



ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

САМОРЕФЛЕКСИЯ - ПУТЬ К СЕБЕ

руководитель службы
психологической поддержки СГУ
Н.П.Сергеева

**САМОРЕФЛЕКСИЯ-
ЭТО СПОСОБНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА
ОТСЛЕЖИВАТЬ И
АНАЛИЗИРОВАТЬ
СВОИ**

1



МЫСЛИ

2



ЭМОЦИИ

3



ЧУВСТВА

4



ДЕЙСТВИЯ

ПРЕИМУЩЕСТВА САМОРЕФЛЕКСИИ



- ❑ позволяет определить свои сильные и слабые стороны;
- ❑ выявить скрытые мотивы поведения;
- ❑ развивает эмоциональный интеллект;
- ❑ рефлексивные техники улучшают навыки решения задач и способности к принятию решений;
- ❑ способствует непрерывному обучению и личностному росту.

ОПРОСНИК РЕФЛЕКСИВНОСТИ КАРПОВА А.В

Для определения степени развития своего уровня рефлексивности (рефлексии) предлагаю Вам бесплатно, анонимно и без регистрации пройти онлайн-тест по QR-коду.

Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных и неправильных ответов в данном случае быть не может.



ТЕХНИКИ САМОРЕФЛЕКСИИ

- **Размышление** - осмысление и анализ своего внутреннего мира: знаний и эмоций, целей и мотивов, поступков и установок. А также понимание и оценка отношения окружающих
- **Самонаблюдение** - познание моментов собственной активности: отдельных мыслей, образов, чувств, переживаний



ТЕХНИКИ САМОРЕФЛЕКСИИ



- ❑ **Самоанализ** - осмысление своих индивидуально-личностных качеств, особенностей характера, способностей, эмоциональной сферы. Осмысление того, что уже произошло, оценка своих поступков, побед и поражений, анализ их причин и извлечение уроков
- ❑ **Самопознание**-это совокупность и последовательность действий, в результате которых достигается цель: человек формирует знание о себе, образ Я, Я-концепцию

ПРАВИЛА САМОРЕФЛЕКСИИ

□ Выбор удобного места и времени

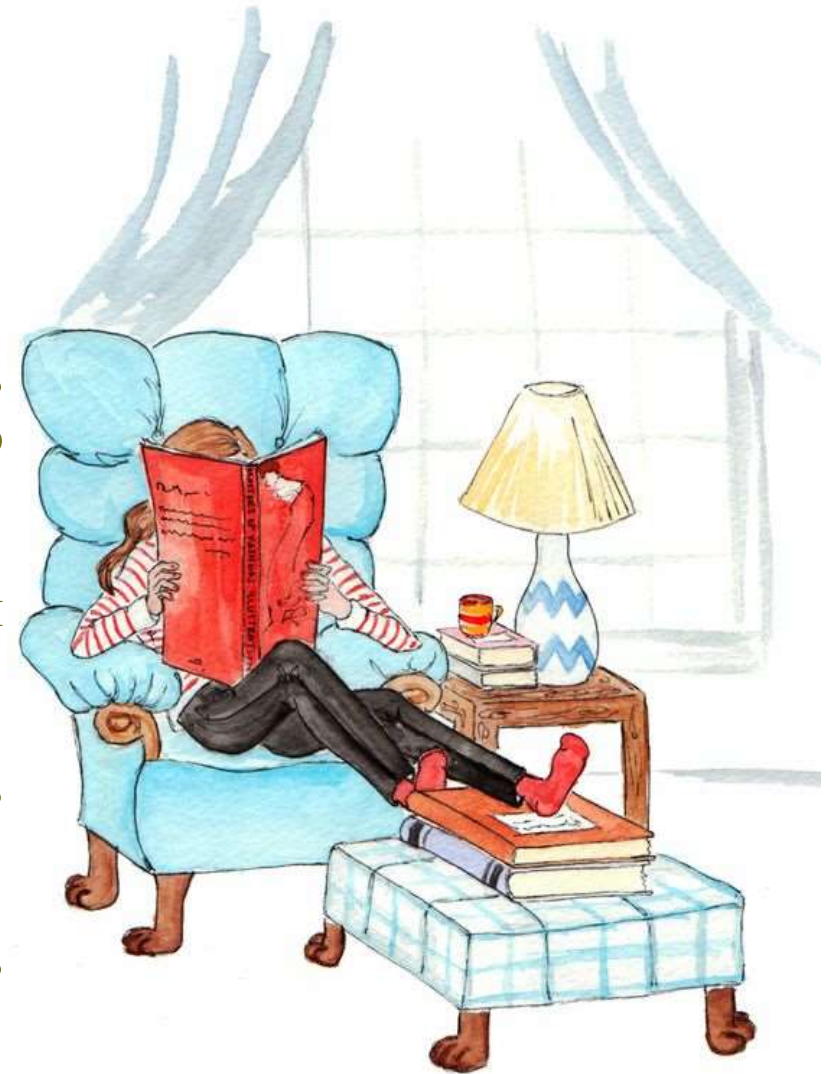
Анализ произошедших событий не надо откладывать в долгий ящик.

Рефлексировать можно в удобном и тихом месте, например, лежа в постели или во время принятия ванны — это идеальные условия для переосмысления жизни.

Для кого-то местом для анализа дня может стать тихий уголок в парковой зоне.

Выделите 5-30 минут перед сном — этого достаточно, чтобы понять, осознать случившееся за день

Вечером можно «прокрутить» в голове прожитый день, все его плюсы и минусы, сформировать планы на завтра.



ПРАВИЛА САМОРЕФЛЕКСИИ



Состояние спокойствия

Прежде чем «заглянуть в себя» нужно отключиться от повседневных забот и сосредоточиться на вашем внутреннем состоянии.

Выключите телевизор, поставьте телефон на беззвучный режим.

Тишина поможет лучше осознать ваши мысли и эмоции.

Чтобы достичь психологического спокойствия, расслабления и снижения уровня накопленного за день стресса полезно использовать техники, такие как глубокое дыхание или медитация.

ПРАВИЛА САМОРЕФЛЕКСИИ

❑ Размышления от своего имени

Разговаривать с собой – это прежде всего осознавать себя. Свои мысли, эмоции, желания, способности.

Когда вы будете рефлексировать, задумывайтесь, почему вы сказали те или иные слова, почему совершили конкретный поступок, что именно повлияло на изменение вашего настроения, какие эмоции вы испытывали при этом и почему.

Внутри вас должен «поселиться» личный критик, который будет помогать выявлять то, над чем надо работать в первую очередь. Помните, что только вы несете ответственность за свою жизнь и только вам под силу привнести в нее позитив.



ПРАВИЛА САМОРЕФЛЕКСИИ

□ Приоритеты



Переосмысление жизненных приоритетов (примером которых является карьера или отношения с людьми) – это глоток свежего воздуха, чистый лист. Это внутренние и внешние перемены человека и изменения жизни в целом.

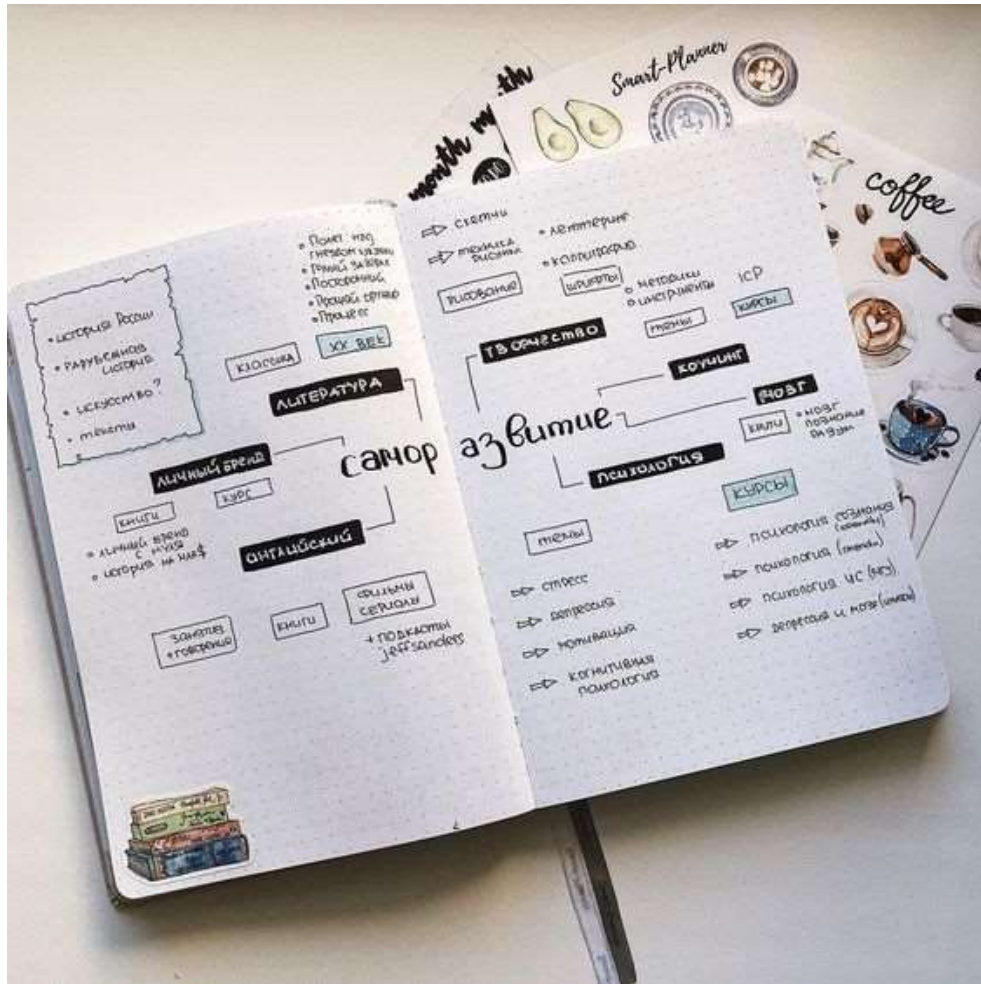
Попробуйте сформулировать, какие принципы лежат в основе вашей жизни и на какие ценности вы опираетесь.

Задумайтесь о прошлом опыте: как вы добивались результата в каком-либо деле и что сейчас мешает двигаться к цели.

Если вам не нравится то, чем вы занимаетесь сейчас, и вы испытываете постоянное напряжение, оцените, насколько это соотносится с вашими истинными жизненными целями.

Честные ответы на эти вопросы помогают расставить верные жизненные приоритеты.

ПРАВИЛА САМОРЕФЛЕКСИИ



□ Фиксация выводов

Записывайте свои инсайты в дневник рефлексии.

Во время самоанализа найдите такой исход ситуации, который бы устроил вас на все 100%, или выявите причину произошедшего.

Навык рефлексии поможет рассмотреть ситуацию под разными углами и избавиться от шаблонного поведения, которое порой бывает деструктивным.

ДНЕВНИК САМОРЕФЛЕКСИИ

Дневник рефлексии — это инструмент, с помощью которого вы сможете каждый день разбирать происходящие ситуации и вытекающие из них эмоции. Научитесь извлекать хорошее и полезное даже из самого плохого.

Регулярное ведение дневника будет способствовать:

- снижению внутреннего напряжения и повышению и внутренней устойчивости;
- развитию внимательности, наблюдательности и способности формулировать собственные мысли;
- повышению уровня осознанности, лучшему пониманию себя и собственной жизни в целом;
- обретению более адекватной самооценки за счет возможности спокойно и самостоятельно анализировать собственные проявления;
- повышению уровня эмоционального интеллекта



ДНЕВНИК САМОРЕФЛЕКСИИ



При ведении дневника можно пользоваться подходящей для Вас структурой, отмечая день за днем важное для себя, например, отмечать :

- накапливающиеся внутри Вас за день *мысли, эмоции, ощущения*;
- *факты и события*, показавшиеся Вам важными и тот внутренний отклик, который возник в ответ на них;
- некоторые *открытия и осознания, что-то новое*, что Вы узнали о себе, о других и мире в целом;
- *опыт*, который вы извлекли в течение дня *и выводы* о том, что можно улучшить в будущем;
- *мечты и планы*, как краткосрочные, так и стратегические;
- *креативные идеи, находки, стихи, рисунки, эссе*, созданные лично Вами или чьи-то, но подходящие к Вашему сегодняшнему состоянию;
- *благодарности* себе, другим и Высшей силе, в которую Вы верите.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

В конце дня

- Как прошел мой день? Что конкретно произошло?
- Что я ценю из того, что сегодня произошло?
- О чем я сожалею?
- Почему я так себя чувствую?
- Какие ценные уроки я могу извлечь из всего этого?



Принятые решения

- Какие конкретные решения я принял сегодня? Они позитивные или негативные?
- Почему я принял эти решения, а не другие?
- К каким результатам привели эти решения?
- Какие ценные уроки я могу извлечь из всего этого?

Действия и поведение

- Что конкретно у меня получилось сегодня? Что не получилось? Почему?
- Влияли ли страхи на мои действия и поведение? Каким образом? Какие именно страхи?
- Потакал ли я своим зависимостям сегодня? Почему?
- Какие ценные уроки я могу извлечь из всего этого?

Мыслительный процесс

- Какие мысли посещали мою голову сегодня чаще всего? Почему?
- Как можно было бы подумать иным образом о сегодняшней ситуации?
- Какие преимущества я получу, если начну иначе думать о своих проблемах?
- Какие ценные уроки я могу извлечь из всего этого?

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

Пережитые эмоции

- Какие эмоции я испытывал в течение дня? Почему так произошло?
- Какие события, обстоятельства и люди поспособствовали этим эмоциям? Как я справлялся со своими эмоциональными переживаниями?
- Как я могу научиться более эффективно управлять своими эмоциональными переживаниями?
- Какие ценные уроки я могу извлечь из всего этого?



Система убеждений

- Во что я верю относительно себя, других людей и событий дня? Эти убеждения обоснованны?
- Какие позитивные убеждения влияли на меня в течение дня? Какие ограничивающие убеждения мешали мне?
- Какую ценную информацию я могу получить о себе, учитывая мою систему убеждений?

Отношения с людьми

- Как я сегодня общался с другими людьми?
- Возникали ли у меня какие-нибудь конфликты? Как я с ними справился?
- Как я сегодня доносил свою точку зрения до других людей? Насколько эффективно я это делал?
- Насколько эффективно я считывал эмоциональные потребности и намерения других людей?
- В каких аспектах общения мне нужно улучшить себя?

Мироощущение

- Каково мое мироощущение сегодня? Оно сегодня было больше оптимистическим или пессимистическим? Почему?
- Что конкретно повлияло на меня сегодня? Какой именно триггер?
- Этот триггер был внутренним или внешним?
- Какие ценные уроки я могу извлечь из всего этого?

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

Проблемы

- Какие вызовы сегодня стояли на моем пути? Как я реагировал на эти вызовы? Каков был результат?
- Что именно я сделал, что помогло мне преодолеть проблемы?
- Как насчет проблем, которые я не преодолел? Почему эти проблемы было трудно преодолеть именно сегодня? Дело в моей психике или в знаниях?
- Какие ценные уроки я вынес сегодня, когда пытался справиться со своими трудностями?

Сыгранные роли

- Каким я был: родителем, сестрой, учителем, другом, наставником, супругом, лидером, товарищем по команде, менеджером, сыном и так далее?
- Где я не смог соответствовать стандартам, которых я придерживаюсь для себя в каждой из этих ролей?
- Был ли мой день сбалансированным (учеба-работа-жизнь)? Если нет, то почему?
- Что ценного я могу извлечь из всех этих размышлений?



Здоровье

- Заботился ли я о своем теле сегодня? Я делал зарядку? Занимался спортом? Я ел полезную пищу?
- Я присматривал за своими мыслями?
- В каких моментах я себя подвел?
- В каких компонентах я могу себя улучшить завтра?

Возможности

- Какие возможности я получил сегодня? Как я воспользовался этими возможностями?
- Почему я не смог в полной мере воспользоваться своими возможностями?
- Какие ценные уроки я могу извлечь из этого опыта?

Полученные знания

- Какие ценные знания я приобрел сегодня? Чем мне запомнилась книга или информация, которую я сегодня прочел?
- Как я могу использовать сегодняшние знания завтра?
- Каких знаний мне по-прежнему не хватает? Как я смогу приобрести эти знания?

Литература для саморазвития

«Познание себя — начало всякой мудрости» Аристотель



«Доверяй себе. Создайте себя таким, с которым вы будете счастливы прожить всю свою жизнь» Голда Меир.



«Поздравляю! Вы познакомились с первой частью просветительского проекта «Познай себя» и Вы на правильном пути к самопознанию! Если при знакомстве с этим материалом у вас остались вопросы или Вам нужна психологическая поддержка, приглашаю Вас на личную консультацию.»

*С наилучшими пожеланиями, руководитель
службы психологической поддержки СГУ- Наталья
Петровна Сергеева*