ФОРМИРОВАНИЕ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ

ПОДГОТОВИЛА: ЕСЕНКОЖА Е.М.

МАГИСТРАНТ 2 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОСТИ « ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ»

ПРИНЯЛА: САДВАКАСОВА З..М

Подтемы:

- Сущность и понятие саногенного мыления
- Основные принципы теории и практики саногенного мышления
- Обида – источник эмоционального неблагополучия: функции, структура, угашение размышлением

САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Ю. М. Орловым представлена идея «саногенного мышления» как особого вида мышления, приводящего к уменьшению страдания от негативных эмоций, *основная функция которого заключается в конструктивной регуляции эмоциональных состояний человека.*

Орлов Юрий Михайлович, профессор Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, доктор психологических наук, кандидат философских наук, академик МАИ, создатель теории и практики саногенного мышления, автор книг: «Восхождение к индивидуальности», «Половое развитие и воспитание», «Саногенное мышление», «Философия болезни», «Структура и закономерности поведения», «Исцеление философией», «Психология ненасилия» и других.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Позитивное мышление в концепции Н. Пезешкиана и Х. Пезешкиана рассматривается в смысле positum – “имеющее место, реально существующее”, то есть можно сказать, что это психотерапия здравым смыслом».

Позитивное мышление, в смысле positivum – «положительное», ярко представлено в *краткосрочной позитивной психотерапии* .

Принципы краткосрочной позитивной психотерапии	опора на позитивное в жизни пациента, на его ресурсы
	использование только позитивных подкреплений
	позитивистский (в философском смысле) подход

ФУНКЦИИ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

1 функция

заключается в информационном обеспечении поведения в связи с изменившимися обстоятельствами; объяснительная, направлена на обоснование причин сложившихся обстоятельств.

2 функция

объяснительная, направлена на обоснование причин сложившихся обстоятельств.

На основе второй функции и **формируется философия обыденной** жизни, определяющая в дальнейшем характер эмоциональных **реакций** на те или иные обстоятельства.

Эмоциональный стресс возникает или не возникает в зависимости от того, как **человек определяет для себя ситуацию**: как угрожающую или не угрожающую его личности.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Все учителя человечества, еще с античных времен, указывая путь повышения здоровья, – говорит Ю. М. Орлов, – предлагали укротить следующие эмоции:

Гнев

гордость

страх

обида

зависть

не культивировать и не переживать эти эмоции.

ПРИНЦИПЫ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ:

- *признание реальности эмоций.* Важно знать, что эмоциональное состояние является результатом нашего мышления.
- *принцип уместности умственных актов* . Этот принцип определяет выбор методов и приемов терапии
- *принцип самоосознания*
- *принцип интроспекции* необходимо научиться сдерживать патогенные привычки ума и культивировать в себе саногенные
- *Принцип научности обыденного мышления* – **пятый принцип** СГМ. Саногенное мышл. не может возникнуть стихийно, оно возможно только на основе знания того, как работает наш ум, порождая эмоции

КОГНИТИВНО-ЭМОТИВНЫЙ ТЕСТ «ОБИДА»

Тест измеряет когнитивные процессы, точнее, привычные умственные акты, представляющие собою защитную рефлексию человека, возникающую в результате переживания негативных эмоций: страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды. Эти умственные акты в психологии принято называть механизмами психической защиты. Тест представляет собою набор высказываний, которые могут быть соотнесены испытуемым с определенными умственными действиями, возникающими в ответ на появление определенной эмоции. С помощью этого теста определяется ваш объем психологических защит при переживании обиды.

ОБИДА – ИСТОЧНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ: ФУНКЦИИ, СТРУКТУРА, УГАШЕНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЕМ

Обида – это печаль потому, что мои близкие и любимые «не хотят» в своем поведении соответствовать моим ожиданиям. Это негативное эмоциональное состояние, которое со временем может стать причиной хронического эмоционального стресса. Как правило, обидчиками являются значимые для нас люди. Обида поражает любящих и близких людей.

Таким образом, основной **причиной страдания от обиды** является умственная привычка заранее приписывать другому человеку определенное поведение.

УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОБИДЫ

Связывающие чувства. Чем больше мы связаны чувствами с другим человеком, тем в большей степени он может стать источником хороших и плохих эмоций.

2. Подобие. Чтобы обидеться, нужно признать обидчика подобным себе. «На дураков не обижаются». Мы не обижаемся на тех, кого считаем гораздо глупее себя, слабее…

3. Соглашения . Это наличие устоявшихся отношений и явных или неявных (по умолчанию) соглашений.

К примеру, если ваш муж без всякого письменного или устного соглашения всегда целовавший вас перед уходом на работу, вдруг однажды забыл это сделать, вы можете обидеться.

ФУНКЦИИ ОБИДЫ

1. Сигнальная. Когда мы обижаемся, наши близкие, любящие нас, испытывают чувство вины за то, что заставили нас страдать. Следы страдания на нашем лице *сигнализируют* им о том, что их поведение отклонилось от наших ожиданий.

2. Адаптационная . Эта функция обиды обусловлена предыдущей. Следы страдания от обиды на нашем лице вызывают чувство вины у обидевших нас. Желание избавиться от чувства вины, не менее болезненного, чем обида, заставляет наших близких адаптироваться в своем поведении к нашим ожиданиям.

3. Управления . С помощью обиды слабые управляют сильными. Дети, обижаясь, воспитывают нас, наказывая чувством вины за каждую родительскую оплошность. Обида – это детский, инфантильный способ управления окружающими.

ПОЧЕМУ ОЧЕНЬ ВРЕДНО ОБИЖАТЬСЯ

Обида – это негативное эмоциональное состояние, это эмоциональный стресс. При любом стрессе активизируются все защитные функции организма, и поэтому кратковременный стресс даже полезен.

- Вред для здоровья.

Вред для психики. Обида активизирует защитное поведение человека, самыми древними формами которого являются бегство и нападение, вызываемые реакциями страха и гнева. Поскольку от обиды не убежишь, то остается лишь нападать.

- Вред для психики

THANK YOU
for your
ATTENTION!