



*Павлодарский государственный
университет имени С. Торайгырова*

**Тема: Саморегуляция психических
состояний школьников в трудных
жизненных ситуациях**

Выполнил: Нияров С.Е.

Руководитель: Попандопуло А.С.

Проблемы:

- -достаточно высокий процент «тревожных» и агрессивных детей, которые остаются в этом состоянии на протяжении месяцев и даже лет
 - -отсутствие у школьников знаний и умений в области саморегуляции психических состояний
-

Цель проекта:

- создать комплекс организационных мер саморегуляции психологического сопровождения детей школьного возраста, находящихся в трудных жизненных ситуациях.
-

Основные понятия, используемые в проекте.

- **Агрессия** - (от лат.- aggredi - нападать) индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба, либо на уничтожение другого человека или группы людей. В значительной части случаев агрессия возникает как реакция субъекта на фрустрацию и сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти и т.д.
-

- **Психическое состояние** - понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статического момента; это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности (Н.Д. Левитов).
-

- **Саморегуляция** - (от лат. *regulare* - приводить в порядок, налаживать) - целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта
-

- **Успех** - это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому личность стремилась, либо совпал с уровнем притязаний (ожиданий, надежд) либо превзошел их.
 - **Ситуация успеха** - это сочетание условий, которые обеспечивают успех.
-

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

1. Деятельность:
 - состояние, улучшающее выполнение деятельности.
 - состояния, ухудшающие выполнение деятельности.
 2. Взаимоотношения и общение:
 - состояния улучшающие их;
 - состояния ухудшающие их.
 3. Личность (характер, система отношений к действительности):
 - состояния, обусловленные положительным отношением к действительности,
 - состояния, обусловленные отрицательным отношением к действительности.
-

4. Биологические структуры личности

- положительные психофизиологические состояния
- отрицательные психофизиологические состояния

5. Эмоциональные компоненты характера:

- положительные эмоциональные состояния
- отрицательные эмоциональные состояния

6. Волевые черты характера:

- положительные волевые состояния
- отрицательные волевые состояния

7. Интеллектуальные черты характера:

- положительные интеллектуальные состояния
 - отрицательные интеллектуальные состояния
-

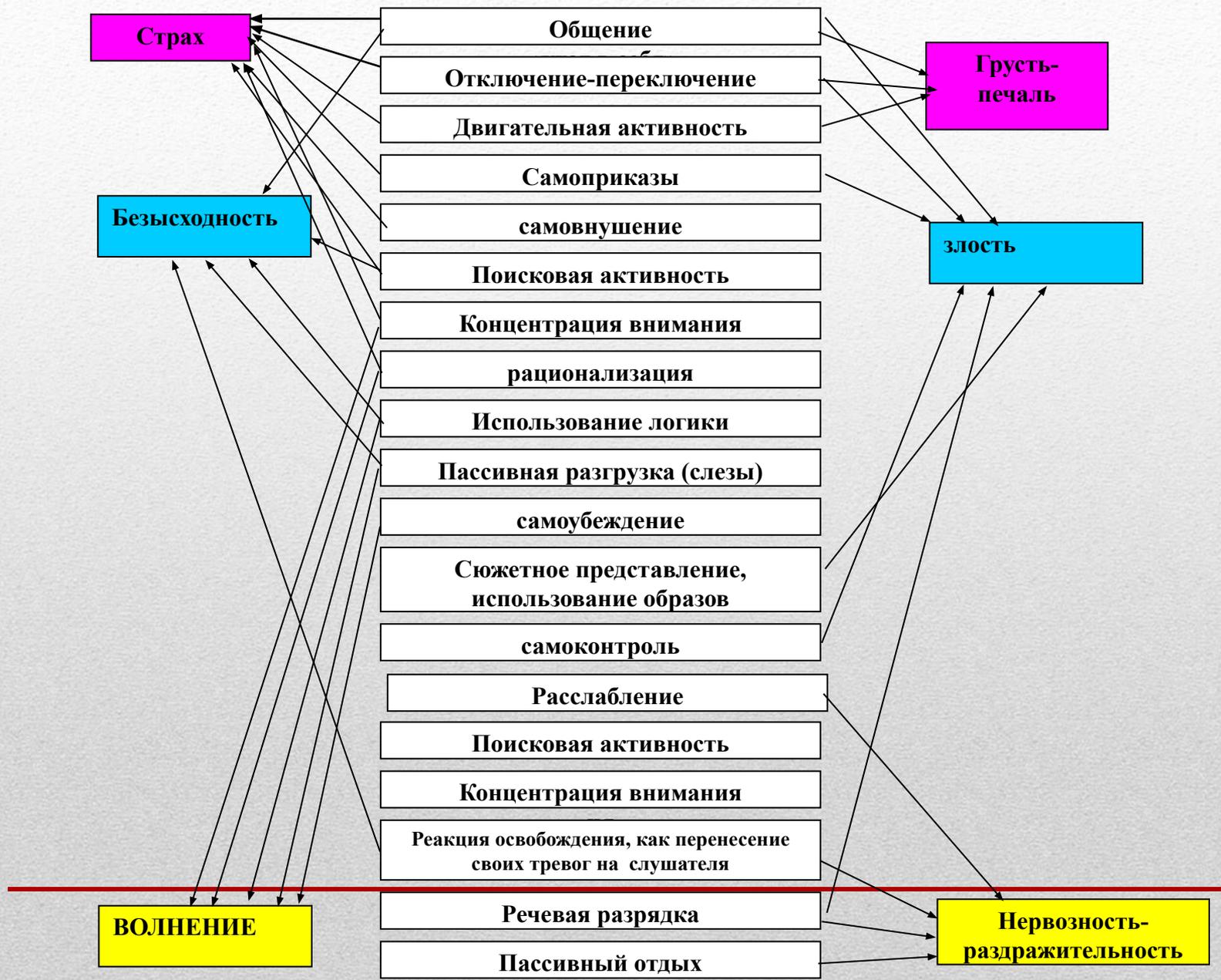
Психические состояния, характерные для учебной деятельности и их саморегуляция.

- Для учебной деятельности выделено 74 психических состояния, из них 29 отрицательных (апатия — вялость, беспокойство — тревога, злость — озлобленность, раздражительность — нервозность.)
 - Выделено 26 разных способов и приемов саморегуляции. Школьники применяют несколько относительно простых способов и приемов:
 - ОТКЛЮЧЕНИЕ – ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ
 - ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ И БЛИЗКИМИ,
 - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САМОПРИКАЗОВ
-

Техники саморегуляции:

1. Аутогенная тренировка - система приемов психического самовоздействия, делает возможным управление вегетативными, физиологическими и психическими процессами.
 - a) метафор-имаготренинг («имаго»-образ
 - b) психосоматический тренинг,
 - c) аутотренинг, как воздействие на подсознание цветом, полярного ему по самочувствию,
 - d) гетеротренинг-обучение словесным внушениям,
 - e) расслабление в резонансе с музыкой.
 - f) комплекс активной релаксации,
 2. Психотехнические игры.
 3. Психогимнастика.
-

Приемы и методы саморегуляции



ВЫВОДЫ:

В ходе обобщения опыта наша группа еще раз убедилась в том, что умение регулировать свои психические состояния является одним из важнейших умений человека.

Чтобы человек умел пользоваться методами саморегуляции, учить его этому надо как можно раньше, тогда он, не изменяя ситуацию, сможет изменить свое отношение к ней, что очень актуально в современном мире.

Список литературы:

- Альманах психологических тестов, М. «КПС», 1996 г., с.165.
 - Активные методы работы школьного психолога. М.:Акад.наук СССР,1991г.
 - Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога. М.: ВЛАДОС, 2006 г.
 - Шептенко П.А., Воронина Г.А. Ситуация успеха... Барнаул, 2007 г.
-