**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Практики заботы о себе: саморегуляция»

по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Величко Максим Иванович

Факультет: ИТИП

Группа: М3206

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург

2022

**Цель работы:** познакомиться с различными видами психической саморегуляции и освоить некоторые техники релаксации.

**Задачи работы:**

1. Изучить виды психической саморегуляции в [дополнительных материалах](https://drive.google.com/file/d/1ra-jXQIpLu6F77KkUEecGtt2Z-1lG4XK/view?usp=sharing) к модулю.
2. Выбрать 1–3 наиболее подходящие для вас техники (из предложенных или любых, которые вам хотелось быть применить) и практиковать их на протяжении 7 дней.
3. Подготовить отчет об эффективности применения выбранных упражнений.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| ***Техника заземления***  Она подходит, в случае если вам нужно снять беспокойство, тревогу. Сосредоточенное внимание и концентрация помогают в данном случае разорвать порочный круг паники и остановить приступ: посмотрите вокруг и назовите (можно про себя) пять вещей, которые вы видите, четыре, которые ощущаете, три, которые вы слышите, и две, которые чувствуете на вкус, а затем назовите одно хорошее качество, которое нравится в себе | 1 день | После контрольной по вышмату выполнил 1 раз, посмотрел на 5 вещей: облака, дым от сигареты, автомобиль, запах духов одногруппницы и вкусную шоколадку. Сконцентрировался на себе и почувствовал небольшое расслабление. Затем сел на самокат и уехал в общежитие на нем. Результат удовлетворил, полностью отстранился от мыслей плохого результата контрольной. |
| 2 день | Выполнил 2 раза, когда разозлился после проигранных ставок на International 2022 по Dota 2. Посмотрел на вещи, которые окружали меня в комнате: окно, холодильник, теплое одеяло, пачку чипсов и бутылку сока. Результат был не очень, но вполне удовлетворил. Успокоился и снял приступ беспокойства. |
| 3 день | Увы, но использовал в этот день. День был спокойным, расслабленным и приступов паники не выявил в себе. |
| 4 день | Выполнил один раз, чтобы показать другу, который не успел сдать лабораторную после дедлайна. Мы выполнили технику вместе. Оба смотрели на разные вещи. Я увидел мусорку, в которой лежало много окурков, человека, который только что выкурил сигарету, расслабляющий дождь, и вкусную пиццу, приехавшая мне на обед. Рассказав ему об этом, он успокоился, поблагодарив меня за эту технику. |
| 5 день | День был насыщенный на разные события, но технику не применял, так как не испытывал никаких отрицательных эмоций. |
| 6 день | Применил 1 раз, после неудачной сдачи лабораторной, смотрел на сразу очень много вещей, которые окружали меня в кабинете: монитор ноутбука, портфель одногруппницы, стакан кофе преподавателя, стол, где лежали тетради и шаурму, которые ел мой одногруппник. Почувствовал себя расслабленно, мысли опустошил, и полностью отстранился от реальных проблем. Эффект меня полностью удовлетворил. |
| 7 день | Это был выходной день, в который я отдыхал, поэтому технику не применил. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| ***Концентрация на приёме пищи***  Это техника динамической медитации. Попробуйте во время приема пищи не разговаривать, не отвлекаться на посторонние вещи, а полностью сконцентрироваться на еде. Попробуйте каждый раз, как вы что-то делаете делать это осознанно, спрашивайте себя: «Что я на самом деле хочу съесть сейчас? Сколько я хочу съесть сейчас? Какая цель моего высказывания сейчас? и т.п» | 1 день | Самый главный прием пищи для меня является завтрак, поэтому каждый день я буду опираться на 1-й день, так как он у меня каждый день не отличается. Я с утра завтракаю тарелкой мюсли и чашкой кофе. Концентрируюсь в этот моменте на музыке, которая играет у меня в ушах, и после начинаю собирать вещи в университет, когда планирую свои планы на день, и готовлюсь к великим делам. В обеденное время я больше всего концентрируюсь на планах к вечеру, смотря какой-нибудь сериал. |
| 2 день | Завтрак, описанный в 1 день, за исключением просмотра ютуба. И ужин, прошедший в очень позднее время, в который я сделал большую порцию пельменей, и съел то, что именно сеййчас и хотел. Концентрировался на Сильном ливне, шедшим у меня за окном. |
| 3 день | Также завтрак, уже по традиции, в обед был в кафе, где звучала веселая музыка, которая подняла настроение после тяжелого рабочего дня. Ужин был в романтической атмосфере, бокал вина, пару кусочков пиццы и свечи. |
| 4 день | Завтрак с музыкой в ушах, а после при мытье посуды читал лекцию, сконцентрировавшись на ней. Обед также музыка, но после общение с другом за распитием чашечки кофе. |
| 5 день | Ужин, сконцентрировавший мое внимание на фильме, и полностью отразившийся на моем восприятии пищи. Фильм был ужасов, поэтому ужин не задался. |
| 6 день | Завтрак, как уже по обычаю. В обеденное время сконцентрировался на сових мыслях о предстоящей контрольной работе по теорверу. Постоянно задавал себе один и тот же вопрос, что я сейчас съел, ведь я забыл про это. |
| 7 день | Обед, вызвавший мое концентрацию на семье, которая находилась на соседнем столике от меня. Этот маленький человечек, который ел жаренную картошку, напомнил мне о моем детстве, когда и мы с родителями, заходили полакомится в какой-нибудь фастфуд кафешку. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| ***Концентрация на ходьбе***  При ходьбе делайте акцент не на самих стадиях движения, а только на возникающих чувствах | 1 день | Хожу я пары только пешком, что позволяет мне оценить прошлой день, дела, которые я успел сделать, и немного задуматься о будущем. Чувства, вызванные у меня ходьбой совсем обыкновенные по моему мнению: небольшая усталость в коленях, пояснице, но дающие мне ощутить себя живым и готовым к разным трудностям. |
| 2 день | Чаще всего концентрируюсь я на словах, ритме и сути в музыке, которые играют у меня в наушниках. Вообще я меломан, поэтому каждый раз, идя пешком, я чувствую свободу выбора пути, спокойствия и решимости в каких-либо моих действиях. Возникает радость, когда прихожу вовремя, и сожаление, когда опаздываю. |
| 3 день | Почти не ходил никуда, ведь был выходной. Но концентрировался на своих ощущениях, когда забирал заказ, при спуске с лестницы. Я немного торопился, поэтому быстрый темп, вызвал у меня небольшую одышку, что вполне нормально. |
| 4 день | После тяжелого дня в университете, при ходьбе домой чувствовал некой опустошение, когда осознал, что все сдал, и был рад тому, что выходные будут свободные. |
| 5 день | Был заряжен на какие-нибудь подвиги при беге, на тренировке вечером, концентрировался на своих физических ощущениях, вызванных разными упражнениями. Но после тренировки, когда шел в общежитие, чувствовал приток крови в мышцы, что давало мне уверенность в следующем дне. |
| 6 день | Опять пары, но ходьба от вуза меня успокаивает и дает надежду на отличные выходные, слушая мотивационные треки и клипы во время ходьбы, ты готов с наслаждение делать каждый шаг, которые улучшают твою самооценку. |
| 7 день | Наконец-то выходной, когда никуда не нужно идти, и ты можешь с удовольствием провести весь этот день в кровати. |

**Выводы:**

Техники, примененные мною на этой неделе, помогли мне понять себя немного лучше, сконцентрироваться на вещах, которые я не всегда замечал, и понять, что здоровье – это то, что нужно ценить и дорожить им. Рекомендую всем попробовать данные техники на себе, ведь, возможно, они могут изменить вашу жизнь, если они войдут в привычку.