

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБОУ НПО ПУ № 26 имени К.К.Рокоссовского**

Элективная лекция

по предмету:

Основы профессионального общения

Тема:

Психологическая самопомощь социальных работников



Преподаватель: Безгина Н.П.

Тема урока: **Психологическая самопомощь социальных работников**

*Если не можешь изменить обстоятельства,
измени свое отношение к ним.*

*Марк Аврелий
(римский император)*

Цели:

Ответить на вопрос: «Что такое психологическая самопомощь и зачем она нужна социальному работнику?»

Детально изучить систему процессов самоизучения и саморегуляции профессионального и личностного функционирования и развития с целью психологического здоровья в целом.

Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

Тип урока: изучение нового материала и способов действий.

Основополагающая дидактическая цель: обеспечить восприятие, осмысление и первичное запоминание знаний, способов действий и отношений к объекту исследования.

Логика учебного занятия: мотивация и актуализация знаний и умений – восприятие, осмысление и первичное запоминание – первичная проверка нового материала – первичное закрепление – анализ.

Вид урока: *элективная лекция.*

Методы обучения: кейс (проблемная ситуация), мини-лекция, тестирование.

КМО: презентация MS Power Point (Психологическая самопомощь социальных работников)

Дидактический материал: карт-бланш, тестовая карта коммуникативной деятельности.

Технические средства: компьютер, мультимедийный проектор

Ход урока:

1. Организационный момент

Образовательная задача: приветствие, фиксация обучающихся, проверка подготовленности обучающихся к учебному занятию, организация внимания обучающихся, раскрытие общей цели урока и проведения.

2. Подготовка обучающихся на основном этапе урока

Образовательная задача: обеспечить мотивацию учения обучающихся, принятие ими целей урока.

3. Этап усвоения новых знаний и способов действий

Образовательная задача: обеспечить восприятие, осмысление и первичное запоминание обучающимися нового материала – карт-бланш

4. Этап применения знаний и способов действий

Образовательная задача: обеспечить усвоение обучающимися знаний и способов действий на уровне применения их в разнообразных ситуациях: тестирование.

5. Этап обобщения и систематизации знаний

Образовательная задача: обеспечить формирование целостной системы ведущих знаний обучающихся

6. Этап информации о домашнем задании

Образовательная задача: обеспечить понимание обучающимися цели, содержания и способов выполнения домашнего задания. Написать реферат: «Легко ли быть социальным работником...»

7. Этап подведения итогов занятия

Образовательная задача: дать качественную оценку работы группы, отдельных обучающихся. Сообщение преподавателя, подведение итогов самими обучающимися



Элективные лекции (от лат. *electus* — избранный) — лекции, содержание которых позволяет удовлетворить профессиональные интересы (углубить свою квалификацию) обучающихся в соответствии с личностными наклонностями.

Элективные лекции - новый элемент учебного плана, дополняющие содержание профессионального цикла, что позволяет удовлетворять разнообразные познавательные интересы обучающихся. Элективные лекции могут касаться любой тематики, как лежащей в пределах программы, так и вне её.

Элективные лекции - это новейший механизм актуализации и индивидуализации процесса обучения.

Элективные лекции выполняют три основных функции:

- одни из них могут выступать в роли «надстройки», дополнения содержания изучаемой дисциплины;
- другой тип элективных лекций может развивать содержание одной из изучаемых дисциплин, изучение которой осуществляется на минимальном профессиональном уровне. Это позволяет интересующимся обучающимся удовлетворить свои познавательные потребности;
- третий тип элективных лекций направлен на удовлетворение познавательных интересов отдельных обучающихся в различных сферах деятельности.

Цель лекции: помочь обучающимся получить опыт сотрудничества, четкого планирования совместных действий – позволит развить творческие способности обучающегося, притязания на признание, стремление к самовыражению.

*Если не можешь изменить
обстоятельства, измени своё отношение
к ним*



Марк Аврелий

(Римский император)



КЕЙС (проблемная ситуация)

Психологическая помощь самому себе.

Мир полон людьми, ожидающими, не появится ли кто-нибудь в их жизни, кто сможет превратить их в то, какими они хотели бы себя видеть. Однако помощи ждать неоткуда — они стоят на автобусной остановке, но по этой улице автобусы не ходят. Так они могут прождать всю жизнь, если не позаботятся о себе сами и не научатся оказывать на себя давление.



Тема урока: Психологическая самопомощь социальных работников

Эпиграфом послужили слова римского императора Марка Аврелия: «Если не можешь изменить обстоятельства, измени своё отношение к ним».

Сегодня мы:

Ответим на вопрос: «Что такое психологическая самопомощь и зачем она нужна социальному работнику?»

Детально изучим систему процессов самоизучения и саморегуляции профессионального и личностного функционирования и развития с целью психологического здоровья в целом.

Будем анализировать рабочую ситуацию, осуществим оценку и коррекцию собственной деятельности.

Для реализации этих целей рассмотрим следующие вопросы:

1. Самопомощь.
2. Общие признаки профессиональных отношений.
3. Принципы мудрого отношения к жизни.
4. Рефлексия.
5. «Антистрессоры»
6. Способы получения положительных эмоций.

ЛЕКЦИЯ

Материал лекции конспектировать не надо, а только слушать и делать краткие записи на белом листе бумаги с надписью «Карт-бланш», на котором намечены основные направления лекции. (см. приложение)

1. Самопомощь.

Самопомощь – совокупность социальных и социально-психологических средств, используемых отдельным человеком или определенной группой с целью поддержания достойных условий своего существования и социальной активности.

В периоды социально-экономических и социально-политических изменений, происходящих в обществе, возрастает роль адаптивных механизмов людей, и самопомощь особенно нужна.

Умение оказывать помощь сослуживцу, знать приемы самопомощи жизненно необходимо для социального работника.

2. Общие признаки профессиональных отношений.

Важное значение приобретает способность разграничивать личные и профессиональные отношения.





Владимир Александрович Сухарев

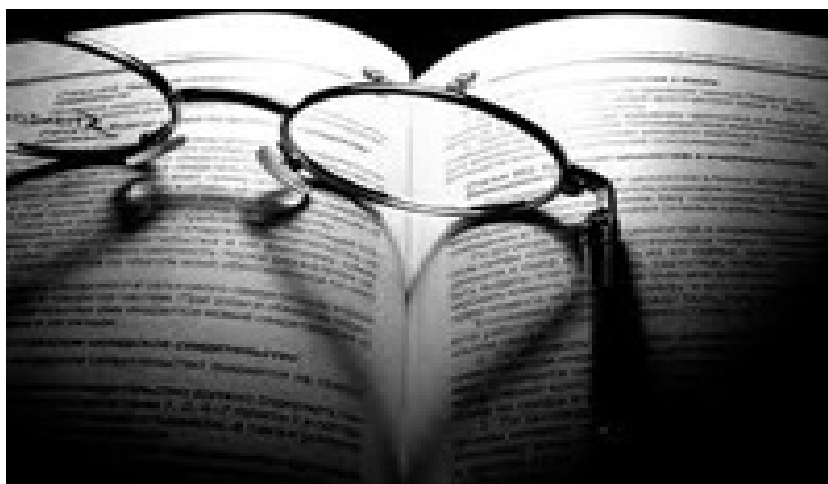
(1937) - доктор технических наук, профессор. Автор 17 книг и монографий в области теории упругости, прикладной механики, психологии

3. Принципы мудрого отношения к жизни

На пути к достижению цели возникают препятствия, досадные помехи, недоразумения. Иногда даже кажется, что все рушится, что весь мир против вас. К этому нужно быть готовым. Такие моменты дают возможность стать сильнее, выработать необходимый опыт. Социальному работнику крайне необходимо владеть принципами мудрого отношения к жизни.

Вашему вниманию предлагается статья психолога **Владимира Сухарева** о простых, но действенных принципах, которые помогут Вам стать мудрее в разрешении различных жизненных проблем.

10 принципов мудрого отношения к жизни



1. Умение отличать главное от второстепенного

Несмотря на очевидность этого положения, практическая его реализация в жизни осуществляется чаще всего лишь на интуитивном уровне. Превратившись в устойчивое свойство личности, принцип выбора наиболее значимых и отказ от несущественных мотивов и побуждений приносит неоценимую пользу при принятии ответственных решений и в решении различного рода кризисных ситуации.

2. Внутреннее спокойствие

Этот принцип не только не исключает энергичных действий человека, но, наоборот, позволяет ему стать более деятельным, не терять самообладание даже в самые трудные, критические моменты.

● **Внутреннее спокойствие** – это признак психологической раскованности, эмоциональной зрелости и устойчивости, ясности ума и четкости поведения, “психологический иммунитет” от “ситуационных помех”, провоцирующих обстоятельств.

3. Знание меры воздействия на события

Каждая складывающаяся ситуация, каждое событие имеет свою объективную причину, свою внутреннюю логику развертывания. На определенном этапе какого-то события человек способен изменить его ход своим вмешательством. Обстоятельства могут сложиться так, что даже максимум проявленной активности реально ничего изменить не может. Понять объективный ход событий и уметь соответствующим образом и вовремя вмешиваться в них способен только человек, обладающий мудростью. Полезно помнить высказывание римского императора Марка Аврелия: «Если не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним»

4. Умение оценивать проблему с разных сторон

Во многих случаях одно и то же событие, явление, проблема приобретают разное значение в зависимости от того, с каких позиций о них судят. **Мудрость человека** предполагает практическое владение диалектикой полярностей. Стремление избежать односторонности в суждениях не означает потерю собственной позиции. Любая позиция личности только выигрывает от всестороннего анализа того, что составляет ее основу. Это качество особенно ценно в ситуациях кризиса принятия решения.

5. Восприятие действительности такой, какая она есть

..., а не такой, какой человеку хотелось бы ее видеть. Этот принцип тесно связан с готовностью к любым неожиданным поворотам событий. Такое качество человека, а также отсутствие предвзятых мнений о событиях и явлениях дают возможность быстро перестраивать мотивационные тенденции с учетом объективных обстоятельств. Однако гибкость, своевременное и адекватное реагирование на внешние изменения, разумеется, не должны нарушать основное ядро личностной убежденности.

6. Стремление к выходу за рамки проблемной ситуации

В ситуациях “борьбы мотивов” неразрешимые проблемы, как правило, возникают лишь в изначально заданных рамках обстоятельств. Включение частной проблемы в более широкие контексты в принципе означает открытие

в ней новых связей, не распознанных ранее отношений и возможностей ее разрешения.

7. Наблюдательность

Многие ненужные, бесполезные реакции, мысли и действия отпадут, если человек умеет беспристрастно наблюдать, причем не только за окружающей средой, но и за собой. Оценивая свои желания, побуждения, мотивы как бы со стороны, гораздо легче управлять ими. Наблюдательность превращается в особо ценное качество для саморегуляции в острых и критических ситуациях.

8. Дальновидность

Это качество означает способность понимать внутреннюю логику происходящих событий, видеть перспективу их развития. Дальновидность предостерегает человека от ситуативного подхода к решению актуальных задач, побуждает отвергать непродуктивные точки зрения будущего решения, перекрывать формирование и развитие конфликтогенных мотивов.

9. Стремление понять других

Понимание помыслов и поступков людей не означает примирения с негативными их проявлениями, но, напротив, создает условия для успешной борьбы с ними. Много недоразумений в жизни мы испытываем только потому, что не умеем или не даем себе труда сознательно поставить себя на место других. Выработка способности понять мотивацию других, встать на другую, пусть даже противоположную, точку зрения не только облегчает общение, но и помогает предвидеть поведение людей в той или иной ситуации.


10. Умение извлекать положительный опыт из происходящих событий

У мудрого человека никакой жизненный опыт, в том числе неизбежные ошибки, как собственные, так и совершаемые другими людьми не оказываются бесполезными. Прожитые годы служат действенным источником жизненных аналогий, которые он не забывает учитывать в последующей жизни.

Психология успеха в журнале "О психологии легко"



Принципы мудрого отношения к жизни

№ n\п	Общие принципы	Содержание
1	Умение отличать главное от второстепенного	Очень важно выбрать наиболее важную на данный период проблему, оставив другие без внимания
2	Соблюдение внутреннего спокойствия, уравниваемости, выбор меры воздействия на события	Человек должен уметь сохранять сложившуюся систему личностных ценностей, ясность ума и четкость поведения
3	Эмоциональная зрелость, устойчивость и стремление выйти за рамки проблемной ситуации	 <p>Человек должен уметь посмотреть на проблему со стороны. Полезно помнить высказывания римского императора Марка Аврелия: «Если не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним»</p>
4	Умение подходить к проблеме с разных точек зрения, гибкость и готовность к любым неожиданным событиям	Этот принцип тесно связан с предыдущим. Следование ему способствует сохранению психической устойчивости даже в случаях, лишенных, с точки зрения индивида, жизненной энергии и внутреннего смысла
5	Наблюдательность и дальновидность	Человек должен приучать себя к оценке своих желаний, мотивов, побуждений. В этом случае он видит себя как бы со стороны и может управлять ими
6	Стремление понять других и умение извлекать положительный опыт из происходящего	Индивид должен вырабатывать в себе способность понимать мотивацию другого человека, вставать на другую точку зрения, даже противоположную собственной. Это способствует налаживанию эффективного общения, а также помогает предвидеть поведение людей в той или иной ситуации

4. Рефлексия.

Социальному работнику часть времени необходимо посвящать рефлексии в отношении себя, это позволит глубже понять пути взаимодействия с другими людьми и собственные потребности. Для того чтобы эффективно заботиться о других, нужно научиться заботиться непосредственно себе. Ведь если специалист занимается проблемами и переживаниями других, ему необходимо найти время для собственных. В противном случае он рискует «выгореть» и оказаться опустошенным, не в силах больше помогать клиентам.



Рефлѐксия (от [позднелат.](#) *reflexio* — обращение назад) — междисциплинарное понятие с многовековой историей, обращение внимания [субъекта](#) на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.

5. «Антистрессоры»

В работе и жизни иногда приходится сталкиваться с бестактным, грубым отношением других людей. Конечно же, такое поведение вызывает стресс. Лучший способ защитить себя от чьей – то бестактности – приучить всех, с кем часто сталкиваешься, к тому, что вы нетерпимы к любым попыткам отвлекать вас в неподходящий момент. Не надо бояться быть непреклонными в этом отношении.

Известен список средств и действий, позволяющих выработать **сопротивляемость к стрессовым воздействиям.**



- измените отношение к себе и другим на более позитивное, менее критичное, не гипертрофируйте мелкие человеческие недостатки;
- расширьте круг общения, более открыто и экспрессивно выражайте свои мысли и чувства. Это поможет снизить уровень внутреннего напряжения;
- рационально распоряжайтесь своим временем. Разделите дела по порядку и значимости. Возьмите за правило не оставлять дела незавершенными, ибо это дает нежелательный психологический эффект. Отдавайте приоритет делам, которые позволяют повысить самоуважение;
- учитесь говорить «нет». Вы не можете сделать все и за всех. Не позволяйте вольно или невольно эксплуатировать себя. Должен быть найден лимит добровольного принятия на себя части нагрузки других людей;
- научитесь делиться ответственностью. Не претендуйте на лавры сверхчеловека;
- будьте гибкими. Умейте слушать других людей, ценить иную точку зрения. Присматривайтесь к методам чужой работы и перенимайте все хорошее;
- не бойтесь совершить ошибку, а сделав её, признайтесь в этом. Это трудно только на первых порах. Искреннее признание само по себе имеет терапевтический, очищающий характер;
- не переутомляйтесь. Помните, что только находясь в хорошей физической форме, вы можете принести максимум пользы на своем рабочем месте;
- читайте книги не только в познавательных целях, но и для удовольствия

«Антистрессоры»

Измените отношение к себе и другим на более позитивное

Расширьте круг общения

Рационально распоряжайтесь своим временем



Учитесь говорить «нет»



Будьте гибкими



Научитесь делиться ответственностью

Не бойтесь совершить ошибку

Не переутомляйтесь

6. Способы получения положительных эмоций.

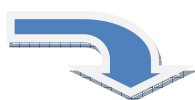
Важно также знать:

Способы получения положительных эмоций

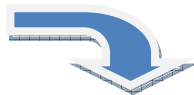


- начать новое дело, постановка новых целей вызывает приятное волнение, стимулирует активность;
- проявлять искренний интерес к жизни других людей, к окружающему миру, что делает процесс общения более живым, расширяет кругозор, увеличивает необходимый для дела жизненный опыт;
- ставить перед собой цель и достигать её. Успех позволит пережить чувство полноты и удовлетворения жизнью;
- сменить обстановку, лучше всего совершать путешествия;
- общаться с друзьями, единомышленниками;
- общаться с природой, искусством.

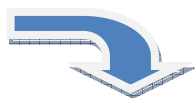
Способы получения положительных эмоций



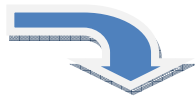
Начать новое дело.



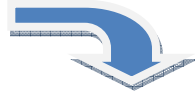
**Проявлять искренний интерес
к жизни других людей,
к окружающему миру.**



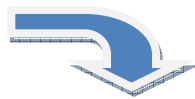
**Ставить перед собой цель
и достигать её.**



Сменить обстановку.



**Общаться с друзьями,
единомышленниками.**



Общаться с природой, искусством.

В заключение вспомним слова Сенеки:



***«Перенеси с достоинством то,
что изменить не можешь»***

и молитву об умиротворении, которую желательно знать каждому социальному работнику:



***«Боже, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить, мужество
изменить то, что я могу, и мудрость, чтобы
отличить одно от другого»***

Глоссарий

Самопомощь – совокупность социальных и социально-психологических средств, используемых отдельным человеком или определенной группой с целью поддержания достойных условий своего существования и социальной активности.

Помощь – действия с целью облегчить кому – то решение ситуации или выполнение деятельности

Внутреннее спокойствие – это признак психологической раскованности, эмоциональной зрелости и устойчивости, ясности ума и четкости поведения, “психологический иммунитет” от “ситуационных помех”, провоцирующих обстоятельств.

Рефлексия (от позднелат. *reflexio* — обращение назад) — междисциплинарное понятие с многовековой историей, обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление. Самоанализ. Самооценивание. В частности, — *в традиционном смысле*, — на содержания и функции собственного сознания, в состав которых входят личностные структуры (ценности, интересы, мотивы), мышление, механизмы восприятия, принятия решений, эмоционального реагирования, поведенческие шаблоны и т. д.

Согласно Пьер Тейяру де Шардену, рефлексия — то, что отличает человека от животных, благодаря ей человек может не просто знать нечто, но ещё и знать о своём знании.

Согласно Эрнст Кассиреру, рефлексия заключается в «способности выделять из всего нерасчленённого потока чувственных феноменов некоторые устойчивые элементы, чтобы, изолировав их, сосредоточить на них внимание»^[1]

Одним из первых в психологии рассмотрением рефлексии занялся А. Буземан (1925—1926 гг.), который трактовал её как «всякое перенесение переживания с внешнего мира на самого себя».

В психологических исследованиях рефлексия выступает двояко:

- как способ осознания исследователем оснований и результатов исследования;
- как базовое свойство субъекта, благодаря которому становится возможным осознание и регуляция своей жизнедеятельности

Приложение



Луций Анней Сенека

(римский философ, поэт и государственный деятель)



Марк Аврелий

ЛЕКЦИЯ

Материал лекции конспектировать не надо, а только слушать и делать краткие записи на белом листе бумаги с надписью «Карт – бланш», на котором намечены основные аспекты лекции

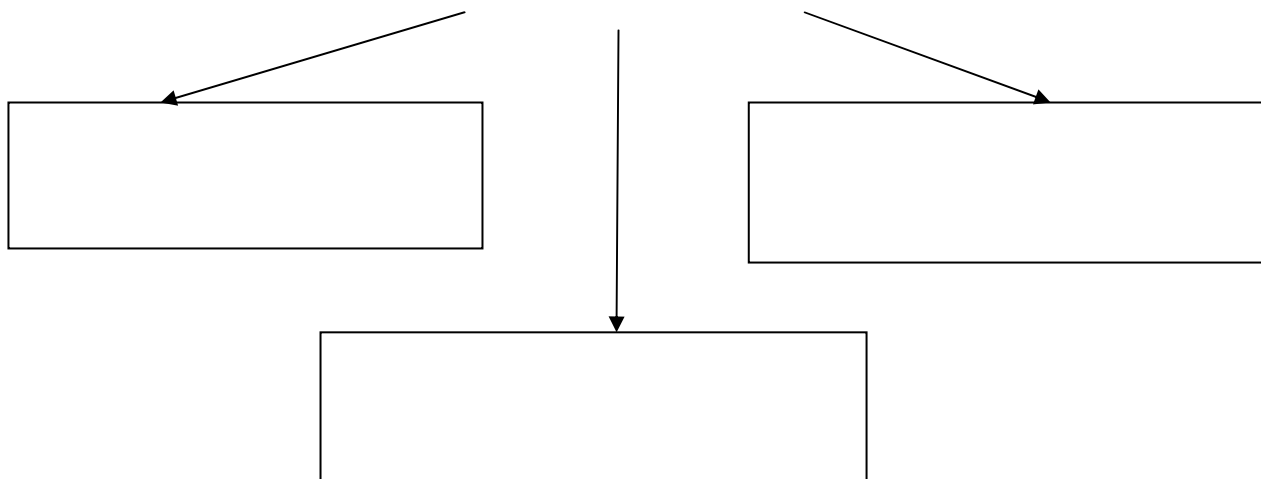
Карт - бланш

Тема: *Психологическая самопомощь
социальных работников*

Самопомощь - это



Общие признаки профессиональных отношений





Принципы мудрого отношения к жизни



Сухарев В.А.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

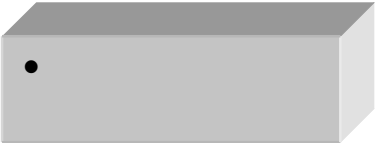
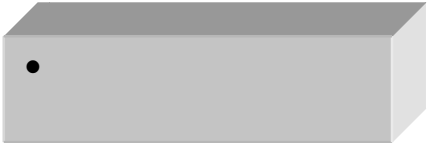
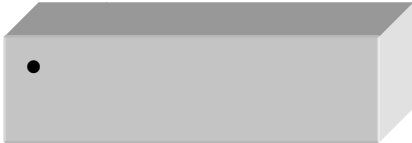


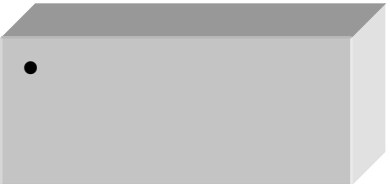




5 _____

6 _____



Рефлексия - это

«Антистрессоры» - это

Способы получения положительных эмоций





Заключение

Слова Сенеки:





Молитва об умиротворении, которую желательно
знать каждому социальному работнику:

Преподаватель: Безгина Н.П.

Тестовая карта коммуникативной деятельности

Чтобы оценить стиль общения человека с аудиторией, рекомендуем заполнить тестовую карту коммуникативной деятельности, разработанную на основе анкеты А.А. Леонтьева. Оценку проводить по предлагаемой шкале.

Если усредненная оценка колеблется в пределах от **45-49 баллов**, то коммуникативная деятельность очень напряженная и близкая к модели активного взаимодействия

35-44 балла – высокая оценка. Активно высказываются мнения, предлагаются варианты решения проблемы.

Вы корректно направляете ход беседы. Всякое удачное предложение тут же подхватывается и поощряется умеренной похвалой. Занятие проходит продуктивно в активном взаимодействии сторон.

20-34 балла характеризуют вас как вполне удовлетворительно овладевшего приемами общения. Ваша коммуникативная деятельность довольно свободна по форме. Вы легко входите в контакт, но не всё оказывается в поле Вашего внимания.

11-19 баллов – низкая оценка коммуникативной деятельности человека. Имеет место односторонняя направленность воздействия. Незримые барьеры общения препятствуют живым контактам сторон. Ваш стиль уподобляется авторитарной или неконтактной моделям общения.

При очень низких оценках **7-10 баллов** всякое взаимодействие отсутствует. Общение развивается по моделям дикторского или гипорефлексивного стиля. Все функции ограничиваются лишь информационной стороной.

Эффективному взаимодействию общающихся могут препятствовать самые разные факторы, известные как барьеры общения. Мы же будем рассматривать в дальнейшем субъективные факторы, связанные с личностями общающихся и сопутствующими общению обстоятельствами.

Тестовая карта коммуникативной деятельности

Бланк тестируемого _____

1. Доброжелательность	7	6	5	4	3	2	1	Недоброжелательность
2. Заинтересованность	7	6	5	4	3	2	1	Безразличие
3. Поощрение инициативы	7	6	5	4	3	2	1	Подавление инициативы
4. Открытость (свободное выражение чувств, отсутствие «маски»)	7	6	5	4	3	2	1	Закрытость (стремление держаться за социальную роль, боязнь своих недостатков, тревога за престиж)
5. Активность (все время в	7	6	5	4	3	2	1	Пассивность (не управляет

общении, держит слушателей «в тоне»)»										процессом общения, пускает его на самотек)
6. Гибкость (легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)	7	6	5	4	3	2	1			Жесткость (не замечает изменений в настроении аудитории)
7. Дифференцированность (индивидуальный подход) в общении	7	6	5	4	3	2	1			Отсутствие дифференцированности в общении (нет индивидуального подхода)