

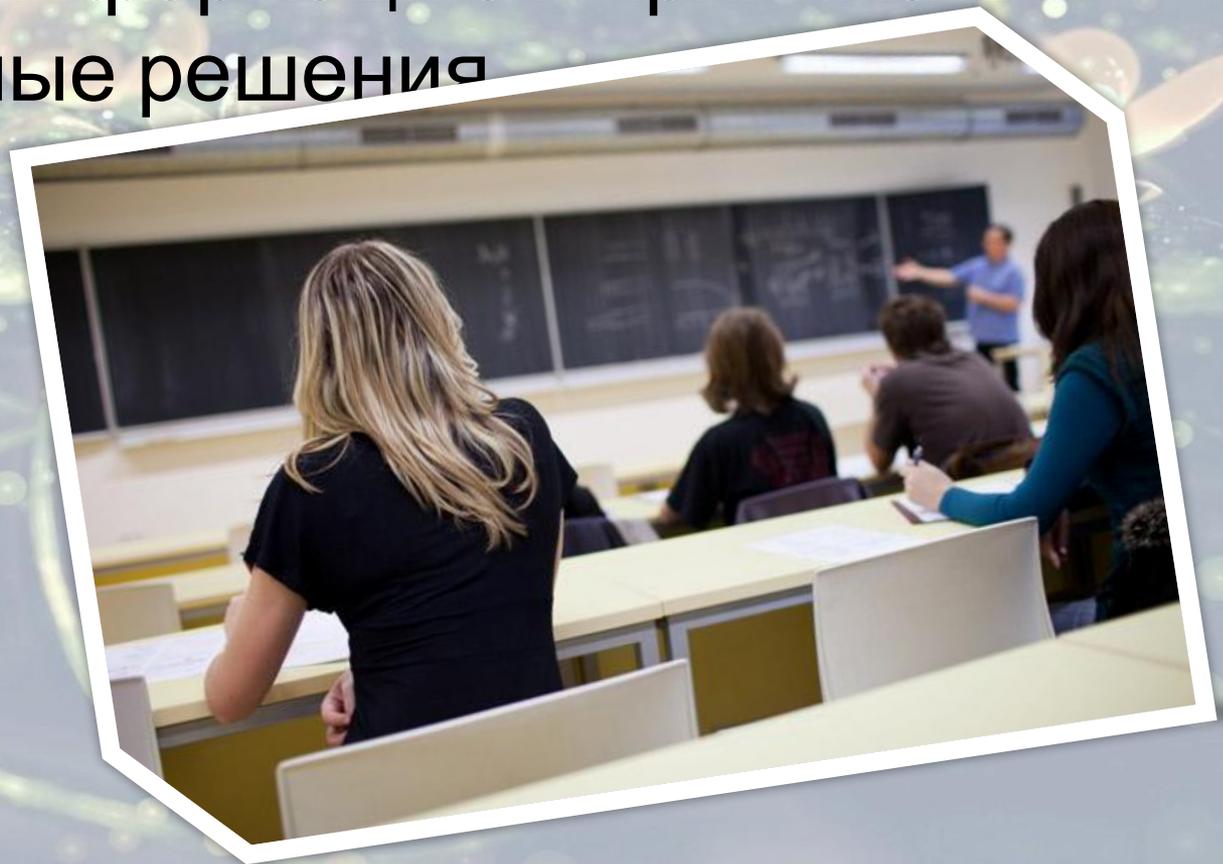
The background features a soft, ethereal scene with glowing, translucent flowers in shades of pink, purple, and yellow. The flowers are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred. The overall lighting is warm and dreamlike, with numerous small, out-of-focus light spots (bokeh) in white and yellow, creating a magical atmosphere. The text is centered and rendered in a bold, dark blue font.

# **Саморегуляция как метод социализации студентов первого курса**

Глушкова М.Н.  
Педагог-психолог

# Важнейшая задача современного общества

Воспитание нового поколения, способного  
осваивать информацию и принимать  
эффективные решения



Значение социализации трудно  
переоценить



Социализация личности происходит в  
трех сферах - деятельности, общении  
и самосознании

«Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности»

О. А. Конопкин

«Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения»

В современном изменчивом и непредсказуемом обществе нужно быть готовым реагировать на любую непредвиденную ситуацию



# Приемы саморегуляции

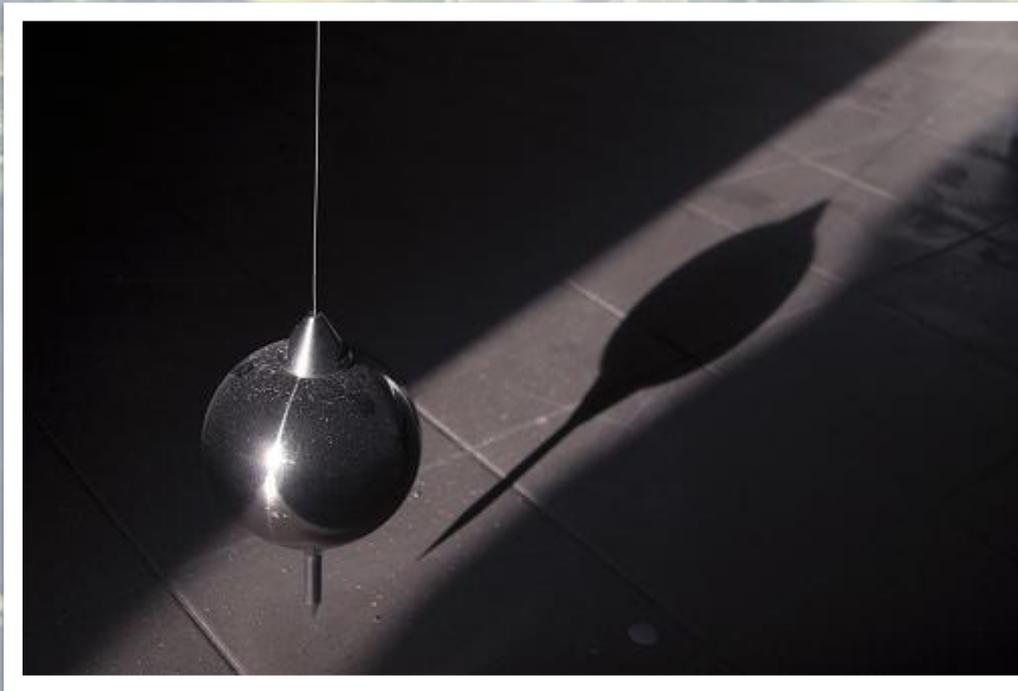
- 1) устранение внешних причин эмоциональной напряженности;
- 2) отвлечение сознания с помощью «умственного действия»;
- 3) самоубеждение, самоанализ, самоприказ

# Общие закономерности

- Реализация в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, от типа нервной системы, от личных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий.
- Единство и взаимодействие сознания и подсознания, слова и чувства, мышления и воображения.
- Словесные формулы понятны, коротки, категоричны, не должны вызывать сомнения и напряжения.
- Приемы саморегуляции состоят из двух основных частей – расслабляющей и мобилизующей

# «Золотое правило саморегуляции»

Отклонение от нормы является причиной (стимулом) возвращения к норме



# Методы саморегулирования в зависимости от времени их проведения

1. Мобилизующие методы непосредственно перед периодом активности и в течение него.
2. Методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха:
  - а) методы психической саморегуляции;
  - б) методы психофизиологической саморегуляции

# Принципы эффективной саморегуляции

- 1) твердое знание, чего необходимо добиться;
- 2) чтобы были ясны намерения, нужен ясный план;
- 3) визуализация желаемого результата;
- 4) формулировка сильной мотивации достижения успеха;
- 5) уверенность в себе;
- 6) превратить препятствие в трамплин для нового прыжка к цели;
- 7) оглянуться в прошлое, насладиться настоящим, интересоваться будущим;
- 8) умение преуспевать с ощущением радости и счастья

## **№ 1**

Мысленно свяжите свое взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией/цветом/пейзажем/жестом; спокойное расслабленное состояние – с другим; уверенное, «побеждающее» состояние – с третьим. При сильном волнении сначала вспомните первое, затем второе, затем переходите к третьему, повторяя последнее несколько раз.

## **№ 2**

Представьте себе ситуацию, в которой испытывали полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию

### **№ 3**

В трудной и тревожной ситуации ярко представьте себе образ для подражания с такими качествами как уверенность, спокойствие, хладнокровность, затем войдите в эту роль и действуйте как бы в его образе.

### **№ 4**

В тревожной ситуации дышите глубже, при этом Ваш выдох должен быть вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 20-30 секунд и плавно выдохните. Повторите данное упражнения 5-10 раз

# Физические упражнения

## (управление тонусом мышц)

- 1. Упражнение «Мороженое».** Основное положение – стоя, руки подняты вверх. Представьте, что вы сильно замерзли, напрягите все мышцы тела на несколько минут. Затем появилось солнышко, и вы стали медленно таять, сначала пальцы, ладони, локти, предплечья. Повторяем это упражнение до тех пор, пока все ваше тело не расслабится полностью.
- 2. Упражнение «Резиновый мячик».** Сидя, представьте, что у вас в руках маленький резиновый мяч. В мыслях вы сжимаете его до предела, напрягая все мышцы тела. Затем медленно разжимаете руку до полного расслабления. Делаем это упражнение поочередно для каждой руки в отдельности, в конце – для обеих рук. Завершая этот комплекс, закрываем глаза и наслаждаемся полным расслаблением

# Физические упражнения (управление тонусом мышц)

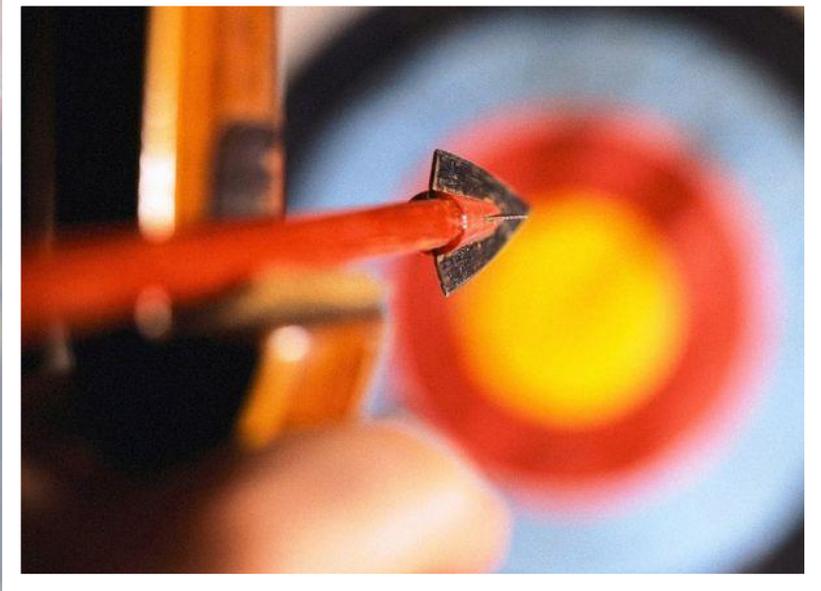
- 3. Упражнение «Силач».** Представьте, что вы поднимаете «тяжелую штангу». С максимальным напряжением поднимаете руки вверх, вам очень тяжело. Чувствуете, что напряжение в руках доведено до предела, напрягаются все мышцы тела. После этого рывком бросаете «штангу» вниз, резко опускаете руки вниз.
- 4. Упражнение «Пружины».** Для быстрого снятия стресса отлично подойдут прыжки на месте до максимального напряжения мышц. Выполняем упражнение 20 раз, а затем расслабляем ноги.
- 5. Упражнение «Игра в животное».** Упражнение нужно применять при разбалансированности, утомляемости, нежелании напрягаться, хроническом стрессе. Прием помогает разогреть уставшую психику, повысить настроение, дает внутреннюю раскованность, снимает зажимы. Для выполнения следует подготовить карточки с названиями животных, количество в наборе – 10-20 штук. Необходимо встать перед зеркалом и вынуть наугад одну из карточек. Затем следует изобразить повадки животного, мимику, его особенности и характерные черты. Можно быть смешным и нелепым, стоит снять с себя оковы напряжения

# Дыхательные упражнения (управление дыханием)

- **Упражнение № 1**
- 1. Сконцентрируйте все внимание на солнечном сплетении, накрыв его ладонями.
- 2. Медленно и глубоко вдохните через нос и, считая до 4, мысленно направьте воздушную энергию в эту область.
- 3. Задержите дыхание, считая до 8, представляя, как воздух аккумулируется в солнечном сплетении.
- 4. Сделайте выдох через плотно сомкнутые губы, считая до 10 и чувствуя, как поток энергии из солнечного сплетения выходит через рот.
- **Упражнение № 2.** Чтобы избавиться от навязчивых мыслей, вызывающих негативные эмоции, нужно большим пальцем правой руки прижать правую ноздрю так, чтобы через нее не поступал воздух. Делаем медленный вдох и выдох через левую ноздрю. Потом делаем то же самое через правую ноздрю. Необходимо выполнить 15—20 дыхательных циклов.

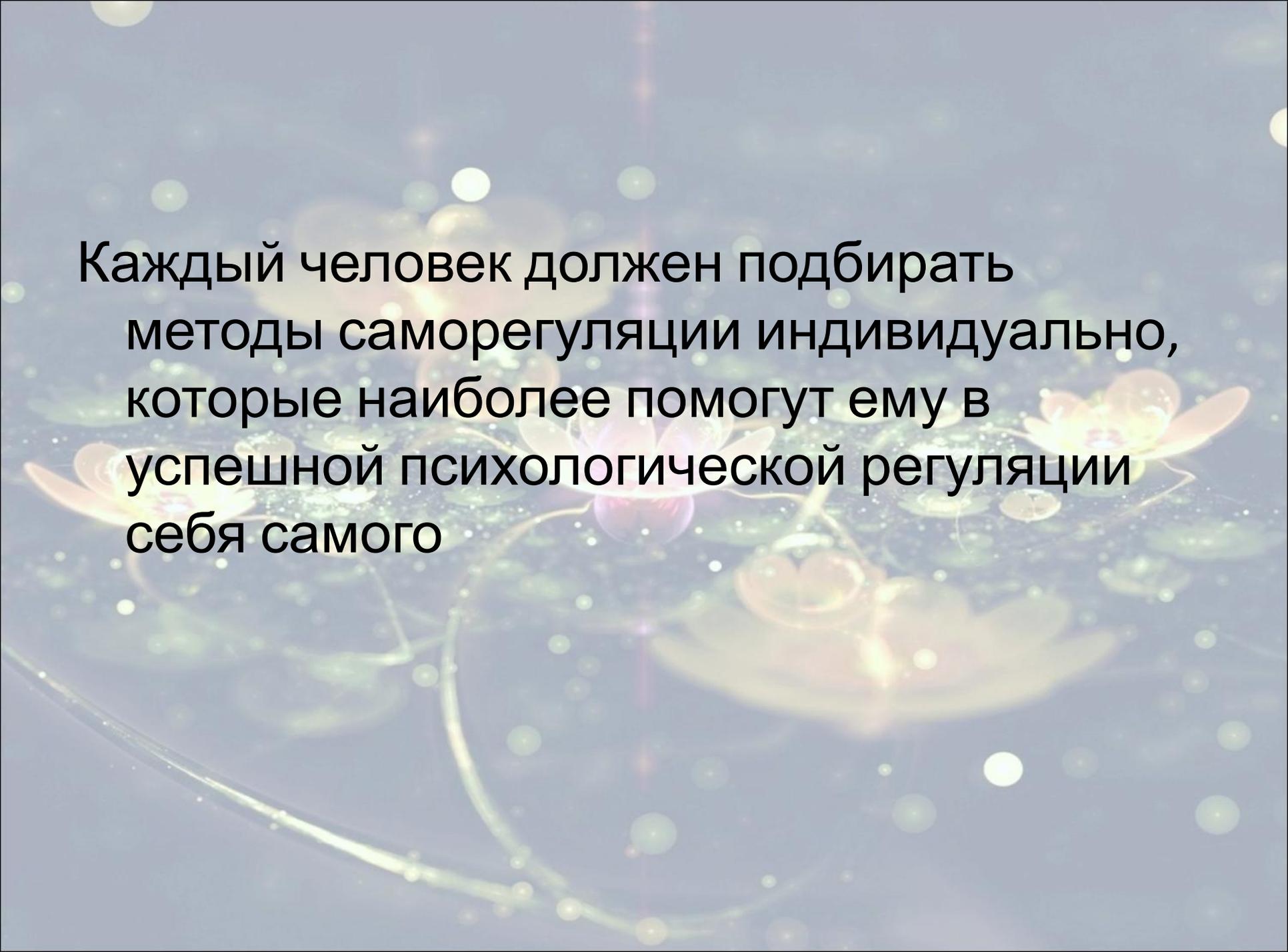
# Еще несколько способов

- Самоисповедь;
- Самоубеждение ;
- Самовнушение ;
- Точное представление своих желаний и целей



# 5 способов поднять самооценку и обрести уверенность в себе

1. Красиво одевайтесь. Самый важный человек в вашей жизни – это вы. Начните с себя и остальное придет.
2. Ходите быстрее. Ускорив шаг на 25%, вы станете чувствовать себя и казаться более уверенно.
3. Держите правильную осанку
4. Создайте здоровые привычки
5. Уделите себе время



Каждый человек должен подбирать  
методы саморегуляции индивидуально,  
которые наиболее помогут ему в  
успешной психологической регуляции  
себя самого

**Спасибо за  
внимание!**

