

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**  
На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 8 от 30.08.2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А.Тихашин  
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

Возраст детей 13-16 лет  
Разработчик  
Началова Ирина Алексеевна,  
Педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2018

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение способам регуляции эмоциональных состояний» имеет социально-педагогическую направленность.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность:**

Любой человек, желающий чего-то добиться в жизни, достичь поставленных перед собой целей, понимает, что начинать нужно с себя. Уметь управлять своим состоянием, преодолевать волнения, предупреждать нервные переутомления, а также совершенствовать свои личностные качества - все это возможно с помощью методов психической саморегуляции.

Школьникам очень важно научиться избавляться от ненужных в работе колебаний, сосредоточить внимание на выполняемом деле. Полученные знания и навыки помогут им не только преодолевать вредное на экзаменах волнение, но и разовьют способность к волевому усилию, позволят довести начатое дело до конца.

### **Научная обоснованность:**

Аутогенная тренировка (АТ) как метод управления своим состоянием была предложена австрийским психиатром И.Шульцем в 1932 году. Вначале АТ применялась только для лечения нервных расстройств, но затем стала использоваться с целью профилактики нервно-психического напряжения и регуляции эмоциональных состояний.

АТ позволяет человеку в максимально короткое время хорошо отдохнуть, улучшить работоспособность, расслабиться или настроить себя на активное состояние.

АТ состоит из специальных упражнений, направленных на формирование у человека навыков сознательного воздействия на различные функции организма - навыков самовнушения. Самовнушение наиболее эффективно протекает на фоне общего мышечного расслабления. Это состояние называется релаксацией.

С помощью упражнений АТ человек учится, прибегая к самовнушению, легко вызывать у себя состояние релаксации, которое активизирует восстановительные процессы в нервной и мышечной системах. Это способствует улучшению обмена веществ в организме и ускоряет восстановление его работоспособности. Вот почему АТ является хорошим средством снятия общей физической и умственной усталости, а значит, и повышения активности психических процессов: внимания, памяти, мышления.

Многие отечественные и зарубежные врачи отмечали огромное влияние самовнушения на процесс выздоровления человека при определенных заболеваниях. Это широко использовали в своей работе русские ученые и врачи: И.Р.Тарханов, В.М.Бехтерев, Я.И.Боткин, К.И.Платонов.

В самовнушении основная роль принадлежит слову. Слово - это не только средство выражения мыслей и настроения человека, оно в то же время и средство воздействия на состояние организма. Чтобы самовнушение было эффективным, вначале нужно определить его цель и задачи и только после этого приступить к составлению словесных формул. Слова и фразы самовнушения должны мысленно произноситься от первого лица в утвердительной форме. Фразы должны быть короткими. Произносить их нужно медленно при полной концентрации внимания на предмете внушения.

Только соблюдая эти правила, систематически тренируясь, человек может овладеть навыками психологической саморегуляции и путем самовнушения сформировать у себя желаемые черты характера, например, волевые.

На организм человека серьезное влияние оказывает ритм и глубина дыхания.

Ритмичное, спокойное, полное дыхание понижает возбудимость не только дыхательного центра, но и возбудимость головного мозга в целом. Эта связь взаимная. При волнениях и сильных эмоциональных переживаниях происходит задержка дыхания: оно становится прерывистым, и наоборот, человеку в спокойном состоянии свойственно ровное дыхание. В свою очередь ритм и глубина дыхания могут вызывать определенные эмоциональные состояния. Ровное и глубокое дыхание, паузы между вдохом и выдохом приводят к снижению волнения и адекватному восприятию действительности.

Многие техники и приемы саморегуляции строятся на использовании особого состояния сознания - транса. Это состояние позволяет многократно усилить воздействие наших внутренних образов, представлений на наше поведение. Это техники эриксоновского гипноза, нейро-лингвистического программирования, восточные энергетические техники. Одни из них помогают успокоиться - создать у себя состояние внутреннего комфорта; другие, наоборот, позволяют быстро активизироваться, привести себя в бодрое состояние.

**Цель:**

Обучение школьников различным методам и способам регуляции и саморегуляции психических состояний.

**Задачи:**

- Обучение методам аутогенной тренировки.
- Обучение техникам самовнушения.
- Восприятие тела как индикатора психологических проблем
- Снижение нервного напряжения с помощью дыхательной гимнастики.

**Адресат:**

Обучение приемам саморегуляции проводится в классах с группами подростков в возрасте от 13 до 16 лет. Группы формируются в количестве 9 — 12 человек.

**Условия реализации программы:**

- Одно занятие длится - 45 минут. Количество занятий - 16.
- Периодичность - один раз в неделю.

**Планируемые результаты:**

Получением эмоциональной поддержки и формированием благоприятного отношения к себе, точное распознавание собственных эмоций.

- повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния;
- снятия тревожности предупреждения возможных страхов, внутренних конфликтов;
- повышение самооценки и развитие потенциальных возможностей;
- обучение правилам поведения;
- совершенствование памяти, внимания, мышления.

**Учебно-тематический план занятий**

| № | Тема            | Содержание   | Кол-во часов | Формы и организация работы                                 |
|---|-----------------|--|--------------|--|
| 1 | Вводное занятие | Знакомство с группой. Представление целей и задач программы. Понятие стресса. Первичная диагностика. | 1            | Мини-лекция о стрессе. Методики для первичной диагностики. |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| 2 | Первое упражнение АТ - «тяжесть»                             | Представление методов саморегуляции. Описание аутогенной тренировки. Обучение первому упражнению - «тяжесть».             | 1 | Мини-лекция. Упр. «Тяжесть». Домашнее задание.  |
| 3 | Второе упражнение АТ - «тепло»                               | Проверка д/з. Знакомство с идеосенсорными и идеомоторными представлениями. Обучению упражнению «тепло».                   | 1 | Мини-лекция. Упр. «Тяжесть», «Тепло». Обсуждение. Домашнее задание.   |
| 4 | Третье упражнение АТ- «регуляция Дыхания»                    | Проверка д/з. Знакомство с идеозмотивными представлениями. Понятие идеодинамики. Обучение упражнению «регуляция дыхания». | 1 | Мини-лекция. Упр. «Тяжесть», «Тепло», «Дыхание». Обсуждение. Домашнее задание.                                    |
| 5 | Четвертое упражнение АТ «влияние на органы брюшной полости». | Проверка д/з. Резервы человеческой психики. Обучение упр. «влияние на органы брюшной полости».                            | 1 | Мини-лекция. Упр. «Тяжесть», «Тепло», «Дыхание», «Тепло в брюшной полости». Обсуждение. Домашнее задание.         |
| 6 | Пятое упражнение АТ в «прохлада в области лба»               | Проверка д/з. Обучение упр. «прохлада в области лба». Обобщение упражнений низшей ступени АТ.                             | 1 | Мини-лекция. Упр. «Тяжесть», «Тепло», «Дыхание», «Тепло в брюшной полости», «Прохлада в области лба». Обсуждение. |
| 7 | Промежуточная диагностика                                    | Самооценка и анализ состояний. Презентация новых ощущений. Диагностика.   | 1 | Групповые обсуждения, дискуссия, коррекция выполняемых упражнений. Методики для промежуточной диагностики.        |
| 8 | Достижение состояния внутреннего покоя                       | Знакомство с понятием «медитация». Значимость медитации в создании центра тишины и спокойствия внутри себя.               | 1 | Знакомство с понятием «медитация». Значимость медитации в создании центра тишины и спокойствия внутри себя.       |
| 9 | Снятие усталости   | Физиологические и психологические симптомы усталости. Хроническая усталость.  | 1 | Мини-лекция. Упр. «Дерево», «Энергетический душ», «Дыхание»,  |

|                |   |  |    |  |
|----------------|---|--|----|--|
| 10<br>11<br>12 | Самогипноз                                      | Понятие гипноза и самогипноза. Мифы. Реальность. Гипнабельность. Шаги самогипнотических техник. Индукция и внушение. Пробуждение. Написание собственных сценариев. | 3  | Мини-лекция. Техника самогипноза Бэтти Эриксона. Сценарии «Мишень», «Лестница», «Рукопожатие». |
| 13             | Ресурсные состояния                             | Обучение участников воспользоваться своими внутренними психологическими резервами для управления стрессом.   | 1  | Мини-лекция. Упр. «Дыхание жизни», «Волшебная походка». Дискуссия.                             |
| 14             | Избавление от неприятных стрессовых переживаний | Обучение участников умению снижать интенсивность или полностью освобождаться от неприятных переживаний.  | 1  | Упр. «Магические круги», «Кинозал».  |
| 15             | Подготовка к важным событиям                    | Обучение техникам самонастройки перед важными событиями в жизни. Проигрывание ситуаций.  | 1  | Техника «Мысленный экран». Ролевые игры.   |
| 16             | Итоговое занятие                                | Заключительная диагностика. Подведение итогов.   | 1  | Тесты. Упр. «Собрать чемодан».   |
|                |   | ИТОГО  | 16 |  |

### **Оценка результативности программы:**

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- самоанализ состояния.

Проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика.

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

### **Учебно-методический комплекс программы:**

Для проведения занятий необходимо:

1. Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.
2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.
3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.
4. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

### **Методическое оснащение программы:**

1. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. Газета “Школьный психолог” № 22, 2003 г.
2. Мардер Л. Тренинговое занятие “Профессия и личность”.
3. Хусид А. Патриот самого себя. — Газета “Школьный психолог” № 38, 2002 г.
4. Фопель К.: Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/Пер. с нем. 2-е изд., стер. — М.: Генезис, 2000. — 256 с.

## Содержание программы

В системе АТ выделяют две ступени - низшую и высшую. Владение методами низшей ступени АТ позволяет человеку нормализовать сон, аппетит, помогает владеть собой в сложных, психологически напряженных ситуациях, снимать излишнее волнение, легко и быстро сосредотачивать внимание на выполняемой работе. Низшая ступень АТ состоит из 6 упражнений. Нами используется только 5, т.к. третье упражнение «сердце» используется в основном в лечебных целях и проводится под руководством врача.

Обучение техникам аутогенной тренировки проводится в позе «кучера»: голова склоняется вперед, кисти и предплечья - на коленях, ноги удобно расставлены. После каждого занятия со специалистом школьники получают задание отрабатывать представленное упражнение дома в течение 3-5 минут по несколько раз ежедневно.

### Календарный учебный график

| Возраст учащихся  | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий     |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|
| (13-16 лет)   | Сентябрь                          | Май                                  | 16                   | 16                       | Групповые занятия |
| начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года. |                                   |                                      |                      |                          |                   |

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М., «Фолио», 2009
2. Бендлер Р. Используй свой мозг для изменения. НЛП. СПб., 2007
3. Бендлер Р., Гриндер Д. Наведение транса. М., 2008
4. Водейко Р.И., Мазо Т.Е. Как управлять собой. Петрозаводск, 2006
5. Гинзбург М.,Р. Стрессменеджмент. - В кн.: Тренинг и консалтинг. Под ред. Кроль Л., Пуртова Е., М. «Класс», 2007
6. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М., 2009
7. Тиме Р. Гипноз. М., «Астрель», 2011