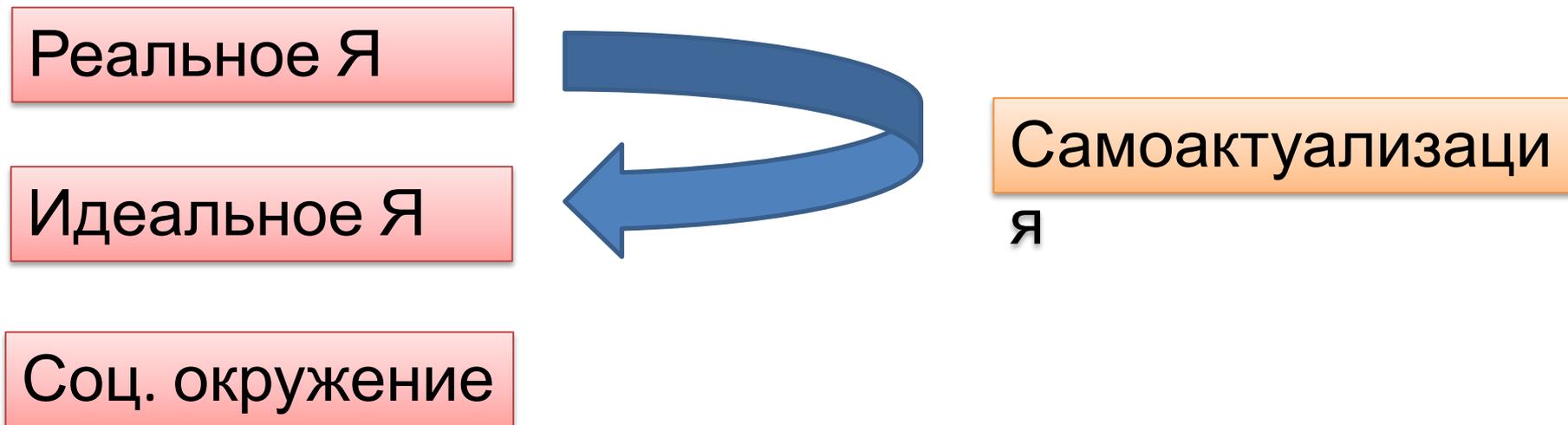


Технологии и методы саморазвития личности: общая характеристика, их значимость



Личностно-ориентированная "технология" К. Роджерса



- полное принятие или безусловное положительное отношение к пациенту как к личности;
- адекватное эмпатическое понимание чувств пациента и того смысла, который они имеют для него;
- конгруэнтность, т.е. способность психотерапевта в работе с пациентом оставаться самим собой.

Педагогика ненасилия

(В.А.Ситаров, В.Г.Маралов)

- - человек только тогда активно и с желанием включается в деятельность, когда воспринимает ее **не как навязанную, а как значимую и интересную**, выбранную им самим.
- - быть субъективно свободным – это возможность осуществлять выборы. Когда человек сам делает выбор, он возлагает на себя истинную ответственность, поскольку держит ответ не перед другими людьми, а перед самим собой и собственной совестью, которая является нравственным ориентиром, направляя поведение в нужное русло.

Основные принципы построения занятий в рамках педагогики ненасилия:

- *Принцип контраста.*
- *Принцип задействования всех сфер жизнедеятельности.*
- *Принцип опосредования.*
- *Принцип моделирования жизненных ситуаций*

Технология саморазвития школьника Г.К. Селевко

Самосовершенствование характеризуется:

- одухотворенностью, связью мотивов работы над собой с духовным ядром личности;
- владением совокупностью умений самосовершенствования;
- высоким уровнем самостоятельности личности, готовностью включиться в любую деятельность;
- творческим характером деятельности человека;
- осознанным поведением, направленным на улучшение себя, своей личности;
- результативностью, эффективностью самоформирования личности.

Подсистемы технологии:

Теори

**Я
Курс
«Самосовершенство
вание
личности»:**

1 – 4 классы – "Начало этики"; 5 класс – "Познай себя"; 6 класс – "Сделай себя сам"; 7 класс – "Научи себя учиться"; 8 класс – "Утверждай себя"; 9 класс – "Найди себя"; 10 класс – "Управляй собой"; 11 класс – "Реализуй себя"

Практик

**а
Организация
опыта
самостоятель
ной и
творческой
деятельности
учащихся**

Методика

**Большие
изменения в
организации
учебного
процесса**

Рефлексия как основной метод саморазвития.

- **Рефлексия** (от позднелат. reflexio – "обращение назад") – это одна из разновидностей актов сознания человека, а именно акт сознания, обращенный на свое знание.

Субъектно-деятельностный подход СЛ. Рубинштейна

- *"Личность в ее реальном бытии, в ее самосознании есть то, что человек, осознавая себя как субъекта, называет своим "Я". "Я" – это личность в целом, в единстве всех сторон бытия, отраженная в самосознании... Личностью, как мы видим, человек не рождается; личностью он становится. Поэтому, чтобы понять путь своего развития, человек должен его рассматривать в определенном аспекте: чем я был? – что я сделал? – кем я стал?". Все три позиции "Я", которые находятся в центре понимания личности С.Л. Рубинштейном, являются, несомненно, рефлексивными.*

Подход А.В.Карпова

- *рефлексивность выступает как **мета-способность**, входящая в когнитивную подструктуру психики, выполняя регулятивную функцию для всей системы, а рефлексивные процессы – как "**процессы третьего порядка**" (считая процессами первого порядка когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные, а второго порядка – синтетические и регулятивные).*

Наличие рефлексии:

позволяет человеку сознательно планировать, регулировать и контролировать свое мышление (связь с саморегуляцией мышления);

позволяет оценивать не только истинность мыслей, но и их логическую правильность

позволяет найти ответы задач, которые без ее применения решению не

поддаются

Виды рефлексии по Н.И. Гуткину:

- - Логическая – рефлексия в области мышления, предметом которой является содержание деятельности индивида.
- - Личностная – рефлексия в области аффективно-потребностной сферы, связана с процессами развития самосознания.
- - Межличностная – рефлексия по отношению к другому человеку, направлена на исследование межличностной коммуникации.

Виды рефлексии по С.В. Кондратьеву, Б.П. Ковалеву

- Социально-перцептивная рефлексия, предметом которой является переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений, которые у него сформировались об учащихя в процессе общения с ними.
- - Коммуникативная рефлексия – заключается в осознании субъектом того, как его воспринимают, оценивают, относятся к нему другие ("Я - глазами других").
- - Личностная рефлексия – осмысление собственного сознания и своих действий, самопознание.

уровни рефлексии (А.В.

Карпов)

1 уровень

рефлексивная оценка личностью актуальной ситуации, своих мыслей и чувств в данной ситуации, поведения в ситуации другого человека;

2 уровень

построение субъектом суждения относительно того, что чувствовал другой человек в той же ситуации, что он думал о ситуации и о самом субъекте

3

уровень

представление мыслей другого человека о том, как он воспринимается субъектом, а также представление о том, как другой человек воспринимает мнение субъекта о самом себе

4 уровень

представление о восприятии другим человеком мнения субъекта по поводу мыслей другого о поведении субъекта в той или иной ситуации



Ситуативная

Формы
рефлексии



Ретроспективная

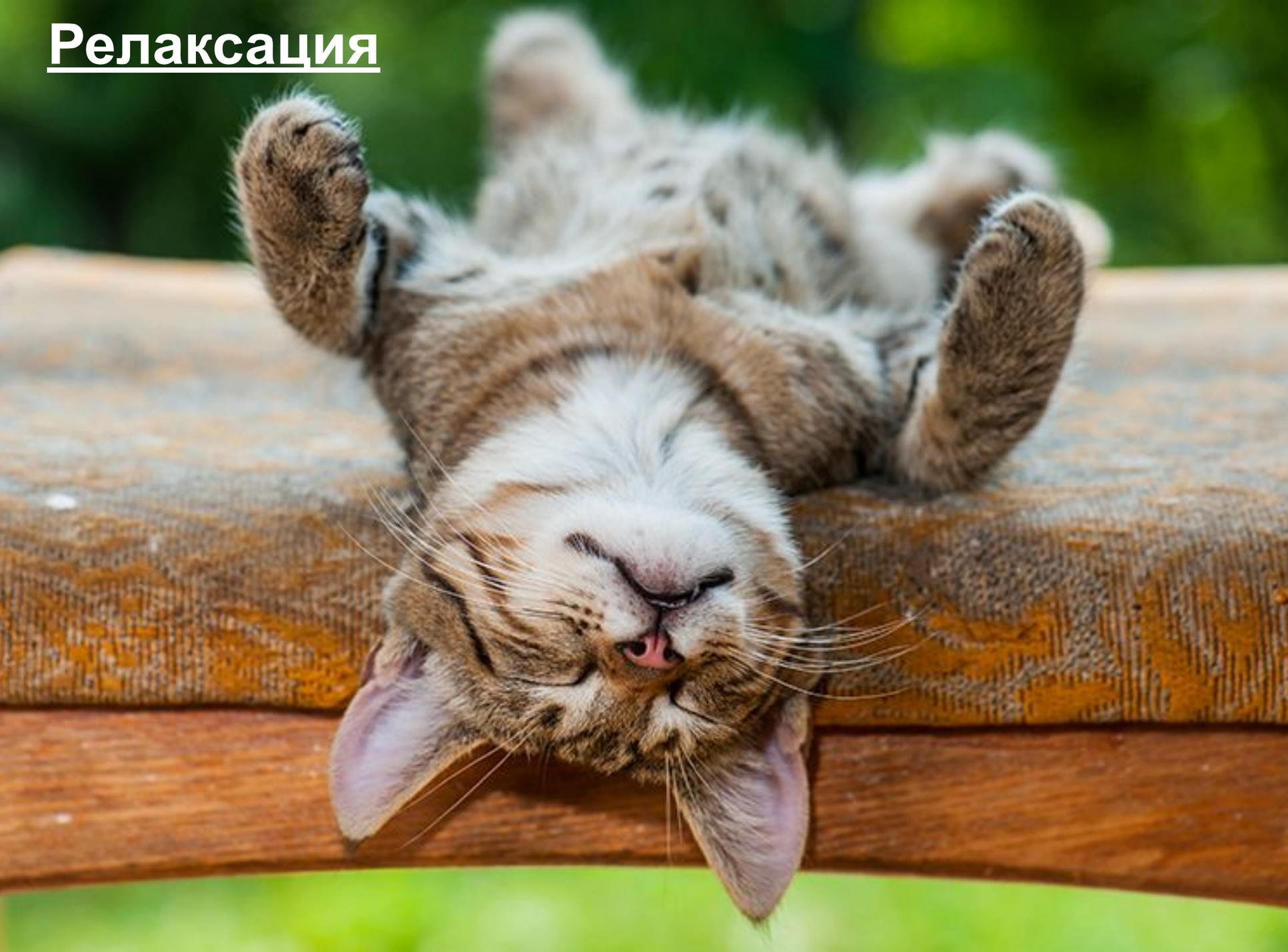


Перспективная

Аутогенная тренировка – (от др.-греч. αὐτός – "сам", γένος – "происхождение") – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенного в результате дистресса.



Релаксация

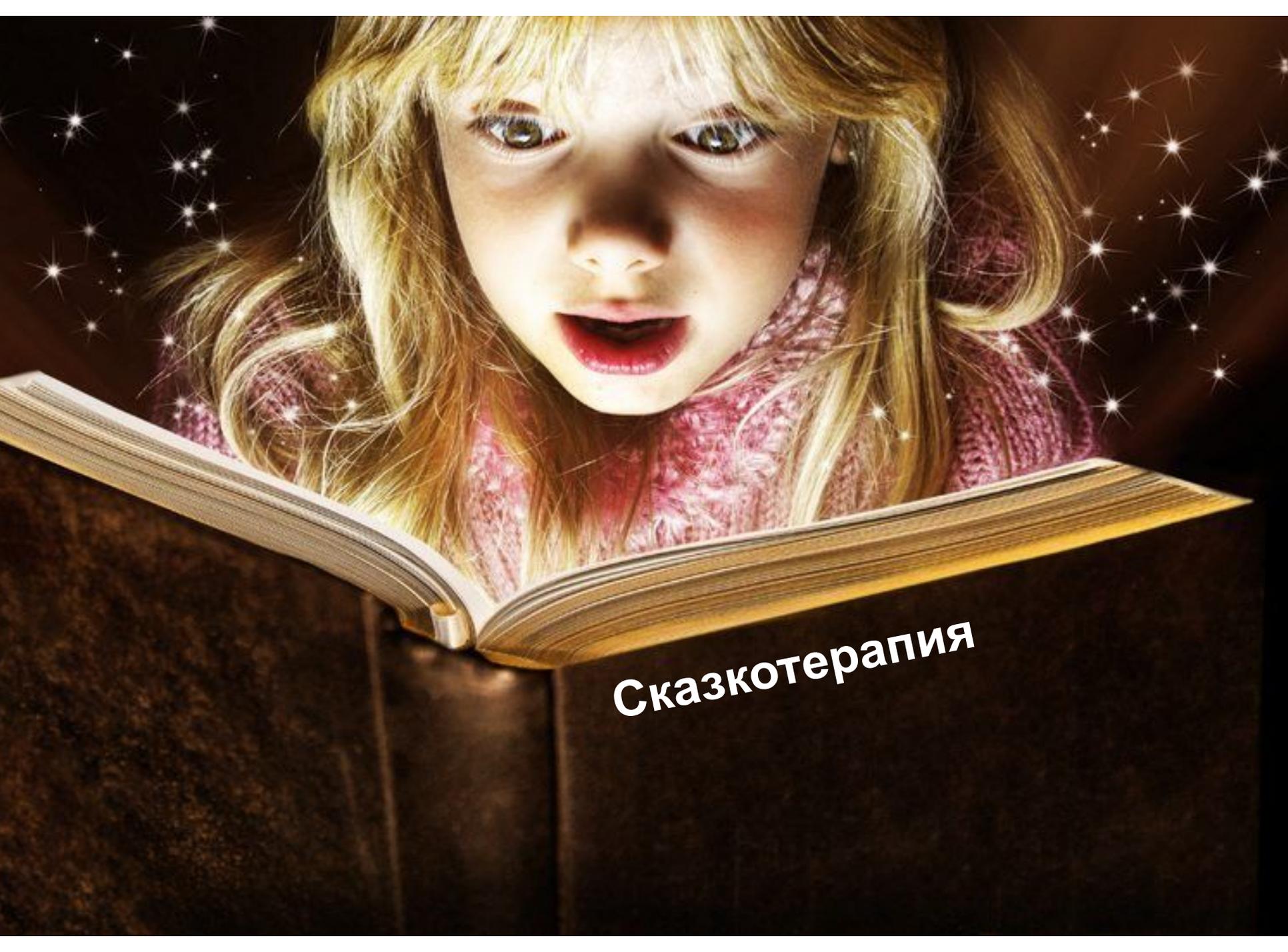


Медитация



Игротерапия

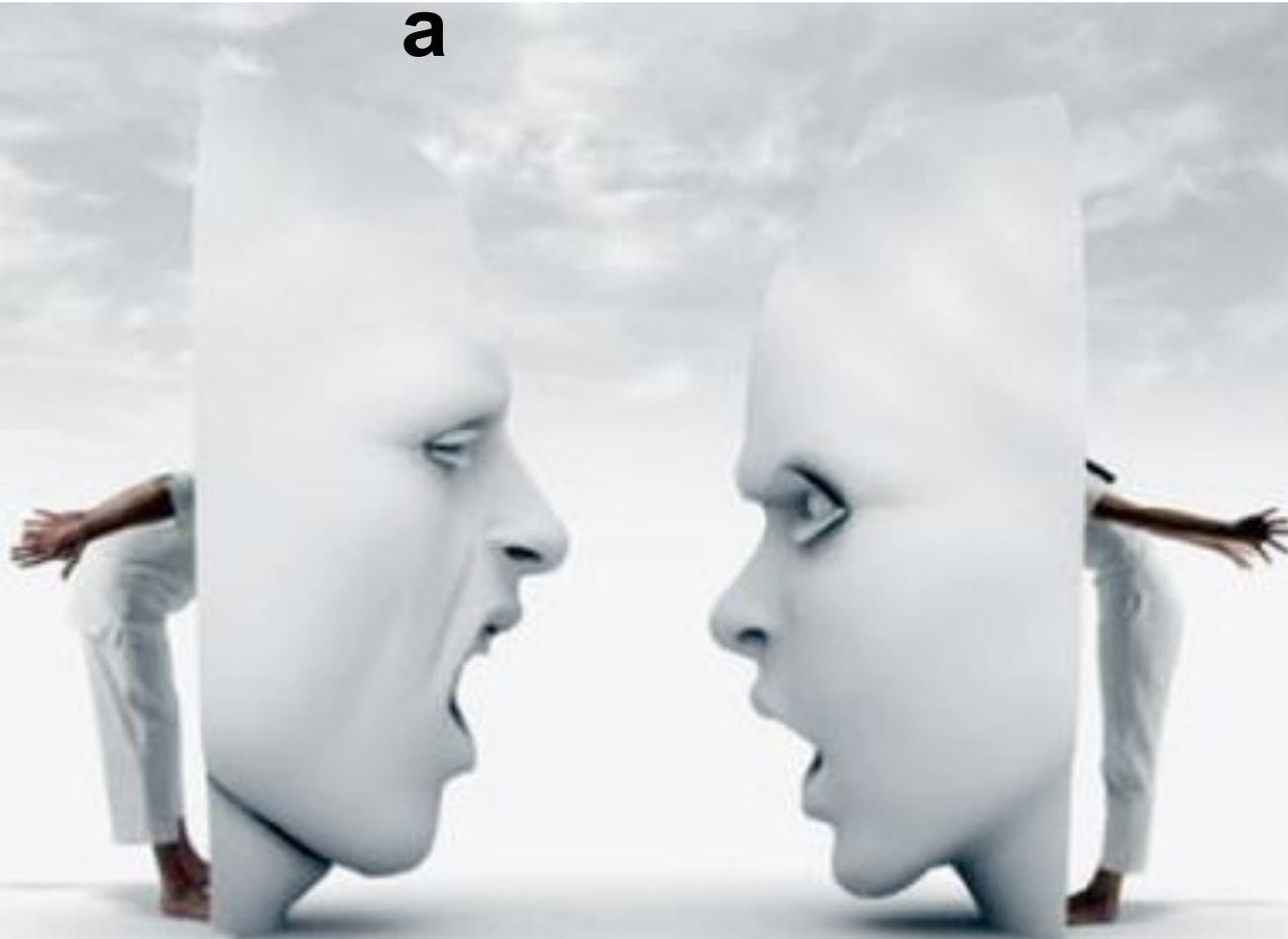




Сказкотерапия

Психодрам

а





Библиотерапия

Арт-терапия



Телесно-ориентированная терапия





Психогимнастика

Тренинг личностного роста

