

## Воспитательный час

### Характеристика психической саморегуляции как элемента здорового образа жизни. Валеозадачи по элементу здорового образа жизни.

Подготовил классный руководитель группы № 16 Стрельникова Н.С.

Эпиграф « Человек- хозяин своих настроений

( русская пословица)

**Цель:** Способствовать формированию навыков хорошего настроения.

**Задачи:**

1. Дать представление о богатстве эмоциональных проявлений человека.
2. Развивать положительную мотивацию к различным состояниям организма человека.
3. Раскрыть способы регуляции и управления своим настроением в различных ситуациях.
4. Сформировать умение контролировать и соотносить свои эмоциональные состояния

#### Ход занятия

Современная жизнь студентов насыщена различными стрессовыми (от англ. «stress»- напряжение, давление, нажим) ситуациями, оказывающими негативное влияние на их здоровье. Канадский ученый Г.Селье (автор теории стресса) определял стресс как общую комплексную реакцию на раздражитель, которая проявляется в мобилизации организма (состояние повышенного напряжения) для самозащиты, приспособления к новой ситуации и достижения в ней определенной устойчивости. Стресс может вызывать переутомление и перенапряжение студента из-за различных видов деятельности (учебной и др.), сильные эмоции по воздействию обиды, гнева, сильного страха и т.д.

Существует эустресс- «хороший» стресс, мобилирующий организм для приспособления к новым условиям. «Плохой» стресс- дистресс является главной причиной возникновения нервов. Многое зависит от того, как стресс-факторы воспринимаются личностью. Решающую роль играют индивидуальные особенности человека: характер его реагирования, функциональное состояние, настроение, утомление, особенности деятельности в настоящий момент. В возникновении и течении заболеваний, связанных со стрессами основную роль играет не сам стресс, а отсутствие поисковой активности, направленной на изменение возникшей ситуации. В преодолении стресса можно выделить два подхода. Порочный, где отсутствие усилий ( физических, умственных, усилий по переделке самого себя, поиска) повышает стрессогенность жизни и уменьшает возможность

справиться со стрессом. Действенный, где готовность к усилиям снижает вероятность стресса, а развиваемая активность по его преодолению не только меняет нужным образом действительность, но смягчает стресс, если он все же «пробился». Вредность стресса усиливается тем, что зачастую внимание сосредоточенно больше на том, что случилось, а не на том, что можно сделать для его преодоления, а для этого требуется, прежде всего собственные усилия. Болезнетворную роль играют возникающие нарушения поисковой активности, т.е поиск и применение средств, способствующих их преодолению. Отрицательное воздействие стресса усиливается, если человек больше сосредоточен на оценке того что случилось и чем это грозит, чем на поиске возможностей преодоления возникшей затруднительной ситуации.

Существует прямая связь многочисленных негативных воздействий стресса на состояние здоровья, самочувствия, настроения. Например, в ответ на стресс в организме происходит увеличение уровня «гормона стресса» - кортизола, который оказывает влияние на повышение артериального давления, снижает уровень глюкозы в крови (появляется желание «заесть» стресс, что способствует накоплению лишнего жира и ожирению), подавляется иммунитет (поэтому при стрессе возрастает опасность заболеть простудными заболеваниями) и т.д.

Отрицательное влияние стресса является причиной целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, и нервной систем, обмена веществ (гипертония, депрессия, астма, ожирение и др.). Стресс приводит к снижению активности головного мозга, является причиной появления головных болей, беспокойства, раздражительности, высокой утомляемости, хронического недосыпания, раздражительности, агрессивности и т.д.

Под влиянием стрессовых ситуаций нарушается согласованность различных функций деятельности организма и способность к саморегуляции.

**Саморегуляция-** это осуществление оптимизации психических возможностей для регуляции состояний в соответствии с задачами деятельности. Посредством саморегуляции поддерживается стабильный уровень здоровья, активности личности.

Преодоление стрессовых ситуаций, укреплению и сохранению здоровья способствует применение средств психической саморегуляции, среди которых: психологические настройки, юмор (смехотерапия), музыка, аутогенная и психомышечная тренировка, йога и др. Средства психологической саморегуляции ( по Б.Д.Парыгину) являются средствами психологической защиты. Тот потенциал, которым располагает личность не тождественен его эффективной реализации без освоения способов и приемов

психологической саморегуляции . Главной особенностью использования средств психической саморегуляции является их направленность на осуществление специальной деятельности по изменению своего состояния. В своей обыденной жизни мы часто интуитивно используем выработанные в индивидуальном опыте наборы таких приемов, позволяющих нам справиться с волнением, быстрее войти в рабочий ритм, максимально расслабиться и отдохнуть. Апробированные и хорошо изученные средства психической саморегуляции как средства целенаправленного самовоздействия для регуляции деятельности организма, его процессов, реакций и состояний являются практическим руководством к действию.

**Психическая саморегуляция** как элемент здорового образа жизни- это воздействие человека на самого себя (самовоздействие) с помощью специально подобранных методов, средств по преодолению негативного влияния стрессовых состояний, снижению нервно-психического напряжения для укрепления и сохранения психического, физического, социального здоровья. Психическая саморегуляция относится к сознательно-волевой регуляция и применение ее средств способствует преодолению стрессогенных ситуаций, снижению нервно-психического напряжения , достижению эмоционального равновесия и, в целом, оказывает положительное влияние на здоровье студентов.

Психическая саморегуляция позволяет достичь психологической устойчивости. **Психологическая устойчивость**-это способность личности сохранять уравновешенность, здоровье и работоспособность при стрессовых ситуациях, трудностях, неблагоприятных обстоятельствах.

Стресс является неотъемлемой частью жизни студента и поэтому необходимо, чтобы каждый учащийся знал и умел применять средства психической саморегуляции для преодоления стрессовых ситуаций.

#### Элементы саморегуляции для студента

**«Разгладим море».** Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза. Посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

*«Как было бы, если бы...».* Если вы чувствуете себя подавленным, вообразите, как бы вы чувствовали себя и как бы выглядело все вокруг, если бы вы были жизнерадостным. Если вы чувствуете себя обессиленным, вообразите, как бы вы сегодня чувствовали, если бы были полны сил. Если вы чувствуете себя усталым, найдите в себе ту часть тела, которая никогда не устает. Вообразите себя активным и энергичным, поверьте в это – и все на самом деле начнет меняться!

#### Упражнения для расслабления мышц лица

Выполняя упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание необходимо сосредоточить на состоянии упражняемых мышц.

**Маска удивления.** Закрывать глаза. Одновременно с медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произнести про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови (пауза 15 сек.).

**Жмурки.** Упражнение для глаз. С медленным выдохом мягко опустите веки. Выдыхая воздух, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попало мыло, жмуриться как можно сильнее. Произнести про себя: «Веки напряжены». Затем – секундная задержка дыхания, свободный выдох и расслабление мышц век. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены».

**Возмущение.** Упражнение для носа. Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены».

**Маска поцелуя.** Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать усилие повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены».

**Снятие напряжения в 12 точках.** Для снятия напряжения необходимо:

- 1) начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом.
- 2) Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости.
- 3) Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться.
- 4) После этого несколько раз широко зевнуть.
- 5) Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.
- 6) Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.
- 7) Расслабить запястья и поводить ими.
- 8) Сжать и расслабить кулаки, расслабить кисти рук.
- 9) Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- 10) Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног.
- 11) Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- 12) Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

Повторить это упражнение три раза. После выполнения этого упражнения ваш организм освободится от напряжения в 12 основных точках.

В заключении хотелось бы отметить, что общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей:

- от конкретных условий,

- от характеристик нервной деятельности,
- от личностных качеств субъекта,
  - от привычек субъекта в организации своих действий, формируемых в процессе воспитания.

Также одним из условий успеха правильно общаться, вступать во взаимодействие в ходе беседы. Часто поглощенные тем, чтобы правильно сформулировать вопросы, мы не следим за своим состоянием, своим поведением. Но известно, что даже самые правильные положения будут восприняты или вызовут отрицательные эмоции, если окружающие почувствуют ваше высокомерие, холодность, отчуждение.

Выполняйте систематически *упражнение «Открытость»*. Перед вами собеседник. Сделайте свое лицо доброжелательным, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете и понимаете. «Распахните» свою душу перед человеком, с которым вы общаетесь, старайтесь психологически близко подойти к нему.