

Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Методическая разработка сценария
внеклассного мероприятия по теме:
«Как научиться управлять собой»**

Разработал и провел:
Преподаватель экономических дисциплин,
Куратор группы ПД2Б
Нуралиев Арсен Абдулжалилович

Белореченск, 2025 г.

Цель мероприятия:

- создавать условия для формирования нравственных основ взаимоотношения между людьми, умение владеть собой в различных стрессовых ситуациях.

Задачи:

- обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности;

- познакомить учащихся с упражнениями на расслабление;

- обучить навыкам саморегуляции.

План:

1. Введение.

2. Советы как научиться самообладанию.

3. Четыре ключевых навыка для самоконтроля.

4. Заключение

Ход мероприятия:

1. Введение.

Преподаватель: здравствуйте, студенты! Тема сегодняшнего классного часа «Как научиться управлять собой». Большинство людей считает, что их раздражительность не является таким уж серьезным недостатком. Однако она может повлечь за собой серьезные неприятности. Поэтому существуют определенные советы как научиться самообладанию.

2. Советы как научиться самообладанию.

Обучающийся: прежде всего, нужно честно признаться самому себе, что вы не умеете держать себя в руках.

Постарайтесь вспомнить все ситуации, когда вами овладевал гнев. Проанализируйте, что было причиной – чья-либо шутка или обычный спор, попробуйте объективно оценить ситуацию. Это поможет вам понять, что вы слишком остро на все реагируете. Кроме того, вы увидите, что по-настоящему никогда не пытались контролировать свой гнев, всегда говоря первое, что приходит вам в голову.

После того, как вы распознали проблему, необходимо ее решить.

Попробуйте не впадать в гнев немедленно, приучите себя к паузе, предшествующей его вспышке. Во время этой передышки постарайтесь осмыслить ситуацию, вам, скорее всего, придет в голову мысль о том, что несдержанность не принесет облегчения, а, напротив, приведет к новым неприятностям.

Обучающийся: В случае если вы чувствуете, что скоро взорветесь, мысленно прикажите себе расслабиться.

Повторяйте команду до тех пор, пока не возьмете себя в руки. Это поможет успокоить подсознание, а затем и сознание.

Очень важно использовать правильные картины, контролируя свой гнев.

Обычно причины недовольства заключаются во внешних обстоятельствах и ожиданиях. Вы выходите из себя в тот момент, когда ваши надежды рушатся. В это время все, что требуется от вас – закрыв глаза, представить чистый белый лист. Это позволит успокоить нервы и нейтрализовать негативные эмоции. При первых признаках гнева сделайте глубокий вдох, он поможет изменить образы в вашей голове и быстрее успокоиться.

Обучающийся: очень эффективным способом является перевоплощение негативных эмоций в юмор.

Попробуйте представить раздражающих вас людей в смешной, забавной ситуации.

Оценивайте ситуацию.

Когда кто-то действует вам на нервы, просто уйдите, прогуляйтесь или выпейте стакан воды, а успокоившись, вежливо объясните свою точку зрения. Если оппонент не готов понять вас, не стремитесь доказать свою правоту. Главное, вы знаете, что вы правы, поэтому нет смысла волноваться по пустякам.

Обучающийся: помните, что иногда нужно и уступать.

Люди часто не думают о том, что, упрямо настаивая на своем, они становятся похожими на капризных детей. Избегайте этого, старайтесь прислушиваться к точке зрения оппонента, уважайте его мнение, самокритично относясь к собственному взгляду на проблему. Разумные уступки приведут к большим результатам, так как они вызывают уважение окружающих.

Помните, что нельзя быть идеальным во всем.

В первую очередь, старайтесь качественно выполнять свою работу, то есть то, к чему у вас есть талант. Порой, для достижения чувства удовлетворенности достаточно достигнуть успеха в одной или двух областях.

Обучающийся: очень полезно научиться на некоторое время отвлекаться от своих проблем.

Какими бы серьезными не были ваши заботы, периодически избавляйтесь от них. Постарайтесь не заражать своим плохим настроением окружающих вас людей. Будьте разумны и тактичны, не превращайте каждую свою неприятность в проблему мирового масштаба.

Старайтесь не оставаться со своими проблемами один на один.

Разговор с доброжелательным и рассудительным человеком сможет принести облегчение. Часто не столько необходим совет вашего собеседника, сколько его сочувствие и искренняя заинтересованность.

Обучающийся: Самое главное – не предъявляйте чрезмерных требований.

Чаще всего испытывает раздражение тот, кто ждет слишком много от окружающих, так как люди не всегда отвечают его ожиданиям. Однако помните, что постоянная критика не сделает их такими как вы хотите. Старайтесь видеть в людях достоинства, опираясь при общении именно на эти

качества. Следуя этим советам, работая над собой, в один прекрасный момент вы с удивлением обнаружите, что мир вас устраивает.

3. Четыре ключевых навыка для самоконтроля.

Обучающийся: 4 ключевых навыка для самоконтроля

Самосознание.

Самосознание — это умение понимать свои мысли, мотивы и поведение.

Чтобы его развить:

- регулярно анализируйте свои поступки и их причины;
- задавайте себе вопросы: «Почему я так поступил?», «Что я чувствую сейчас?»;

- обращайтесь внимание на триггеры, которые выводят вас из равновесия.

Чем лучше вы знаете себя, тем проще управлять своими реакциями.

Понимание собственных чувств.

Эмоции не враги, а сигналы, которые помогают разобраться в себе.

Важно:

- называть свои чувства (гнев, обида, радость), а не просто говорить: «Мне плохо»;
- принимать даже негативные эмоции, не осуждая себя за них;
- искать способы выразить их безопасно — через разговор, творчество или спорт.

Это снижает внутреннее напряжение и помогает сохранять самообладание.

Самоконтроль.

Самоконтроль помогает принимать решения обдуманно, а не импульсивно. Тренировать его можно так:

- в стрессовых ситуациях считайте до 10, прежде чем реагировать;
- устанавливайте небольшие, но регулярные цели (например, не перебивать собеседника в разговоре);
- постепенно увеличивайте «зону терпения» — например, откладывайте желание сразу ответить на провокацию.

Чем чаще практикуетесь, тем сильнее становится выдержка.

Коммуникабельность.

Умение общаться помогает избегать конфликтов и выражать эмоции правильно. Развивайте это качество:

- учитесь слушать, не перебивая, и задавать уточняющие вопросы;
- говорите о своих чувствах без обвинений («Я расстроен» вместо «Ты меня бесишь»);
- практикуйте эмпатию — старайтесь понять чувства другого человека.

Хорошая коммуникация снижает уровень стресса и укрепляет отношения и дружбу.

4. Заключение.

Преподаватель: если нужно быстро взять себя в руки, помогут физические нагрузки, выполнение домашних дел, воспоминания о приятных моментах в жизни или специальные упражнения.

Чтобы управлять своими эмоциями в любой ситуации, необходимо повысить свой уровень эмоциональной компетентности. Для этого развивайте самосознание, учитесь распознавать собственные чувства и понимать их истинные причины, тренируйте самоконтроль и коммуникативные навыки.