



«Личная психогигиена – самосовладание как метод формирования копинг стратегии поведения»

М.Асимов, Ф.Багиярова, К.Кожамжарова, М.Касымжанова

Барьеры коммуникации

1. Внешние

- **Ситуационные барьеры** – возникают из-за разного взгляда партнеров на одну и ту же проблему.
- **Мотивационные барьеры** – возникают в том случае, когда человек скрывает реальные мотивы своих высказываний, либо просто не осознает их значимость.
- **Смысловые барьеры** – возникают из-за непонимания сути разговора своего собеседника.

2. Внутренние

- Чувства (переживаемый опыт)
- Образы (не приятный воспоминания)
- Борьба с ними



Внутренние барьеры

Большой барьер чем внешние

- Человек не видит то, что в нем происходит;
- Не воспринимает из-за собственной защитной реакции;
- Не осознает свои чувства и
- Происходит так называемая «неудача».

Только воспринимающий и понимающий себя человек способен эффективно общаться с другими.



САМОСОВЛАДАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ:

- ✓ **Более эффективному межличностному общению;**
- ✓ **Лучшему решению споров и конфликтов;**
- ✓ **Экологичному поведению;**
- ✓ **Личной психогигиене.**



Что значит владеть собой?

**«Если чувства работают на меня, а не
против меня, то я управляю собой - т.е.
самосовладаю»**

проф. Асимов М.А. (2013г)

Так как преодолеть внутренние барьеры?

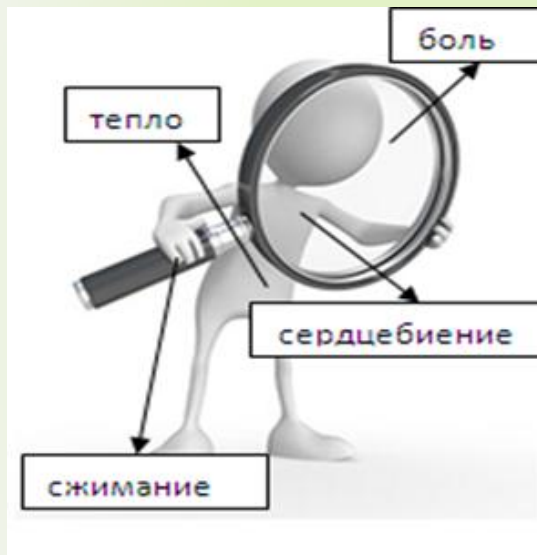
- Все аспекты человеческой жизни зависят от душевного состояния. Физическое и душевное здоровье неразделимы, возникающие проблемы зависят от состояния души. Психическое состояние (душа) состоит из чувств, ощущений и образов.

•

•

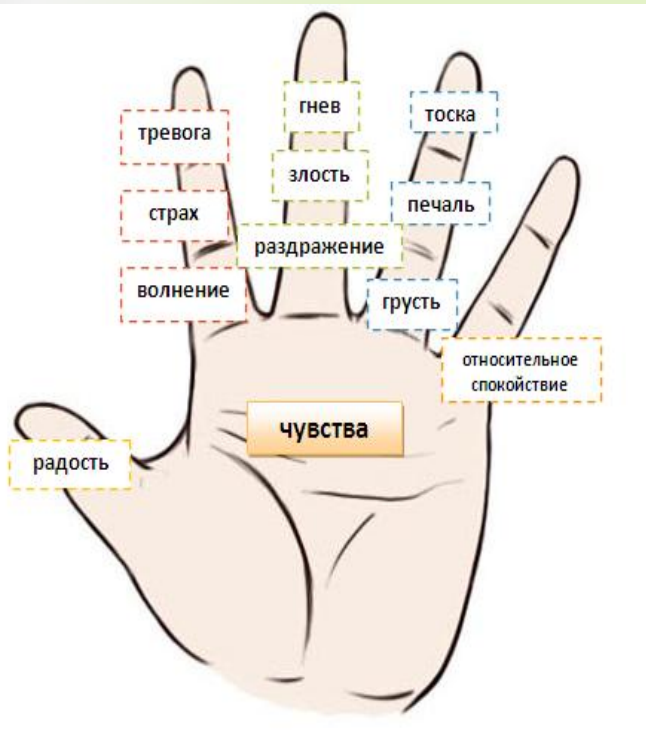
•

1.1. Определение ощущений



- напряжение, сдавление,
- тяжесть, распираение,
- боль, тепло, холод, легкость, сжимание, онемение, покалывание, скручивание, жар, сердцебиение, покалывание, сухость.

1.2. Определение чувства



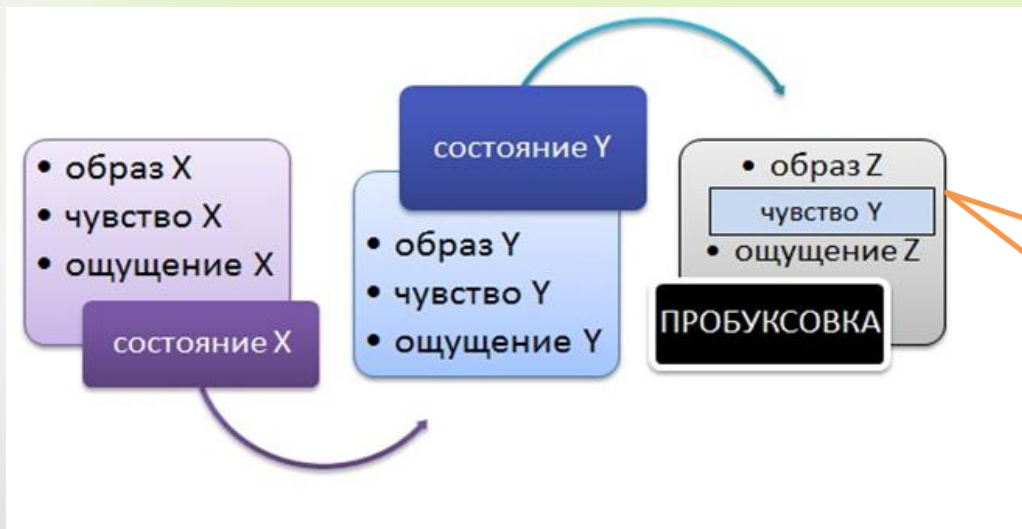
- Чувства - это язык переживаний нашей души. В данной методике их 11:
- радость,
- волнение, страх, тревога,
- грусть, печаль, тоска,
- раздражение, злость, гнев,
- относительное спокойствие.

2 Ступень. Последовательность смены образов, и соответствующих ему чувства и ощущения – как условие для управления своим состоянием.



3 ступень. Пробуксовка.

Смена образов/мыслей - естественный непрерывный последовательный процесс, где один образ сменяется другим.



при смене образов ощущений, не произошло смены чувства, осталось прежним

3 ступень. Проработка пробуксовки

1. Отреагирование – выплеск эмоций на определенный образ, который вызывает неприятное для вас чувство.

2. Компромисс – договор со своим чувством на взаимовыгодных условиях.

3. Принятие – стратегия управления своим состоянием.



4 ступень. Управление состоянием

Последовательность смены образов, и соответствующих ему чувства и ощущения – как условие для управления своим состоянием.



Если мы видим образы, осознаем свои чувства и ощущения - мы управляем своим состоянием.

5 ступень. Экологичное поведение. Самосовладание.

Самосовладание – это брать ответственность за свои состояния и поведенческие реакции, уметь моделировать (планировать) свое экологическое поведение и коммуникацию, использовать творческую самореализацию.



Суть экологического поведения в том – видя и осознавая чувства, образ, ощущения, управляя им - вырабатывать навык выражения своего состояния.