каждый следующий участник называет все прозвучавшие до него имена по порядку и только потом своё. Педагог начинает и заканчивает круг.

### Основной этап

Причины и следствия. Вы живете в мире постоянно меняющихся обстоятельств, событий, ситуаций, взаимодействие с которыми заставляет вас реагировать, чувствовать, принимать решения, действовать, - управлять собой, регулировать свои отношения с внешней средой.

Неудивительно, что находятся такие люди и обстоятельства, которые отравляют вам жизнь, в которых вы выходите из себя, совершаете ошибки, вступаете в конфликт.

Как уравновесить себя, научиться не поддаваться чрезмерным эмоциям, не выбиваться из колеи, обрести власть над своими «Я»?

Обычно, анализируя свои эмоции, действия и поступки (реакции на внешние обстоятельства), вы устанавливаете простейшую связь: **причина-следствие**

**Саморегуляция.** Отыскав во внешних обстоятельствах причины нежелательных реакций, вы направляете свои усилия на их устранение или смягчение.

<b>Факторы (причины) (внешние обстоятельства, действия других людей)</b>	<b>Нежелательные реакции (чувства, мысли, поведение)</b>
--	--

Проблемы с родителями, конфликты с окружающими, неудачи, отношения между полами, плохие оценки, критика, болезни, материальные проблемы, пороки других людей	Плохое настроение, тревожность, раздражительность, возмущение, обида, гнев, страхи, чувство вины, злость, самобичевание, депрессия и др.
--	--

### **Средства и методы саморегуляции**

**Самообладание.** Уровень саморегуляции, который реализуется с участием волевых процессов, называется самообладанием. Это и есть «власть над собой» - умение сознательно контролировать, поддерживать и регулировать свое самочувствие и поведение в экстремальных (опасных, дезорганизирующих) ситуациях.

Самообладание тесно связано с качеством личности, называемым выдержкой. Выдержанный человек вынослив и терпелив, он умеет сохранять хладнокровие даже в трудных и сложных обстоятельствах, а если надо - переносить лишения, боль, неудобства.

Самообладание представляет собой баланс между эмоциями и сознанием, который обеспечивается волей и специальными методами «обработки самого себя» (самоприказ, самоубеждение, самовнушение, самоирония, самоподкрепление, самоисповедь). **Самоприказ** осуществляет обеспечение решительных действий в условиях ясности цели и ограничения времени для раздумий. Формируется в ходе тренировок на развитие воли, преодоление себя.

Главное условие - начинать действие сразу после отдачи приказа. Пример: «Я сейчас встану и сразу начну делать уроки», и надо сразу же выполнять.

**Упражнение «Самоприказ».** Придумайте самоприказ на настоящую ситуацию (здесь и теперь) и выполните его.

**Самоубеждение.** Самоубеждение - процесс сознательного воздействия на собственные личностные установки, на ядро личностных мотивов. Основой процесса самоубеждения являются умственные действия в целях логического обоснования рациональности или пользы той или иной позиции.

Развитый интеллект в состоянии противостоять неприятным жизненным обстоятельствам: принять обстоятельства, объективно подойти к проблеме, отодвинуть на задний план травмирующее воздействие, перестроить (перепрограммировать) себя согласно ситуации, начать искать выход из нее. Активный поиск помогает найти реальные пути решения жизненной проблемы.

**Упражнение «Самоубеждение».** Попробуйте убедить себя в необходимости хорошо учиться.

#### **Самовнушение**

Самовнушение - прием саморегуляции, действующий на привычном рассудочном уровне, не требующем творческого усилия по анализу и разрешению ситуации.

Самовнушение осуществляется без волевых усилий, прибегая только к воображению.

Предполагается, что в основе как внушения, так и самовнушения лежат

Произвольное самовнушение представляет сосредоточение мысли и внимания на каком-либо одном внушаемом представлении и исполнение словесных инструкций или мысленное воспроизведение определенных ситуаций. Внушить самому себе можно ощущение, желание, образ, мысль, состояние и т.д.

#### **Упражнение «Самовнушение».**

Попробуйте внушить себе, что у вас во рту халва (если у вас «потекут слюнки», значит, вы – внушаемый человек).

**Самоирония.** Самоирония, юмор - изощренная форма самоубеждения, самокритики, где последняя выступает в виде самопохвалы, но со знаком минус. Человек как бы смотрит на себя со стороны глазами простака и восхищается в себе тем, что на самом деле вызывает его сомнение. Иронический смех примиряет все выступающие в ситуации стороны и позволяет выйти из конфликта.

**Упражнение «Самоирония».** Составьте на себя дружескую эпиграмму.

#### **Ситуации-пробы «Нужно самообладание»**

**Проигрыш.** Вы играете с приятелем в пинг-понг (теннис). Игра для вас “не складывается”, вы часто ошибаетесь, проигрываете с крупным разрывом. Злитесь, бросаете ракетку - это ухудшает вашу игру.

**Задание.** Продемонстрируйте применение известных вам способов саморегуляции в данной ситуации.

**Расставание.** Ваши любимые родители уезжают в длительную командировку, вы остаетесь с бабушкой.

**Задание.** Проанализируйте свои чувства и эмоции, когда вы стали сажать их в поезд. Как вы будете вести себя в этой ситуации?

**Бездомный.** Вам сообщили, что ваш садовый домик сгорел (не дай Бог, но... чем черт не шутит).

**Задание.** Какова будет ваша первая реакция? Как вы будете регулировать свои эмоции?

**Социально-приемлемые позиции:** • самообладание; • стремление объективно оценить событие и найти пути решения проблемы; • обращение к друзьям и близким; • обращение к юристу, в органы страхования, милицию.

**Заключение. Рефлексия.** Подводя итог тренинга группа обсуждает следующие вопросы:

1. Что нового о себе я узнал во время занятий группы?
2. Что нового я узнал о других?
3. Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?
4. Каким образом я буду это делать?