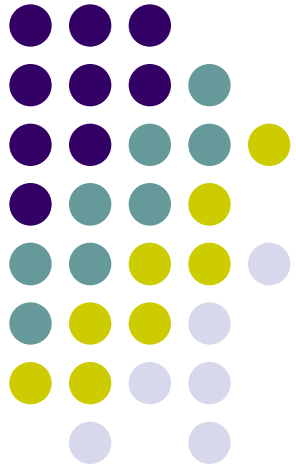
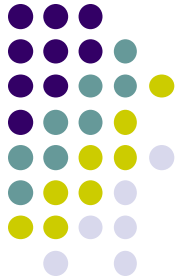
Тема 2. Технологии самопознания, самоотношения, саморегуляции

«Наиболее важные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы были, когда создавали их»

(А. Эйнштейн)



Значения понятия «технология»



1. ***Технология –*** ***обобщающее понятие, обозначающее разные формы, методы, средства работы***

2. ***Технология (педагогическая)*** **–– проект определенной педагогической системы, реализуемый на практике (В.П. Беспалько).**

Педагогическая технология – системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО)

Педагогическая технология как система способов, принципов и регуляторов, применяемых в обучении (Г.К. Селевко).

Педагогическая технология – системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В. Кларин).

Образовательная технология (в широком значении) – относительно гибкая, вариативная система форм, методов и средств обучения.

Образовательная технология (в узком значении) – система действий, заданных в жесткой алгоритмической последовательности и направленных на достижение гарантированного результата обучения (В.И. Загвязинский).

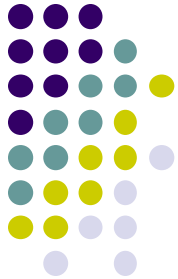
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

вид социальных технологий, учитывающий особенности и специфику психологических процессов, качеств, явлений, отношений.

Предметом технологизации является процесс «управления» психологическими качествами и характеристиками личности — установками, эмоциями, характером, поведением, волей, отношениями.

Овладение П.т. позволяет последовательно и целенаправленно формировать и использовать навыки деловой и межличностной коммуникации, выбирать оптимальные приемы преодоления стрессов, принимать взвешенные решения по разрешению профессиональных, внутриличностных и межличностных конфликтов.

Технологии самопознания и самоотношения



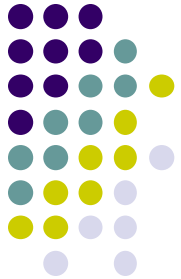
Самонаблюдение - наблюдение, объектом которого являются психич. состояния и действия самого же наблюдающего субъекта.

Складывается в ходе психич. развития ребёнка, проходя при этом путь, аналогичный развитию *внеш.* восприятия: от бессловесного и несмыслового к словесному, смысловому и предметному. Это означает обобщение *внутр.* форм психич. деятельности, что находит выражение в переходе к новому типу их регуляции, к овладению *собств.* поведением *(Л. С. Выготский)*

Самонабдюдение – фиксация проявлений психики (переживания, мысли, чувства и др.).

Результаты самонаблюдения могут фиксироваться в различных документах — письмах, автобиографиях, анкетах и др. Результатом самонаблюдения является в ряде случаев **самоотчет** — описание человеком самого себя в относительной целостности психических и личностных проявлений. Самоотчету бывают свойственны систематические ошибки, важнейшая из которых состоит в том, что значительная часть испытуемых склонна, давая его, представлять себя в возможно более выгодном свете.

Обратная связь и сравнение с собственными представлениями о себе

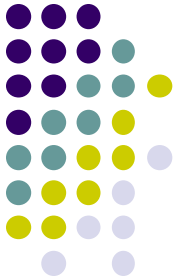


1. Каким меня видят коллеги?	
2. Каким меня видят одногруппники?	
3. Какой я на самом деле?	
4. Каким я хочу быть?	

Самоанализ – это анализ собственных переживаний, суждений, потребностей; выявление причин и следствий своих действий и поступков.

Изучение человеком самого себя, своего внутреннего мира и глубин своей психики, взгляд «изнутри».

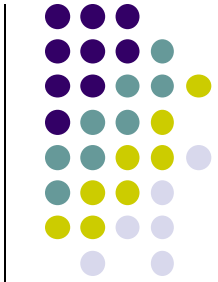
Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием



3 основных эффекта саморегуляции:

- *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности);
- *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления);
- *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

Естественные способы саморегуляции



- длительный сон,
- еда,
- общение с природой и животными,
- массаж,
- движение, танцы,
- музыка,
- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- Прогулки на свежем воздухе;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Психологические приемы саморегуляции. Приемы управления дыханием

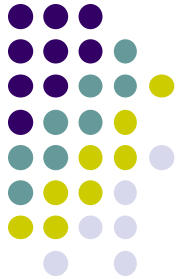
Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

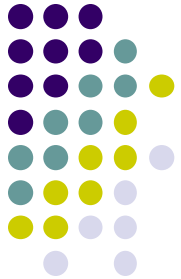
- На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
- На следующие четыре счета задержите дыхание.
- Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
- Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Приемы управления тонусом мышц, движением



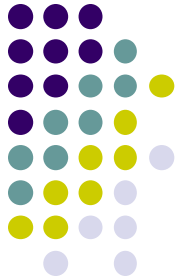
Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение – «мышечный панцирь».

Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.



- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.
- Дышите глубоко и медленно.
- Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
- Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
- Прочувствуйте это напряжение.
- Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
- Сделайте так несколько раз.

Самоинструктирование для мышечного расслабления



- Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
- Мои руки расслаблены и теплеют.
- Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- Мои ноги расслаблены и теплеют.
- Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- Мое туловище расслабляется.
- Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых.
- Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления.
- Идет процесс восстановления.
- Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.
- Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.
- Исчезли усталость и тревога. Я готов(а) действовать.

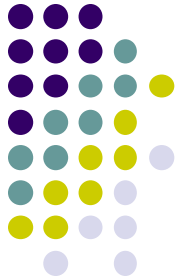
Упражнение «Раскачивание»

- В положении стоя или сидя нужно расслабить и откинуть голову назад так, чтобы было удобно, словно лежа на подушке. Закрыть глаза и начать слегка раскачиваться, с небольшой амплитудой из стороны в сторону, вперед-назад или по кругу. Нужно найти наиболее приятный ритм и темп.

Упражнение «Раскрытие»

- В положении стоя нужно сделать несколько махов руками перед грудью в стороны, по кругу, вверх-вниз (классические упражнения для разминки). Прямые руки вытянуть вперед и расслабить, начать медленно разводить в стороны.
- Если руки достаточно расслаблены, они станут расходиться, будто сами собой. Упражнение нужно повторять, пока не возникнет ощущение легкости. Разводя руки представлять, как расширяется восприятие жизни, раскрываются объятья навстречу позитиву.

Приемы вербализации



Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самопрограммирование:

- Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Самоодобрение

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: **«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»**

Самоприказы — короткие, отрывистые распоряжения, сделанные самому себе. Применяются, когда человек убежден в том, что надо вести себя определенным образом, но испытывает трудности с соответствующей организацией своего поведения.

- «Разговаривать спокойно!», «Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы.

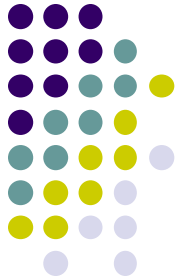
Последовательность работы с самоприказами :

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз.
- Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Самообязательство - письменная или устная форма договоренности человека с самим собой: «Я …обязуюсь… в ..сроки… сделать…, потому что это очень важно для меня…, так как позволит достичь…»

Визуализация. Методика предполагает воссоздание в воображении приятного воспоминания или картины, вызывающей позитивные эмоции. Такое состояние называется ресурсным. Окунувшись в него, человек ощущает позитивные чувства.

Саморегуляция в ситуациях, провоцирующих конфликты

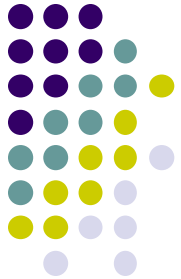


Отстранение (диссоциация) от ситуации – изменение локуса восприятия ситуации, взгляд на нее со стороны.

Децентрация и идентификация – «переход» в позицию партнера.

«Расширение восприятия ситуации» – анализ ее с точки зрения других участников.

Разработка программы «работы над собой»



1. Цель (формулируется конкретно и позитивно, в терминах развития, формирования определенных качеств личности и способностей).

2. Процедура целеполагания:

«от кого и от чего зависит достижение поставленной цели?

что зависит лично от меня?»

3. Способы и средства достижения цели (определяются индивидуально, в соответствии с поставленной целью).

4. Определение формы самоподкрепления (осознание позитивных последствий своего поведения, поощрение собственных усилий и успехов в достижении поставленной цели).

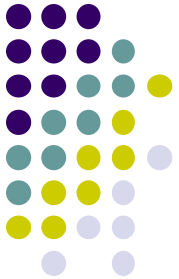
5. Определение формы самонаказания (выбор определенных санкций по отношению к себе в случае отступления от выбранной линии поведения, от выполнения программы самовоспитания).

6. Планирование окружения («каким должно быть мое окружение, чтобы помочь мне достичь поставленной цели?»).

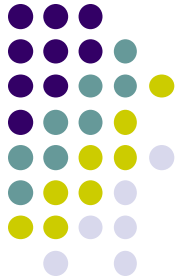
7. Заключение соглашения с самим собой (самообязательство, свободная форма договора с собой, предполагающая принятие условий выполнения программы).

8. Оценка результативности программы (осуществляется по заранее выделенным критериям успешности программы, критериями служат показатели достижения цели).

Приемы и техники игротерапии, арттерапии, психогимнастики, поведенческой коррекции



Отдельная презентация



Спасибо за внимание!