Ресурсный центр ГКУСО ПК ЦПД г. Перми

СЕРИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СЕМИНАРОВ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕГАТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ЦПД. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ КАК ФАКТОР ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ (СУИЦИДАЛЬНЫЕ НАКЛОННОСТИ, ПОЗИЦИЯ «ЖЕРТВЫ», ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ДР.). ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИИ И АУТОАГРЕССИИ У ВОСПИТАННИКОВ

24 МАЯ 2022 Г., 09.30-12.00

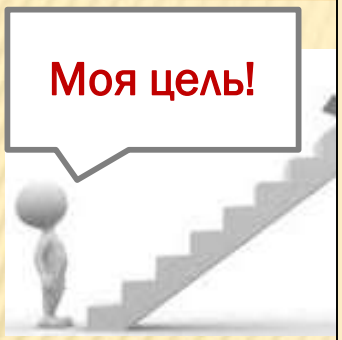
Смирнов Денис Олегович

– канд.психол.наук,

Доцент, декан факультета психологии Института психологии ПГГПУ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕГАТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ЦПД.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА – ЦЕЛЬ НАШЕЙ РАБОТЫ



Психологическое благополучие — приобретенное в процессе жизнедеятельности интегральное качество человека, предполагающее его субъектную активность, которое представляет собой сложную взаимосвязь зических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей.

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

- **Эмо́ции** (*emotion* —волнение, возбуждение) — субъективные состояния человека и животных, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него внешних или внутренних раздражителей и выражающиеся, прежде всего, в форме непосредственных переживаний (удовольствия или неудовольствия, радости, страха, гнева и т. д.).
- **Чу́вства** - переживание своего отношения к окружающей действительности (к людям, их поступкам, к каким-либо явлениям) и к самому себе.
- Аффекты - (от лат. affectus душевное волнение, страсть) сильные кратковременные эмоциональные переживания, которые возникают в критических условиях при неспособности найти выход из опасных и неожиданных ситуаций и которые сопряжены с выраженными двигательными

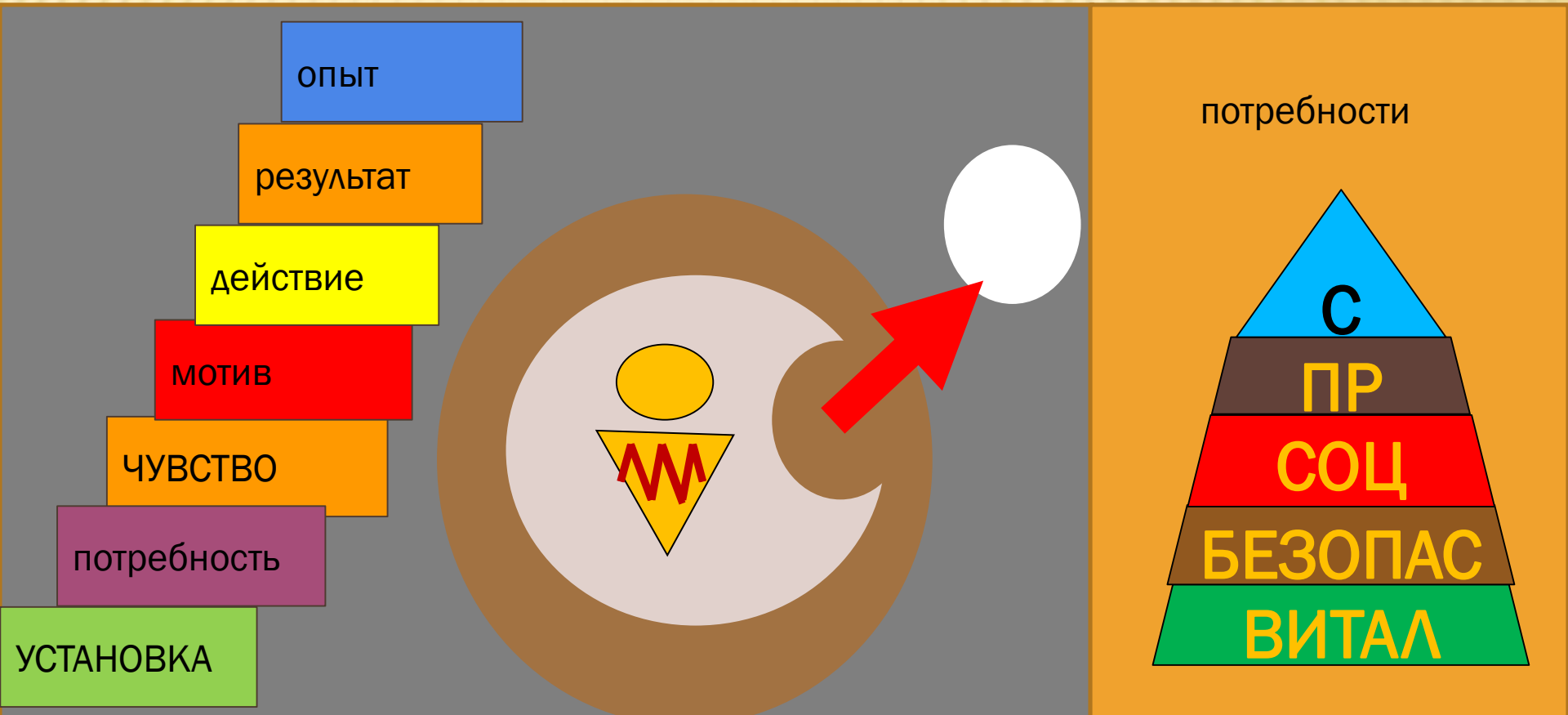
РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ЭМОЦИЯМИ

Положительные эмоции ресурсные, на них можно опираться
Отрицательные эмоции – потенциальны (они требуют «перегонки»

МОТИВАЦИЯ - НЕ СТИМУЛЯЦИЯ

Мотивация - система внутренних побуждений

Стимуляция - система внешних воздействий

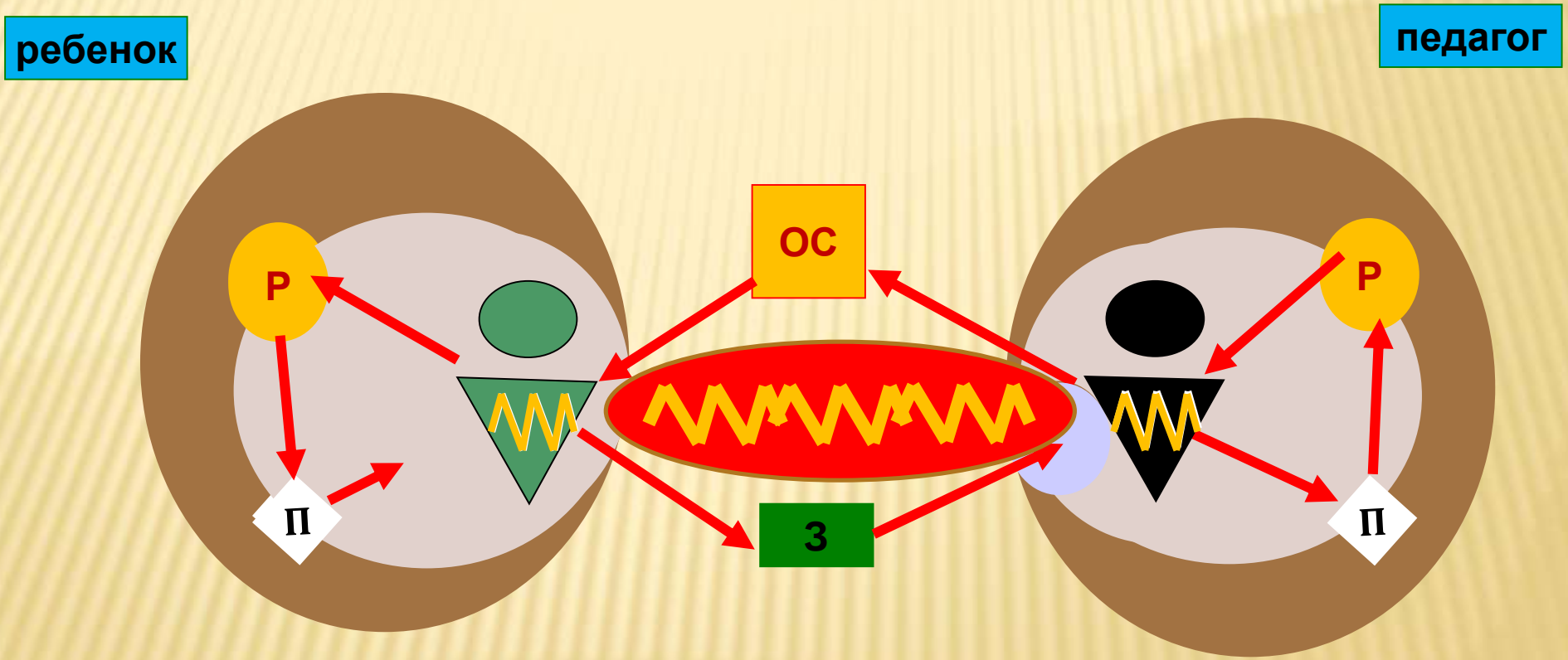


ПЕРЕХОД ИЗ НЕГАТИВНОЕ В ПОЗИТИВНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ:

- СОЦиальный
- КОМуникативный
- АФФективный
- МОТотивационный
- КОГнетивный
- ЭФФективный

Переход «Я» из негативного эмоционального состояния в позитивное, протекает в процессе специально-организованной психологической работы на 6 – уровнях:

ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЭМПАТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ «ПЕДАГОГ – РЕБЕНОК»

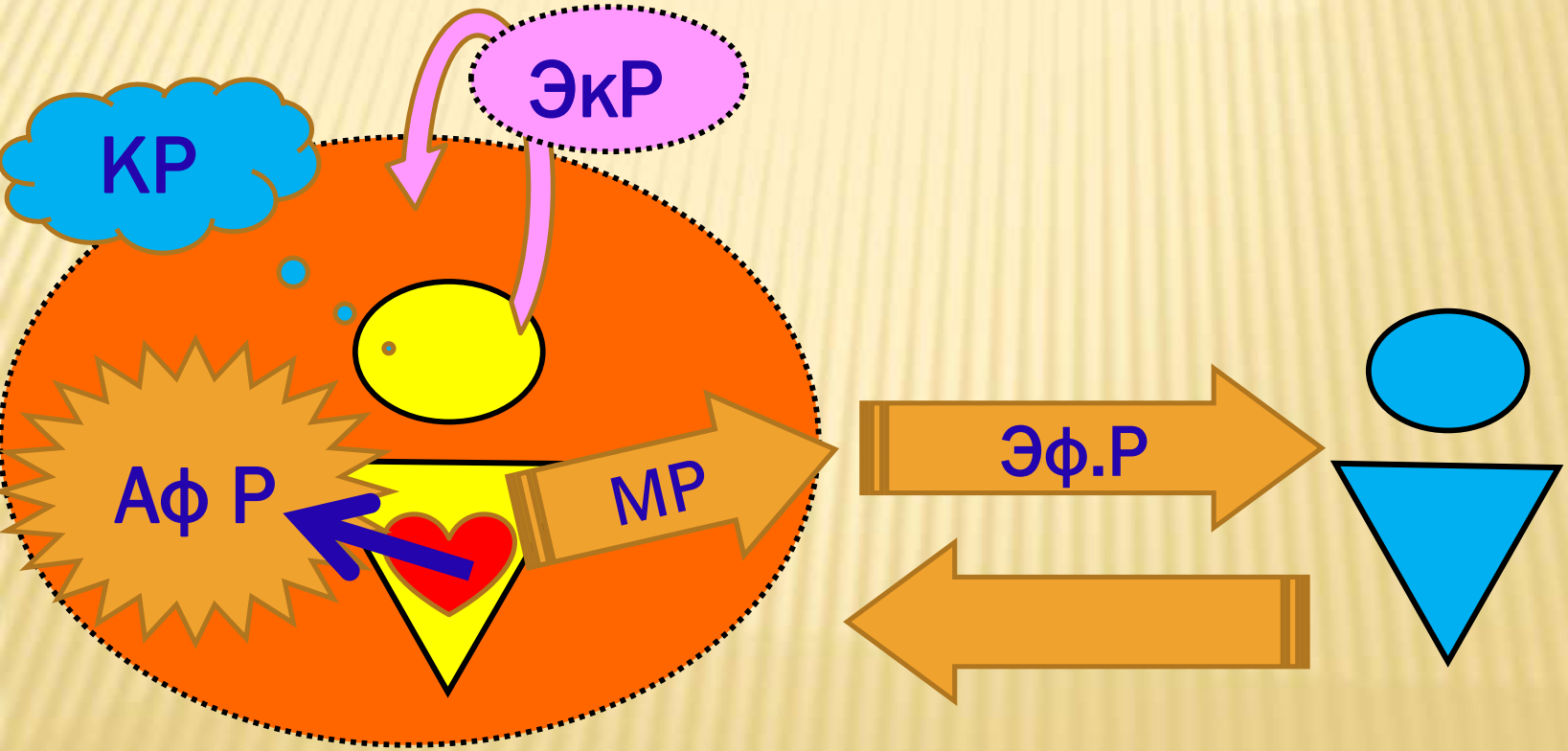


Р – ресурс, П-проблема, З – запрос, ОС – обратная связь

МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ОТРИЦ. ЭМОЦИЙ

РЕФЛЕКСИЯ ЭМОЦИЙ

Аффективная рефлексия: «что ощущаешь, чувствуешь?»
Когнитивная рефлексия: «что думаешь? Что понимаешь?»
Эффективна рефлексия: «что делаете, совершаете?»
Мотивационная рефлексия: «что хочешь, к чему стремишься?»
Ценностно-смысловая рефлексия: «что ценишь? Какой смысл?»
Экзистенциальная рефлексия: «Кто ты?»



ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

динам
ика

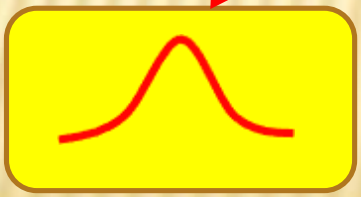
Путь
Героя

К.Юнг
Дж.Кембел

работоспосо
бность

7-

Гум-ПТ
Роджерс



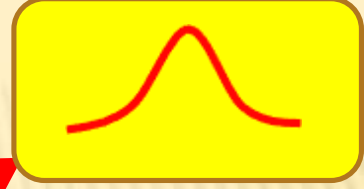
Гештальтт-ПТ
Перлз

1. песок
2. глина
3. маяк
4. парус
5. Факел

ПЕДАГОГИКА
Макаренко

БД
Лож ед
К
Опыт
Спл

МАСПО



Селье

Принятие
неизбежного

К.Росс

1. ОР
2. А
3. Стр
4. ФР
5. СН
6. И-Д

ППР
Бейлз

НЕ СОБЛЮДЕНИЕ ЗАКОНОВ ГРУППЫ ПРИВОДИТ К ОТРИЦ. ЭМОЦИЯМ

ГД – это
- непрерывный процесс преобразования
- взаимоотношений участников
- и личностных изменений каждого
- выражающийся реализации общей темы,
- проходящий через закономерные этапы сплочения:
- характеризующийся общими переживаниями и мотивами,
- проявлением общих поведенческих и речевых реакций.

признаков объединения много
но
МЫ - ТЕ
в зависимости от того,
что нас объединяет

Группа ---
общность людей,
объединенных
одним признаком

З А К О Н Ы!!!!

1. ЗАКОН. Контактной Группы (КГ)
КГ≤15=актив+пассив

2. ЗАКОН. Актива (А))
А=7±2 .

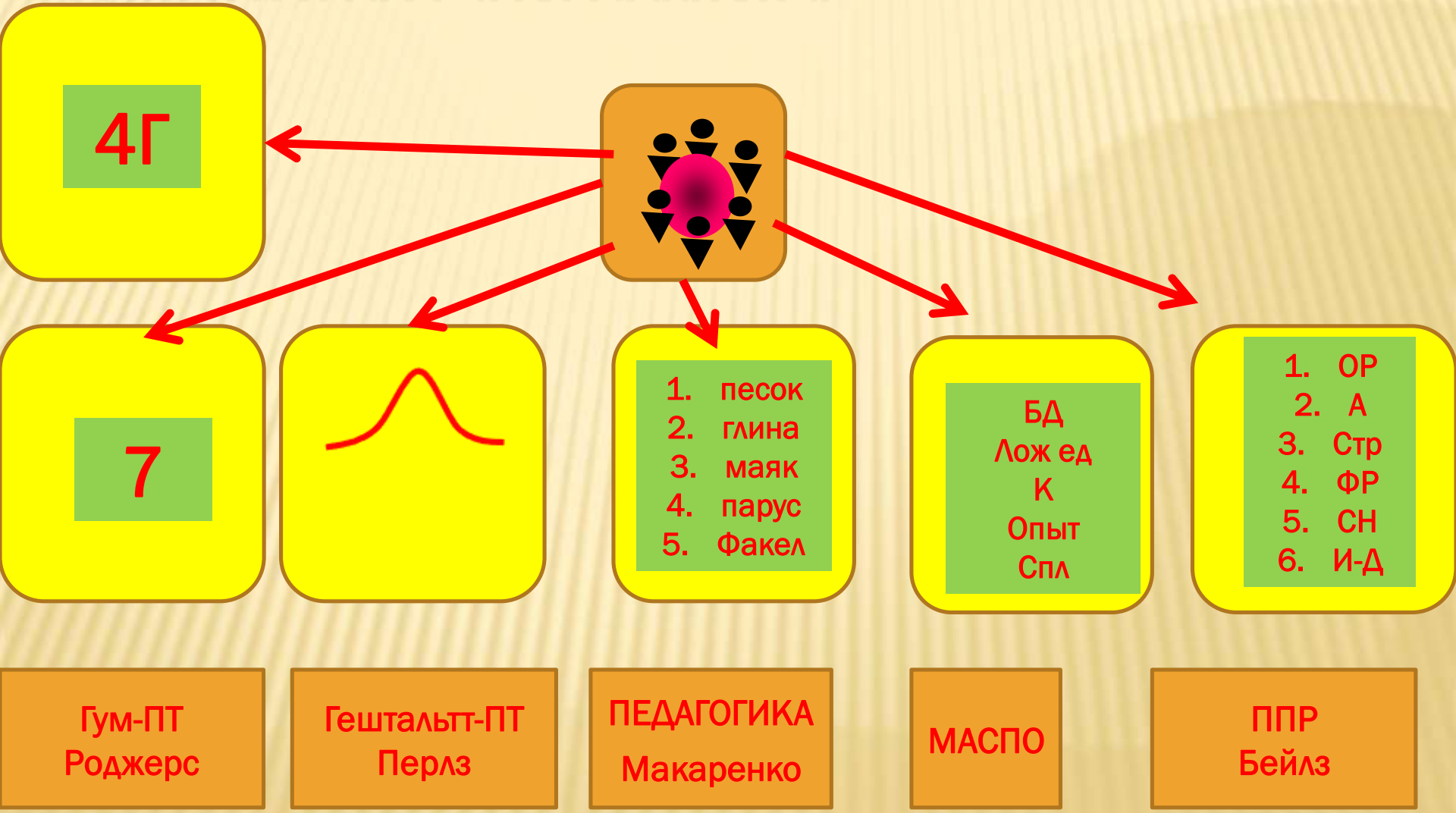
3. ЗАКОН. Принятия
1+1 = 1+ВСЕ .

4. ЗАКОН. Времени
t(гр)→3; 1; 3; 14 .

5. ЗАКОН. Большой группы
БГ=$А_1$+ $А_2$+…+ $А_n$ >30

6. ЗАКОН. Групповой динамики и личностных изменений

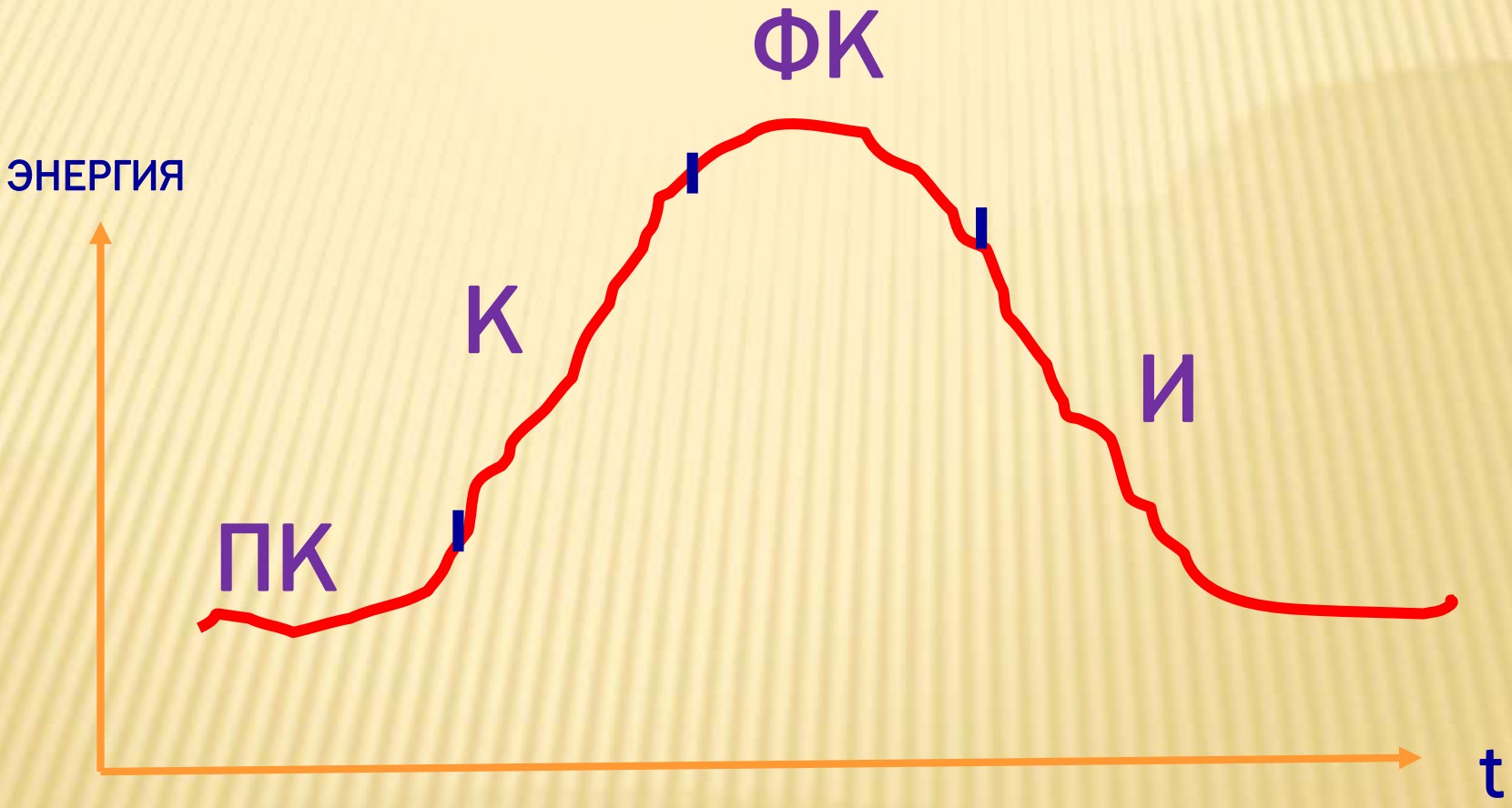
ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА



ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ГРУППЫ

- непрерывный процесс преобразования взаимоотношений участников, выражающийся реализации общей темы,
- проходящий через закономерные этапы сплочения,
- характеризующийся общими переживаниями и мотивами, проявлением участниками общих поведенческих и речевых реакций.

ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА



УРОВНИ ЭМОЦ. НАПРЯЖЕНИЯ В БОЛЬШОЙ ГРУППЕ

ПРАВИЛА КРУГА

1. Равенство и важность каждого участника.
2. Обсуждается только одна тема.
3. Важно, чтобы сказал каждый.
4. Важно слушать и слышать других.
5. Принимаем решение коллективно.
6. Поднимаемся над отторжением и раздражением.

ТРИ ЗАПРЕТА:

1.Избегаем лозунгов и клише, держим курс на искренность.

2.Отсутствие споров, критики и оценок

3.Запрет на пользование сотовыми телефонами

ПРИНЦИП: ставим перед собой возвышенную и благородную цель.

ПРИНЦИПЫ ГАРМОНИЧНОГО ОБЩЕНИЯ К.РОДЖЕРС

- Я добиваюсь большего когда могу воспринимать себя и быть самим собой, принимая себя таким, каков я есть. *(если я буду выдавать себя не за того, кто я есть на самом деле, ничего хорошего не получится).*
- Я позволяю себе понимать другого человека.
- Я очень много обретаю, когда делаю все возможное, чтобы люди сообщали мне о своих чувствах, о личном опыте восприятия.
- Я очень много получаю, когда могу принимать другого человека.
- чем более я открыт для восприятия действительности и внутреннего мира – своего и другого человека, – тем менее я стремлюсь "улаживать дела".

ОБЩАЯ СТРУКТУРА ТРЕНИНГА

этап	важности	время
0. Подготовка	тренера, пространства, реквизит	
1. Вступительное слово	тема, правила, о себе, структура	10
2. Шеринг	Назовите свое имя и цель?	15
3. Знакомство	Упражнения на знакомства	15
4. Разогрев	упражнения (подойти, поговорить, потрогать)	30
5. Основная работа	Практика самоизменения	70
6. Заминка	АД – аффективное доверие	20