

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Парфеньевская средняя общеобразовательная школа  
Парфеньевского муниципального района Костромской области

<b>«Рекомендовано»</b> к утверждению ПР. заседания ШМО №1 от «__»____2014 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МКОУ Парфеньевская СОШ _____/М.Е.Зайцева/ ФИО «__»____2014 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МКОУ Парфеньевская СОШ _____/Е.Г.Магомедн абева/ ФИО Приказ № ____ от «28_»_августа____2014 г.
---	---	---

## ПРОГРАММА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

*Вишняковой Ольги Юрьевны,*

«Повышение уровня владения своими эмоциями»  
или «Как мне работать с моими эмоциями».

Предмет, класс и т.п.

МКОУ «Парфеньевская средняя общеобразовательная школа»

с. Парфеньево  
2014 г.

## Пояснительная записка

Данная программа спецкурса по «Психологии» разработана для учащихся старших классов, за основу взята работа Калугиной Э.В. «Помоги себе сам» и книга Рой Мартина «Искусство эмоционального баланса»

Считаю, что данная тема актуальна для возрастного периода старшеклассников (период ранней юности), особенно в период выбора своего будущего, так как эмоция – это главная часть нашего существования. Все эмоции зарождаются в уме. Основная, крайне важная функция ума – не просто мыслить, но переживать различные эмоции. Эмоции гораздо важнее, чем мысли. Именно из-за несбалансированных эмоций появляются различные недуги, внутренние конфликты, психические и физические боли.

Каждый человек хочет жить счастливо, но это не всегда получается. Причиной является его ориентация вовне, а не вовнутрь. Человек ищет счастья снаружи: от других людей, от материального благополучия, от собственной занятости, востребованности. Он может уйти с головой в работу, в любовь, но это не приводит его к внутреннему ощущению счастья. Он может получить удовольствие, но оно кратковременно и проходящее, а счастье – это состояние души, не связанное с внешними условиями. Чтобы стать счастливым, человеку нужно обратиться внутрь себя. То есть начать понимать себя, свое поведение, свои желания, свои потребности, свои установки. Чтобы понять себя, нужно убрать, «очистить» всё мешающее. Основной проблемой, которая мешает нам в жизни, это наши эмоции, настоящие и прошлые. Они не дают нам увидеть целую реальную картину себя и других.

**Цель данной программы** – помочь разобраться учащимся со своими переживаниями для того, чтобы, понять себя, соизмерять свои возможности и желания, научиться правильно, понимать свои эмоции, работать над собой, чтобы прийти к желаемому результату.

### **Задачи:**

1. Провести комплексное психологическое диагностирование всех сторон личности учащегося.
2. Проанализировав результаты диагностики составить каждому учащемуся свой психологический автопортрет.
3. Пошагово работать над своим эмоциональным состоянием (а именно: убрать физические зажимы на теле, убрать эмоциональные блоки, очистить себя от старых эмоций, точно знать к чему ты хочешь прийти, т.е. цель, и быть готовым преодолевать трудности на пути к цели, обрести доверие к себе, к своей сущности, которая всегда знает, как достичь желаемого).

При разработке данной программы, было проанализировано не меньше 5 аналогичных программ, потому как тема «Эмоций» прослеживается в работе психолога с дошкольного возраста, и на каждом этапе становления личности она актуальна.

Отличительными особенностями данной программы считаю, являются составление психологического автопортрета, учащийся с помощью психолога, сам старается анализировать все результаты, полученные при анализе диагностик. Также, на мой взгляд, пошаговая структура решения задач, в данной программе, позволяет узнавать много нового и интересного про мир эмоций, пропуская всю информацию через себя, сравнивая с собой, с результатами психодиагностик.

Данная программа рассчитана на 14 часов (плюс 2 резервных часа). И состоит из двух блоков:

1. Комплексная психологическая диагностика (2-3 часа) и составление Психологического автопортрета (1 час).

2. Комплекс занятий на тему: «Как работать со своими эмоциями» (9-10 занятий)

Важная составляющая программы это проработка полученной информации, вне школы.

При разработке программы, было решено определить периодичность занятий раз в неделю по 45 минут (однако опыт показывает, что часто занятия затягиваются от 45 минут до 60 минут)

Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей. Теоретическая часть проходит в виде мини-лекции, практическая – это определенные упражнения по теме занятия.

***Предполагаемые результаты:***

1. Учащиеся должны научиться анализировать данные психодиагностических методик и соотносить их со своим внутренним миром.

2. С помощью занятий данного курса решить некоторые личностные переживания, проблемы, научиться хоть немного работать над собой и владеть над своими эмоциями.

3. Понять, что работа над собой поможет в будущем добиться больших успехов в жизни.

***Сроки реализации данной программы:*** 1 учебный год

***Количество занятий:*** Данная программа рассчитана на обучающихся старших классов и включает в себя 15 занятий, продолжительность каждого из которых 45 минут.

### **Содержательная часть программы**

Из пояснительной записки видно, что данная программа разделена на два блока, это психодиагностика, с последующим составлением психологического автопортрета, и второе это непосредственно занятия по тематике программы, теоретические мини-лекции и практические занятия.

В блок психодиагностики, входят следующие психодиагностические методики:

1. «Опросник Айзенка», цель которого выявить особенности темперамента.

2. Опросник Шмишека, предназначен для диагностики типа акцентуации личности. Теоретической основой опросника является концепция "акцентуированных личностей" К. Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, "ядро" личности. В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера.

3. «Вербальная диагностика самооценки личности».

4. 16-ти факторный личностный опросник Кеттела - оценка индивидуально-психологических особенностей личности.

5. Методика «Коэффициент интеллекта». Данная методика предназначена для оценки интеллектуальных способностей, определения, в какой мере испытуемый обладает нестандартным мышлением.

6. Методика «Тип мышления», для определения типа мышления. ( Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной)

7. Для определения личностной направленности в настоящее время используется ориентационная анкета, впервые опубликованная Б. Бассом в 1967 г.

Вот примерный перечень психологических диагностик, результаты, которых используются при составлении психологического автопортрета. (приложение 3) Однако в ходе работы допустимо применение и других психодиагностических методик.

После составления автопортрета, учащимся предлагается прослушать теоретический курс, который сопровождается практическими упражнениями.

Существует несколько путей, ведущих к естественному исцелению души, но самый быстрый путь связан с эмоциями. Эмоции – это средства адаптации человека к среде, ситуации, окружению.

В данной работе, я постаралась собрать в одну программу разъяснение нескольких видов эмоций (в основном это отрицательные, негативные эмоции, мешающие человеку успешно социализироваться в обществе), подобрать практические упражнения для повышения уровня владения своими эмоциями.

### ***Формы организации развивающей работы***

- Диагностическая работа в начале и по окончании курса занятий.
- Выполнения упражнений в игровой форме, проведения лекториев и дискуссий; психологические тренинги и релаксации.

### ***Виды и формы контроля:***

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики в конце курса. Также используется наблюдение за особенностями поведения учащихся в учебное и во внеурочное время.

### ***Требования к уровню подготовки учащихся:***

1. Преодоление трудностей возникающих у подростков и в периоде ранней юности.
2. Приобретение коммуникативных качеств (вербальных, невербальных).
3. Развитие:
  - психофизических способностей (мимики, пантомимики);
  - психических процессов (восприятия, воображения, фантазии, мышления, внимания, памяти и др.);
  - речи (монолог, диалог);
  - творческих способностей (умение перевоплощаться, импровизировать, брать на себя роль).

### **Тематическое планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>д а т а</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Цели</b>	<b>Формы работы</b>
1, 2		<b><u>1Блок</u></b> Психодиагностика	3 2	Изучение психологических особенностей учащихся, фиксации его поведения.	Фронтальная и индивидуальная психологическая диагностика

3,4		Составление психологического автопортрета	2	Дальнейшее планирование работы по самосовершенствованию	Групповая и индивидуальная работа
5		<b>2 Блок</b> Калейдоскоп эмоций. Схема работы с эмоциями	<b>10</b> 1	Вспомнить понятия, виды эмоций, потребности человека связанные с ними.	Мини-лекция, беседа-дискуссия.
6		Работа с чувством обиды	1	Разобрать чувство «Обиды», наитии способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
7		Работа с чувством вины	1	Разобрать чувство «Вины», наитии способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
8		Работа с чувством стыда	1	Разобрать чувство «Стыда», наитии способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
9		Работа с чувством зависти и гордости	1	Разобрать чувства «Зависти и гордости», наитии способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
10		Упражнения на снятие мышечного психоэмоционального напряжения	1	Снятие мышечного напряжения, научиться расслаблять свое тело и работать над своим эмоциональным напряжением	Упражнения
11		Работа с чувством ревности	1	Разобрать чувство «Ревности», наитии способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
12		Работа с чувством страха	1	Разобрать чувство «Страх», как базовой эмоции», наитии способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
13		Работа над отношением с самим собой	1	Научиться принимать себя таким какой есть. Работа над самооценкой	Мини-лекция, тренинговые упражнения
14		Письмо-освобождение	1		Упражнения
15		<b>Итоговое занятие</b> Обсуждение и подведение итогов курса.	<b>1</b>		Обсуждение, рефлексия.
		<b>Итого:</b>	<b>15</b>		

## Материально-техническое обеспечение программы

Для прохождения данной программы, в наличии следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

**Оборудование:** ученические столы и стулья по количеству учащихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала

**Технические средства** обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;
- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);
- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, сканер.

**Экранно-звуковые пособия**, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеofilмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;

**Библиотечный фонд** (книгопечатная продукция)

- нормативные документы отражающие правовые основы изучения в учреждениях системы общего образования психологии;
- специальные дополнительные пособия для учителя и литература, предназначенная для оказания ему информационной и методической помощи;
- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса;
- энциклопедическая и справочная литература (философские и психологические словари, справочники по теории и истории психологии, биографии отечественных и зарубежных психологов и значимых персоналий и др.);

## Информационное обеспечение

### **Литература:**

1. Кулагина Э.В. «Познай себя»/Практическое руководство/ - 2011г.
2. Кришнананда ( Томас Троуб, доктор медицины) Лицом к лицу со страхом. – Спб, «Весь», 2006
3. Кришнананда ( Томас Троуб, доктор медицины) За пределы страха. – Спб, «Весь», 2006
4. Орлов Ю.М. Обида и вина. – М: «Слайдинг», 2004
5. Орлов Ю.М. Стыд и зависть. – М: «Слайдинг», 2005
6. Рой Мартина Искусство эмоционального баланса. – Спб. : «Будущее земли», 2004
7. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербуй – М, 2004

8. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшекласников. - М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001 г.

9. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. - Екатеринбург, 1997 г.

10. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.

11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.

12. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.

#### *Электронные ресурсы:*

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>

2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>

3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>

4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>

5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.pscatalog.ru>

6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>

7. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>

8. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>

9. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.

10. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>

11. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

12. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>

13. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

## 5 занятие

### Калейдоскоп эмоций. Схема работы с эмоциями.

Краткий обзор, что такое эмоции. Эмоции – это средства адаптации человека к среде, ситуации, окружению. Эмоции человека способствуют мобилизации энергии для определенных видов поведения. Существует глубокая взаимосвязь эмоций с центральной нервной системой, с эндокринной системой, с нашим образом мышления и физиологическим состоянием.

Знакомство с видами эмоций, причинами их возникновения.

Далее проводится упражнение «Угадаем эмоцию»

## 6 занятие

### Работа с чувством обиды

Чем больше мы связаны чувствами с другим человеком, тем в большей степени он может стать источником хороших или плохих эмоций. Мы обижаемся на любимых, а так же на тех, кто связан с нами какими либо отношениями. Чтобы правильно размыслить обиду, нужно знать ее устройство. В теле эмоция обиды блокируется в «солнечном сплетении» и в гортани – «комочек в горле». Мышечный зажим в этих местах не дает энергии двигаться свободно и блокирует так же выражение эмоции гнева и тревоги. «Очищение» этих мест от информации неэффективных эмоций может происходить посредством РАЗМЫШЛЕНИЯ, т.е. вывода на осознание обид и претензий к другим людям, которые накопились за всю жизнь.

Искусство регулирования эмоций состоит в том, что если вас обидели – обижайтесь, претворяйте импульс в действие, а дальше не застревая в эмоции, нужно РАЗМЫСЛИТЬ ЕЕ, а не обидчика и таким образом погасить.

#### Работа с сознанием:

Обиды не будет, если будет:

- Понимание того, что никто никому ничего не должен.
- Отказ от оценки поведения другого, нет осуждения и сравнения. Можно позволить другому быть собой, т.е. снять с него проекции своих ожиданий. Это приводит к уважению другого и принятию его таким, какой он есть.
- Принятие своей важности, значимости для себя. Позволить себе быть собой.
- Ничего не ждать от другого. Не должно быть связи между поведением одного человека и состоянием радости, удовольствия другого. Начинать каждый день с чистого листа.
- Знать свою цель и идти к ней.
- Понимание того, что в мире возможно все.
- Понимание того, что люди все разные.

#### Методика очищения памяти от обид. В состоянии благополучия и спокойствия:

1) представьте ситуацию прошлой обиды; 2) вспомните и обдумайте все элементы: - свои ожидания, - поведение другого, - сравнение ожидания и поведения, - понимание рассогласования своих ожиданий и поведения другого

#### Прощение

Прощение происходит тогда, когда человек понимает на уровне интеллекта, что лучше и правильнее – простить. Происходит через:

- 1) Принятие ответственности за свои мысли;



- 2) Понимание того, что жизнь в настоящем, а не в прошлом!
- 3) Понимание своих эмоций и желаний, которые не позволяют простить (ненависть, горечь, вина, стыд, жажда справедливости и др)
- 4) Признание того, что человек сам виноват перед собой же за свои страдания.
- 5) Понимание того, что обида и ненависть разрушают здоровье (печень, сердце, иммунную систему)
- 6) Понимание того, что человек прощает не ради обидчика, а ради себя!
- 7) Принимать людей такими, какие они есть: - ничего от них не ждать и не пытаться изменить их взгляды, установки и поведение.

По итогам второго дня, можно сказать, что трудности в работе возникали, сложно было пропустить через себя обиды прошлых лет и пережить их вновь. Динамика уже после выполненных упражнений, некоторые обиды ушли не оставив осадка в памяти. Самочувствие улучшилось.

## **7 занятие**

### **Работа с чувством Вины**

Вина в отличие от обиды, менее контролируема. Особенно мучительна размытая, «плавающая» вина, когда человек страдает от чувства вины, но не может разумно объяснить, в чем же она состоит. По Фрейду, вина – основная причина неврозов и сопутствующих комплексов.

Чувство вины возникает тогда, когда мое поведение, состояние, способности не соответствуют ожиданиям другого.

Структура эмоции такова: вина, порождается рассогласованием того, каков я и каким я должен был бы быть в соответствии с ожиданиями значимых других.

Сила вины напрямую зависит от обидчивости человека. Уменьшая обиды мы уменьшаем и чувство вины. Также чувство вины зависит от значимости человека, т.к. вина как эмоция содержит в себе эмпатическую составляющую – переживания значимого для меня человек становятся моими переживаниями.

Вины не будет, если человек будет: принимать себя таким какой есть, уважать и любить себя, иметь смелость брать на себя ответственность за свои действия, мысли, чувства, слова, помнить, что никто ни кому ничего не должен и перестать оправдываться перед другими, не оценивать и не сравнивать свое и чужое поведение.

#### **Методика ослабления вины.**

- Обдумывание ожиданий другого. Насколько его ожидания реалистичны? Верны ли мои представления о них? Какую роль мне приписывают? Откуда эти ожидания? И т.д.

- Смена ролей. Поставив себя на место обиженного, я обдумываю происхождение этих ожиданий по схеме, которая мне известна из размышления обиды.

- Полный отказ от сравнения и оценки.

- Изменение ожиданий другого. Мое право состоит в том, чтобы уменьшить свою вину, а для этого надо уметь дать понять другому, что его обиды зависят от нереалистичности его ожиданий. Можно попросить другого встать на мое место, что позволит ему взглянуть на ситуацию моими глазами. Тогда другому будет легче понять, что возможно и что невозможно требовать от меня.

- Признание себя виноватым. Основанием просить прощения является не правота и справедливость, а факт обиделся значимый человек или нет.

Отстранение от чувства вины:

- выявление границ того, что от меня зависит, а что нет;
- реалистическая оценка своих возможностей и принятие себя таким, каков есть.

Подводя итоги третьего дня, могу сказать, что это была трудоемкая, волнительная работа. У меня не сразу и не все получалось так как хотелось. Мои друзья, сказали мне, что после данного занятия над собой, я веду себя как-то по-иному.

## **8 занятие**

### **Работа над чувством стыда**

Чувство стыда это тоже чувство вины только перед собой, а не перед другими. Это рассогласование человека и представлений или ожиданий о себе. Стыд скрывается за другими эмоциями – гневом, страхом, раздражительностью. Поскольку стыд неприятное чувство, он активизирует защиту бегством, уходом из ситуации. Также одной из психических защит является переход энергии стыда в гнев, направленный на себя и на других. Возникновение стыда сопровождается различными чувствами: разочарование в себе, ощущение своей неуместности, смущение, робость, чувство вины, ощущение ошибки и др.

Размышление стыда - последовательность умственных операций: 1) Определение ситуации, т.е. сравнение данной ситуации с типичными образцами, имеющимися в памяти. 2) построение программы ожидаемого поведения, соответствующего этой ситуации. 3) Управление реальным поведением. 4) Оценка поведения – соответствует ли результат той цели, которая была поставлена изначально. Когда нет соответствия – возникает внутренний конфликт, который называется стыдом.

Размышление стыда представляет собой серию ответов на вопросы. Когда вам стыдно, это повод задать себе следующие вопросы:

- Каким я должен быть, и как должен себя вести, чтобы мне не было стыдно? Ответ на этот вопрос способствует осознанию неосознаваемой части «Я-концепции», это постепенно будет освобождать от иллюзий относительно самого себя.

- Откуда возникли эти черты «Я-концепции», т.е. те ожидания, которые я имею относительно себя?

- Насколько эти ожидания реалистичны?

- Существует ли возможность скорректировать эти ожидания в направлении большей реалистичности.

В процессе ответов на эти вопросы происходит размышление чувства стыда и осуществление контроля над этим чувством.

Подлинное изживание эмоции состоит не в ее уничтожении, а в повышении уровня контроля над ней. Единственный путь адаптации человека к своим эмоциям – это научиться правильно обижаться, правильно быть виноватым, правильно оскорбляться и правильно стыдиться.

### Методика ослабления стыда

\* Познание стыда, т.е. осознание моих ожиданий относительно себя и моего реального бытия (состояние, поведение, способности и т.д.)

Задать себе вопросы:

- Каким следовало мне быть, чтобы мне не было стыдно?

- каков я был. Раз мне стыдно?

По каким чертам моего «Я» происходит расхождение, порождающее мой стыд?

Какими были ожидания другого относительно моего поведения?

В какой степени они реалистичны?

\* Отстранение. Я отстраняюсь от моих ожиданий относительно себя, что позволяет ослабить действие стыда. Это сделать легче, если я стараюсь понять источник происхождения моих ожиданий относительно себя. Задать себе вопросы:

- Почему они именно так думали обо мне?
- Знали ли они мои возможности и индивидуальные особенности?
- Склонны ли были переоценивать себя и почему?
- Принимали ли они меня не только «хорошим», но и «плохим»?
- Испытывали ли они гордость, стыд за меня?
- Насколько в их глазах я выгляжу хуже других, подобных мне?

\* Отказ от сравнения. Отказ от сравнения своего поведения со своими ожиданиями и ожиданиями других и отказ от оценки ослабляет переживание рассогласования ожиданий и реальности.

По итогам четвертого дня, во время данных занятий, трудно было отказаться от сравнения, т.е. мы привыкли это делать с другими и быть объектом сравнения со стороны других людей. Однако если я каждый день буду рассматривать элементы сравнения по отдельности и буду отстраняться от результатов сравнения, то постепенно научусь контролировать акт сравнения, и тем самым ослаблю свою эмоцию.

## **9 занятие**

### **Работа с чувством зависти и гордости**

Зависть – это изнанка гордости. Ее можно определить как ущемление человеческой гордости. Зависть может принимать различные облики – человек может испытывать к другому человеку презрение, или кто-либо может быть ему противен. Зависть может быть скрыта за другими социально приемлемыми переживаниями, такими как гнев, страх, обида, оскорбление, гордость или чувство превосходства. Поскольку чувства гордости и зависти устроены одинаково и различаются только ситуациями, то для знающего человека отчетливым индикатором наличия чувства зависти свидетельствует переживаемая или ущемленная кем-либо гордость.

Чувство зависти порождает гнев и агрессию против завидуемого. Чтобы не завидовать нужно перестать гордиться, ибо зависть питается гордостью, чтобы не гордиться, надо перестать завидовать, ибо гордость поддерживается и питается завистью тех, кто тебе завидует. Зависть легко превращается в гнев, который имеет много источников:

- блокирование неудовлетворения желаний;
- благополучие врагов;
- неблагополучие близких людей;
- эмоциональное «заражение»: если мои близкие испытывают вражду к кому-либо, то эта вражда заражает и меня.

### **Размышление зависти и гордости**

Устройство зависти и гордости: зависть и гордость происходит от сравнения себя с другими. Ход мысли, порождающий зависть и гордость «здесь и теперь я должен во всем преобладать над другими, или в крайнем случае, быть равным им»

Понимание составляющих гордости и зависти: ожидания – идеи равенства, акт восприятия поведения другого человека, акт сравнения другого человека с собой.

### **Методика ослабления зависти и гордости**

- Понимание того, что сравнение неуместно, так как люди изначально не равны. Каждый человек уникален. Принимая себя уникальным, человек тем самым принимает таковыми и других. Поскольку каждый уникален, то сравнение людей друг с другом неуместно.

- Отстранение от сравнения. Наблюдая акт сравнения (замечая его), я тем самым отделяю его от себя.
- Отказ сравнивать несравнимое. Любящие не сравнивают, сравнивают там, где намерены манипулировать другими людьми: в гражданских, а не в любовных отношениях.
- Перестать гордиться. Привычка сравнивать поддерживается тем удовольствием, которое мы получаем, когда результаты сравнения утоляют нашу гордость.

Трудности по итогам пятого дня: Сложно не сравнивать людей друг с другом и с собой, сложно избавиться от чувства зависти в некоторых ситуациях.

Рассказал о рассмотренном материале друзьям, заинтересовал их.

## **10 занятие**

### **Упражнения на снятие мышечного и психоэмоционального напряжения**

Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

Упражнение «Муха»: Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»: Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»): Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар»: Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите

воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

## **11 занятие**

### **Работа с чувством ревности**

Ревность это зависть в любовных отношениях людей. Ревность в ее легкой форме способствует некоторой безопасности, и как бы способствует соблюдению тех обязательств, которые люди дают друг другу, соглашаясь жить вместе.

Ревность – сложный коктейль эмоций обиды, стыда, зависти, отвращения, чувства неполноценности, оскорбления, потребности быть индивидуальностью и др. Это переживание, которое сопровождает мысль о реальной или воображаемой потере любви. Она возникает в результате соперничества, конкуренции, нарушения обладания, принадлежности, неудовлетворения базовых потребностей и усиливается вследствие неудачи, потери престижа, стыда, ущемление достоинства. Все эти чувства структурируются на основе страха потери любви и приводит к действиям, в которых человек чаще всего раскаивается.

Когда ревность берет управление нашим мышлением, чувствованием и поведением на себя, то она любую отрицательную эмоцию уподобляет себе и уже эта эмоция переживается как ревность. Чтобы управлять ревнивым поведением, надо уметь видеть, какие эмоции участвуют в образовании ревности и связываются с ней.

#### **Размышление ревности**

Какие чувства дают энергию ревности:

- Обида как ревность: поведение другого относительно меня не согласуется ни с договоренностью, ни с моими ожиданиями. Мои ожидания не подкрепляются, и возникает обида.
- Оскорбление как ревность: в ревности переживается ущемление моего «Я - для других», т.е. того, каким я хочу, чтобы меня видели другие.
- Стыд как ревность: ревность может стимулироваться стыдом за себя и за другого.
- Зависть как ревность, ущемленная гордость как ревность, чувство неполноценности как основа ревности, потеря власти и обладания как ревность, чувство потери индивидуальности как ревность, способ получения признания как ревность.

Подводя итоги седьмого дня самоэксперимента, я прояснил для себя, что значит, чувство ревности и из-за чего оно может возникнуть. Трудно было осознать, что ревность находится в полной зависимости от многих других чувств и что они очень на нее влияют.

Я рассказал о прочитанном своим друзьям, они были тоже удивлены как и я, откуда в нас ревность и как ее избежать или сгладить.

## 12 занятие

### Работа с чувством страха

Чувство страха – это основной мотив, и может быть, основным вопросом с которым нам приходится разбираться жизни. Страх оказывает влияние на все аспекты нашей жизни: на то, как мы говорим, работаем, ведем себя в близких отношениях, выражаем себя в творчестве, и даже то, как мы дышим.

Работа со страхом включает в себя 3 этапа:

1. Возрождение способности чувствовать
2. Медитация на «присутствие» - обнаружение в себе наблюдателя.
3. Пробуждение жизненной силы через риск.

Большая часть наших страхов возникает из-за потери контакта с собственной подлинностью, с собственным Я. Если мы можем найти дорогу обратно в чувства, войти в стыд и шок и заново открыть богатство чувств – гнева, радости, бодрости, горя и др., то это энергетически обогатит и укрепит каждого. Для возрождения способности чувствовать нужно присутствие 6 составляющих:

- не судящая, не давящая атмосфера,
- исцеление путем понимания и принятия,
- пространство, чтобы чувствовать и признавать реальный стыд и шок,
- энергия решимости и целенаправленности,
  - умение слушать тело и доверять ему,
  - пробуждение внутреннего знания.

#### Упражнение «Возрождение чувств»

Найдите удобное положение тела. Пусть ноги и руки расслабятся. Постепенно начните входить глубоко внутрь себя. Позвольте себесонастроиться со своим телом. Позвольте своему вниманию прийти в тело.

Начните переносить внимание в сердце. Чувствуйте его как вместилище огромного сострадания и принятия. Позвольте качеству принятия расширить внутреннее пространство. Заменяя любые суждения пространством, ощутите, что теперь внутри становится больше места, чтобы наблюдать себя и чувствовать себя. Начиная дыхательные упражнения на 1-2-3-4 вдох и на 4-3-2-1 выдох только медленнее. Во время вдоха язык прижимается к небу и вдох происходит через нос, выдох через рот. И так 4-5 раз. Затем медленно открываем глаза.

Процесс восстановления самоуважения, упражнение

#### 1. Делиться сдерживанием

Вспомните самых важных людей в своей жизни и вообразите каждого, по очереди, сидящим напротив вас. Чем вы не поделились с этим человеком? Есть ли что то, что вы утаили и не говорите? Что заставляет вас сдерживаться? Есть ли что-нибудь, в чем, по-вашему, этот человек не чувствителен к вам? По мере того, как вы делитесь, наблюдайте, возникает ли гнев или защита? Заметьте откуда приходит энергия в теле. Трудно ли с этим человеком оставаться уязвимым? Почему?

#### 2. Осознавание уважения

Выберите несколько самых значительных в вашей жизни людей, включая любовного партнера, и запишите все, в чем, по вашему, вы нечувствительны и неуважительны в отношении его пространств.

Заметьте, как вы добиваетесь от них того, чего хотите. Какие стратегии вы используете?

#### Упражнение «Внесение осознанности в свою жизнь»

1. внесение осознанности в свои состояния:

Не осуждая, не считая, что одно лучше другого, начните осознавать, когда вы общаетесь в отношениях из защиты и из уязвимости.

- Как это ощущается в теле?
- Как звучит ваш голос?

2. внесение осознанности в уровень честности

Рассматривая самых важных в вашей жизни людей, спросите себя:

- Какие секреты вы скрываете от этого человека?
- Как это влияет на то, как я общаюсь с этим человеком?
- Как чувствуется внутри, когда я нечестен с этим человеком?
- Если я нечестен, чего я боюсь?

3. внесение осознанности в разделение пониманий

Рассматривая самые важные отношения, спросите себя:

- Какие понимания мы разделяем о дружбе и отношениях?
- Какие понимания мы разделяем о духовности?
- Какие понимания мы разделяем об общении?

4. разделение уязвимости

Выбрав самых важных в жизни людей, спросите себя:

- Как я чувствую себя внутри с этим человеком?
- Что я бы хотел ему сказать?
- Есть ли какая-нибудь невыраженная боль?

На мой взгляд, 8 день, был самым сложным из дней самоэксперимента, поскольку все пройденные чувства – они составляют чувство страха, с ним тяжелее всего работать, и упражнения очень специфические, когда я их пытался выполнять, друзья по общежитию немного смеялись надо мной, в связи с непониманием происходящего. В процессе работы возникали трудности, так как, не будучи специалистом, я пытался изучить данные упражнения и применить их на себе.

### **13 занятие**

#### **Работа на тему: «Главные отношения в жизни это отношения с самим собой»**

Оглядываясь в прошлое, оценив свою жизнь, большинство из нас признается, что часто те или иные чувства становятся преградой на нашем пути или мешают вести себя так, как нам бы хотелось. Мы не можем справиться со своими эмоциями из-за того, что отвергаем себя. Мы отвергаем себя, потому что даем себе оценку, даем оценку эмоциям, которые мы испытываем, считая их плохими и неправильными, в то время как, на самом деле, они никакие. Они просто есть и вы - просто есть. Когда человек может принять себя таким какой он есть в данный момент, он высвобождает большое количество жизненной энергии.

Непринятие себя вызывает у человека бурю эмоций и приводит его к тупику. Чтобы избежать страданий, он создает всевозможные защитные механизмы, фильтруя все свои ощущения. Подавляя в себе те или иные порывы, мы теряем чувство объективности и интуиции. В конце концов мы становимся пленниками своих эмоций и живем неполноценной жизнью, не в силах свободно реагировать на людей и события.

Важно в каждый миг помнить, что все, что происходит с человеком – это отражение его внутреннего мира. Это главный ключ к внутренней гармонии, необходимо принять себя и признать, что жизнь полна неожиданностей, что окружающие люди и ты сам несовершенны и могут содержать ошибки, и что ты не можешь угодить всем. Главное чтобы тебе нравилось, что ты делаешь.

Причиной внутренней дисгармонии являются следующие качества:

- стремление к немедленному исполнению своих желаний
- нежелание брать на себя ответственность
- нечестность по отношению к себе и к другим
- критичность и отвержение по отношению к себе и к другим
- неспособность любить себя и заботиться о других

Во всех нас сидит «внутренний судья» - это результат нашего воспитания, во время которого мы возможно подвергались тонким травмам, оказавшим огромное и продолжительное влияние на нашу нынешнюю самооценку. Как только кто-то не соглашается с вашим мнением или расстраивается из-за вас, как только вы не выполнили какую-то задачу в ситуацию вмешивается ваш внутренний судья, подтверждая то негативное мнение, которое вы частично сложили о себе. Внутренний судья будет критиковать ваше поведение, вашу личность, убеждая вас в том, то вы ни на что не годны.

Все мы хотим чувствовать себя достойными, компетентными людьми, на которых в большинстве ситуаций можно положиться. Когда приходится преодолевать препятствия, адекватная самооценка побуждает нас к абсолютно иным действиям и стратегиям, нежели заниженная самооценка. Она дает нам внутреннюю силу чтобы:

- не бояться и находить решение для встающих перед вами задач
- признать тот факт, что мы не для всех приемлемы и не всем приятны
- принять тот факт, что мы не можем разбираться во всех сферах жизни, и тем не менее достаточно сильно желая чего-то, мы можем добиться своей цели, преодолев препятствие
- признаться себе, что мы не совершенны, и позволить себе совершать ошибки.

Чтобы принять себя, достаточно любить себя такими какие мы есть, понять, что нет никакой необходимости меняться, чтобы заслужить чью-то похвалу или одобрение. Других людей, нужно так же воспринимать такими, какие они есть. Существует энергетический закон – каждый человек, которого мы внутренне отвергаем, является отражением того аспекта в нашей личности, который мы в себе не принимаем.

Ценить себя – означает быть преданным своим собственным потребностям в развитии и именно благодаря этой преданности, человек достигает успеха во всех сферах его жизнедеятельности. Следует научиться прощать себя, относиться к самому себе с любовью и воспринимать ошибки, как необходимые условия развития, а так же как часть коллективной системы. Оставаясь самими собой, мы поможем друг другу развиваться.

Девятый день был таким теоретическим днем, благодаря которому, я закрепил все ранее пройденное. Трудностей в восприятии материала практически не возникло, к завершению самоэксперимент, мои друзья заметили, что я стал по иному реагировать на те или иные ситуации, в которых раньше вел себя хуже (агрессивнее, болезненнее и др.).

Единственным заданием в этот день было представить или даже сделать такую ситуацию: наполнив ванную по щиколотку водой, вступить туда и оказавшись в воде сказать себе «Я не Бог, я имею право на ошибку».

## **14 занятие**

### **Письмо-освобождение**

Заключительное занятие это написание письма-освобождение. Это такое письмо, с помощью которого ты отпускаешь каких либо людей из своей жизни или какую-либо неприятную ситуацию.



Инструкция такая – нужно написать данное письмо не ведущей рукой, письмо пишется на одного человека (возможно даже умершего), затем сжигается. Письмо может писаться и под диктовку тренера либо самостоятельно под мелодичную (классическую) музыку.

Данная методика, позволяет простить того или иного человека, отпустить его, принять его.

### Письмо-освобождение

(пишется на одного человека)

Дата \_\_\_\_\_

Имя того, кого

прощаю \_\_\_\_\_

Дорогое Высшее Я, я (Ф.И.О. или только имя), данным письмом подтверждаю, что Ты, мое Высшее Я, моя Душа, мое Сверхсознание, моя ДНК, моя клеточная память и любые части меня, которые по какой-либо причине держаться за непростительное, - все вы можете освободиться от любых заблуждений, необоснованных убеждений, ложных интерпретаций, где бы вы не находились: в теле, в подсознании, в ДНК, в сознании, в бессознательном, в Душе, и я прошу у всех кто желает мне Добра, помощи в этом деле.

Я, (Ф.И.О. или только имя), благодарю тебя моя Душа, за то, что ты дала мне опыт непростительного, и понимаю, что на каком-то уровне, все эти ситуации способствовали моему обучению и росту, я принимаю весь тот опыт без осуждения, и посредством его отпускаю в небытие – откуда он пришел.

Я, (Ф.И.О. или только имя), прощаю посредством этого письма \_\_\_\_\_ (имя того человека).

Я отпускаю его с пожеланиями добра.

Я благодарю этого человека за то, что он согласился быть моим учителем.

Я рву все нездоровые связи с этим человеком и заявляю о своей безусловной любви к нему и готовности прийти на помощь.

Я, (Ф.И.О. или только имя), прощаю посредством этого письма себя и принимаю себя таким, какой есть, и без всяких предварительных условий люблю себя такого могущественного и великолепного.

Я, (Ф.И.О. или только имя), посредством этого письма освобождаю себя для обретения высшего блага, и заявляю о своем намерении быть счастливым и здоровым, добиваться исполнения своих желаний и процветания, достигать целей, самовыражаться и творить.

Дата и подпись \_\_\_\_\_ Засвидетельствовал \_\_\_\_\_ /подпись/Дата

*Куда отправит? Огонь/вода*

Данным письмом завершился 10 и последний день моего самоэксперимента. Трудности возникали лишь в том, что сначала нужно было выбрать человека и еще это писать письмо не ведущей рукой.

В блоке по работе с эмоциями «Познай себя», рассказывала учащимся об важности и значимости эмоций в жизни человека, также каждый из учащихся составил свой психологический автопортрет, состоящий из нескольких психодиагностических методик, благодаря которому, учащиеся узнали свои личностные особенности, увидели как положительные, так и отрицательные стороны своей личности. Затем в рамках занятий проводится самоэксперимент целью которого является «повышение уровня владения своими эмоциями».

Данный автопортрет был составлен психологом и одним из учащихся 10 класса, при прохождении программы: «Повышение уровня владения своими эмоциями» или «Как мне работать с моими эмоциями».

### «АВТОПОРТРЕТ»

Я, В.А.А., 23.06.1998 года рождения, родился в Костромской области с. Парфеньево. Я высокий, темноволосый молодой человек, атлетического телосложения, с мягкими чертами лица: прямой лоб, который характеризует человека доброго, великодушного, большой, прямой нос – гордость, спокойствие, энергия, творчество. Глаза широко открыты, бровь с изломом посередине, ресницы загнуты кверху – натура энергичная, самостоятельная, властная и правдивая до резкости. Осанка прямая, соматическое здоровье в норме. Предпочитаю классический стиль в одежде, иногда спортивный стиль.

Составляя автопортрет, я изучил, продиагностировал себя, а затем обработал все необходимые психодиагностические методики.

Первая методика – «Опросник Айзенка», цель которого выявить особенности темперамента.

По результатам диагностики можно сделать следующие выводы: Характеризуя типичного экстраверта – «Эмоциональная устойчивость» — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности.

Однако действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам.

Вторая методика – Опросник Шмишека, предназначен для диагностики типа акцентуации личности. Теоретической основой опросника является концепция "акцентуированных личностей" К. Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, "ядро" личности. В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера.

По результатам данной психодиагностической методики, Тип темперамента - Эмотивный тип Имея выраженную акцентуацию характера по данному типу, люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают "с полуслова". Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, "не выплескивают" наружу.

Привлекательные черты: доброта, сострадательность, радуются чужим успехам, обостренное чувство долга, исполнительность. Отрицательные черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

Тип характера - Возбудимый - В эмоционально спокойном состоянии эти люди с этим типом акцентуации характера, часто добросовестны, аккуратны, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение.

Самооценка это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам (привлекательность, сексуальность, профессионализм).

Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов.

Третья методика - «Вербальная диагностика самооценки личности» - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

16-ти факторный личностный опросник Кеттелла - оценка индивидуально-психологических особенностей личности.

#### **Социально-психологические особенности: экстраверсия – интроверсия**

Открытость в межличностных контактах, активность, общительность, готовность к вступлению в новые группы, сдержанность и рассудительность в выборе партнеров по общению. Склонность к экстраверсии.

#### **Социально-психологические особенности: коммуникативные свойства.**

Независимость характера, открытость, дипломатичность по отношению к людям, принятие общепринятых правил и норм, развитое чувство долга и ответственности. Подчинение требованиям и мнению группы, способность к принятию самостоятельных и оригинальных решений как в интеллектуальных, так и в житейских ситуациях.

**Эмоциональные характеристики личности.** Генетическая стабильность, высокая саморегуляция, контроль эмоций и поведения обеспечивают уравновешенность, внутреннюю уверенность в себе и в своих силах, спокойное восприятие действительности, но может наблюдаться низкая ситуативная стрессоустойчивость, излишняя эмоциональная напряженность, однако это касается только сложных значимых ситуаций и может поддаваться контролю. Личность эмоционально зрелая.

**Интеллектуальные характеристики личности.** Оперативность, подвижность мышления, высокий уровень общей культуры, эрудированность. Такой человек обладает конкретным воображением, критичностью и консервативностью в принятии нового, направлен на конкретное практическое мышление. (Высокие оценки по фактору N характеризуют направленность на практическую деятельность.)

**Самооценка.** Адекватная самооценка, знание себя и своих качеств, принятие себя (индикатор личностной зрелости).

Учебная деятельность - Методика диагностики мотивов учебной деятельности студентов (авторы: А.А.Реан и В.А.Якунин),

По результатам обработки данной психодиагностической методики получились следующие результаты: Высокие показатели по шкале – коммуникативные мотивы, учебно-познавательные мотивы, социальные мотивы.

Интеллектуальные качества это психологические свойства, обеспечивающие успешное решение возникших проблем, качественное осуществление той или иной деятельности, адекватная адаптация к окружающей действительности. К ним

относятся: способности анализировать и прогнозировать, а также хорошая память, богатство речи, развитое воображение, умение тонко наблюдать, ясно излагать мысли в устном и письменном виде. Благодаря интеллекту человек может быстро и качественно осваивать и творчески реализовывать необходимый объем знаний, умений и навыков. Для определения своих интеллектуальных способностей я прошел методику «Коэффициент интеллекта». Данная методика предназначена для оценки интеллектуальных способностей, определения, в какой мере испытуемый обладает нестандартным мышлением. По итогам обследования коэффициент моего IQ равен 105%.

Для определения типа мышления прошел Методику «Тип мышления» (Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной) и получил следующие результаты: смешанный тип мышления, где доминирует предметно-действенное мышление свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов. И креативность – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

Психические познавательные процессы: восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь – выступают как важнейшие компоненты любой человеческой деятельности. Для того, чтобы удовлетворить свои потребности, общаться, играть, учиться и трудиться, человек должен воспринимать мир, обращать внимание на те или иные моменты или компоненты деятельности, представлять то, что ему нужно делать, запоминать, обдумывать, высказывать суждения.

Для измерения таких процессов как внимание и мышления, я взял для оценки распределения и устойчивости внимания использована «Методику оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25-значных одноцветных цифровых таблиц», для оценки переключения и концентрации внимания студента использована методика оценки переключения и концентрации внимания при помощи 49-значной двухцветной цифровой таблицы. Оценка мышления методика "Логически-количественные отношения».

Показатели распределения, устойчивости, концентрации и переключения внимания высокие, уровень развития мышления чуть выше среднего.

Понятие "коммуникативные умения" включает в себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т. д. Для проверки этих качеств я использовал «Тест оценки коммуникативных умений». И получил следующие результаты: вы хороший собеседник, вы умеете слушать, рекомендации приспособляйте свой темп мышления к речи собеседника, вежливо повторяйте его высказывания, дайте раскрыть мысль полностью и можете быть уверены, что общение с вами будет еще приятнее.

Для определения личностной направленности в настоящее время используется ориентационная анкета, впервые опубликованная Б. Бассом в 1967 г.

Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности.

Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения, или же наименее соответствует реальности.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

1. Направленность на себя (я) — ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. Направленность на общение — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

3. Направленность на дело — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

По итогам данной анкеты я получил следующие результаты: направленность на себя 21%, направленность на общение 21%, направленность на дело 25%.

Личное обаяние - понятие собирательное. В нем аккумулируются лучшие человеческие качества личности, ее информационный потенциал. Оно - внешнее проявление нравственного отношения к людям. У Л. Н. Толстого есть такая мысль: у каждого человека есть своя душевная нота. Ее очень трудно услышать со стороны, но легче обнаружить во внешнем облике человека. Чем он духовно богаче, тем заметнее его душевные характеристики обозначаются в эффекте личного обаяния.

В идеале личное обаяние - это искусная подача всех личностно-деловых качеств и умений. Нравственные характеристики. Это прежде всего те, о которых писал Н. Г. Чернышевский, обращая внимание на самоценность нравственного самостроительства, нравственного самодержавия личности. Без них, по его мнению, она легко становится в руках демагогов-проходимцев всего лишь игрушкой и притом отнюдь не безобидной.

Я считаю себя обаятельным молодым человеком, так как, на мой взгляд, обаятельный человек обязательно имеет прекрасное чувство юмора, он любит хорошую шутку, любит весело смеяться. Он не закомплексован и независим ни от чьих мнений. Главное правило здесь остается нерушимым: все твои шутки, все твои экзерсисы, все твои веселья должны быть всегда только безобидными, только позитивными и симпатичными для других. Вот тогда они будут приниматься всеми. Тогда ты будешь душой компании. Еще один секрет обаяния заключается в умении соответствовать ситуации. В умении органично сливаться с местом и временем, с настроениями присутствующих людей. Иначе говоря, секрет обаяния заключается в умении находиться в "потоке". И во многих жизненных ситуациях я стараюсь быть именно таким.

Проявление силы воли в значительной степени обусловлено нравственными мотивами человека. Наличие у человека прочных убеждений, целостного мировоззрения и стойких убеждений Л. И. Божович связывает не просто с волевой регуляцией, а с волевой организацией личности человека. Отсюда одним из путей формирования волевой сферы личности человека считается его нравственное воспитание. Воспитание требуемых (человеку) волевых качеств органически и неразрывно связывается с его нравственным воспитанием. Оно... представляет собою единый педагогический процесс, в котором воспитание волевых и моральных сторон личности взаимосвязаны и не могут протекать раздельно: воспитание волевых качеств не может быть осуществлено без одновременного воспитания нравственных черт личности; в то же время моральное воспитание не может быть осуществлено вне волевой деятельности.

К нравственным качествам можно отнести порядочность, способность привлекать к себе людей, умение воздействовать на людей, правдивость является основой нравственности и др. К волевым качествам относятся целеустремленность, инициативность, организованность, дисциплинированность, решительность, настойчивость, исполнительность, самостоятельность и др.

На мой взгляд, мне присущи такие качества как – целеустремленность, инициативность, ответственность, исполнительность, порядочность правдивость и способность привлекать к себе людей.

Считаю, что моими достоинствами является коммуникабельность, я практически со всеми людьми нахожу общий язык, целеустремленность, у меня много друзей, именно, друзей, а не приятелей, когда со мной случаются какие либо неприятности они всегда приходят мне на помощь, у меня большая дружная семья, где все друг друга любят, уважают и поддерживают. Еще я считаю моим достоинством, то, что я могу быстро адаптироваться к любой ситуации.

Недостатки, конечно, тоже у меня есть к ним могу отнести неуравновешенность, склонность к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения, непоседа, мне все время что-то где-то надо: куда-то спешить, чем-то заниматься. Я импульсивный и порывистый, иногда бывает сначала сделаю, а затем подумаю, наверно все это происходит, потому что тип темперамента у меня холерик. Данный темперамент характеризуется сильными, быстро возникающими чувствами, ярко отражающимися в речи, жестах и мимике.

По итогам всех пройденных психодиагностических методик, изучив себя, составив свой автопортрет, хочу пройти курс предложенных занятий, чтобы в большинстве ситуации быть более спокойным, уравновешенным, менее вспыльчивым и импульсивным. Научиться быть еще более приятным собеседником, научиться техникам активного слушания.