

## Занятие для учащихся «Зачем человеку уметь управлять собой?»

Цель занятия: способствовать пониманию необходимости умения управлять собой.

Планируемые результаты: - подросток 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, фломастеры, листы бумаги, скотч, разноцветные стикеры, распечатанные по количеству участников материалы «Что отвлекает меня на занятиях», видеофрагмент мультфильма «Головоломка».

### Ход занятия

#### Введение.

Психолог. Сегодня у нас занятие по умению управлять собой. Поделитесь, пожалуйста, своими представлениями о том, что такое управление собой. Что лично для вас было бы хорошим результатом нашего занятия? (Ответы участников.) Есть очень простая схема поведения.

Психолог поэтапно рисует схему на доске и сопровождает пояснениями.



Психолог. Человек постоянно подвергается воздействию как внешних, так и внутренних стимулов. Что это за стимулы? (Ответы.)

То, что воздействует на наши органы чувств: звуки, изображения, прикосновения и т. д., — это внешние стимулы. Внутренние телесные ощущения, мысли и т. д. являются внутренними стимулами. Человек, эмоционально реагируя на них, совершает какие-то действия, которые приводят к каким-то результатам.

Где находится точка управления собой? На каком этапе? (Ответы.)

Можем ли мы влиять на стимул? (Ответы.) Вряд ли, но мы можем управлять своим вниманием, выбирая для себя тот или иной стимул.

От кого зависит наша эмоциональная реакция? (Ответы.)

Даже когда нам кажется, что «это он первый начал и довёл меня до белого каления!», всё-таки это всегда наш выбор, как на это реагировать.

От кого зависят наши действия? (Ответы.) Это исключительно личная ответственность каждого.

Можем ли мы влиять на результат? (Ответы.) Какой-то результат мы получаем в любом случае, иногда даже желаемый. Если же мы хотим получить определённый результат, то это уже цель. Когда речь идёт

о самочувствии, достижениях, то какой вариант вы бы предпочли: какой-нибудь или всё-таки желаемый? (Ответы.)

И в том и в другом случае вы можете получить желаемый результат, но когда вероятность получения желаемого больше: когда вы действуете целенаправленно или когда «ждёте у моря погоды»? (Ответы.)

Итак, для достижения цели необходимо уметь управлять своим вниманием (педагог показывает на схеме на этап «Стимул»), эмоциями (показывает на этап «Эмоция»), поведением (показывает на этап «Действие»), помнить о желаемом результате (показывает на этап «Результат») и действовать независимо от внешнего влияния. Согласны? Это умение называется саморегуляцией. Это слово (термин) мы будем часто использовать на наших занятиях.

Поделитесь, пожалуйста, на каком этапе вы испытываете самые большие трудности. В чём они проявляются? (Ответы.)

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто иногда отвлекается на посторонние стимулы. Кому бывает трудно сосредоточиться на чём-то одном? Кому бывает трудно оторваться от телефона или компьютера, хотя последние 5 минут уже истекли? Кто иногда жалеет о своих сгоряча сказанных словах и поступках?

Чтобы научиться справляться с импульсивным поведением и не идти на поводу у своих слабостей, необходимо для начала понять, ЧТО за стимулы на нас воздействуют и КАК они на нас влияют. Далеко не всё мы осознаём. У вас будет возможность узнать и даже почувствовать то, чего вы раньше не замечали.

Для этого надо более внимательно относиться к своим эмоциям, мыслям и телесным проявлениям, так как они между собой тесно связаны и от них зависит результат. Само внимание тоже требует тренировки. Вы будете учиться фокусироваться (удерживать внимание) там, где нужно, не отвлекаясь. Вы узнаете, что такое стресс, какая от него польза, какой он может причинить вред, как справляться со стрессом. В процессе наших занятий каждый из вас найдёт свои способы управления собой для того, чтобы быть максимально конструктивными и работоспособными.

### Разминка

Психолог. Сейчас мы с вами сыграем в игру, которая называется «Наверное, вы не знаете, что я...».

Для этого упражнения нужно встать в круг. Психолог начинает: «Наверное, вы не знаете, что я...» — и называет какойто факт о себе, который, как ему кажется, неизвестен присутствующим. Те, кто может сказать о себе то же самое, быстро произвольно меняются местами, и водящий должен успеть занять свободное место. Тот, кто не успел, принимает роль водящего.

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете сейчас? Какие эмоции испытываете?
- Что вы чувствовали во время игры? Почему?
- Что вас удивило?
- На какие мысли натолкнула вас эта игра?

### Основная часть

Психолог. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Что значит управлять собой?». Опишите человека, который умеет управлять собой, и того, кто этого делать не умеет. Для этого вам нужно разделить на две группы. Каждая группа получает лист бумаги формата А3.

Инструкция: опишите на листе человека: одна группа — того, кто идеально умеет собой управлять, другая — того, кто, наоборот, абсолютно не умеет. Можете использовать рисунки, символы, слова. На это у вас есть 5 минут.

По окончании группы меняются результатами и дополняют списки друг друга. Плакаты вывешиваются на стене.

Психологу необходимо убедиться, что все основные составляющие компетенции управления собой нашли своё отражение в рисунках подростков: управлять своим вниманием, определять изменения своего эмоционального и телесного состояния, совладать со стрессом, заботиться о себе и своём организме. Если чего-то в описании недостаёт, необходимо помочь подросткам найти это с помощью дополнительных вопросов.

После обсуждения психолог располагает рисунки на стене на расстоянии 4—5 метров друг от друга. Просит подростков найти себе место между этими описаниями в зависимости от того, насколько они сами считают себя человеком, способным управлять собой, или наоборот. Когда все распределятся, психолог предлагает нескольким желающим пояснить и подтвердить примерами свой выбор. Затем предлагает участникам оценить своё желание учиться управлять собой по шкале от 0 до 5 (0 — со-всем не хочется, 5 — очень хочется).

### Просмотр видеофрагмента

Психолог. Предлагаю вместе посмотреть короткий фрагмент из мультфильма «Головоломка», где будет представлена работа наших эмоций в стрессовой ситуации. В процессе просмотра попробуйте ответить на вопрос: «В чём причины стресса Райли и её родителей?»

### Вопросы для рефлексии

- В чём причины стресса?
- Что могли бы сделать герои, чтобы предотвратить эмоциональный «взрыв»?

### Завершение

Психолог просит желающих ответить на вопрос: «Чему каждому из вас лично важно научиться на этих занятиях?» Можно начать с себя и рассказать, в чём психолог сам хотел бы попрактиковаться. Если участники не проявляют активности, можно сначала попросить поднять руку тех, кто сегодня отметил

хотя бы одно преимущество в умении управлять собой и кому хочется научиться этому.

#### Задание для самостоятельной работы

Психолог. Кто умеет писать? А читать? Как вы этому научились? Сколько времени и усилий вам потребовалось? Как вы думаете, овладеть навыком управления собой проще, чем чтением или письмом? Готовы ли вы посвятить время тренировке этого навыка и приложить необходимые усилия? Если вы действительно хотите получить результат, то выполняйте задания аккуратно и в полном объёме. И тогда через какое-то время вы увидите, как новое умение превращается в навык. Чтобы видеть динамику, собирайте свои рабочие листы в папку.

Психолог раздаёт каждому участнику лист наблюдений за собой «Что отвлекает меня на занятиях» (Приложение 1). Важно убедиться, что все участники группы поняли задание.

#### Приложение 1

##### «Что отвлекает меня на занятиях» (лист наблюдения за собой)

Учебное занятие	Дата, время	Что отвлекло и насколько сильно (по 5-балльной шкале)
География	14 октября, 2-я пара	Одноклассник уронил ручку (1) За окном начался сильный дождь (2)



