

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА З РОЗВИТКУ ЦІННІСНОГО САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

СТРУКТУРА

Основними особливостями когнітивного та емоційного аспектів ціннісного самоствавлення молоді особистості є пріоритетність усвідомлення індивідуумом змісту і сенсу власної самоцінності; пізнавально-емоційна цілісність; складна структура рефлексивної варіативності; обумовленість довільною практичною діяльністю, конвергенція із зовнішніми детермінантами психологічної напруженості; неперервність актуалізації ціннісних орієнтацій.

СУТНІСТЬ

З огляду на це розвитку позитивного ціннісного самовідчуття сприяють розширення уявлень про значущість власної особистості, пошук і усвідомлення унікальних сторін свого Я, переосмислення власних надбань ролі поведінки. Перебудова рефлексивних алгоритмів допомагає особистості усвідомити та видозмінити автоматичні мисленнєві конструкти, сформувані самоінтерес. При цьому емоційна глибинність визначає ціннісні межі та виступає головним двигуном самоспівчуття, що утверджує нагальність системного розвитку обох аспектів. Фахівцеві слід спрямовувати корекційну діяльність таким чином, щоб перетворити антагоністичну залежність мислення та почуттів у взаємодоповнювані відносини самопідтримки. У результаті індивідуум набуває особливої навички самооб'єктивізації.

Н.В!

Необхідно враховувати, що психорозвивальний вплив на ціннісне самоствавлення особистості вимагає задоволеності базових життєвих та соціальних потреб, достатнього рівня управління емоціями та сформованої мотивації до самовдосконалення.

Корекційна діяльність з розвитку когнітивної та емоційної складової ціннісного самоствавлення молоді особистості має на меті розвиток позитивного самовідчуття молоді, оптимістичного спрямування вектору життєвого проєкту. Перспективні завдання психорозвивального впливу можемо визначити наступним чином:

1. Формувати особистісну самобутність через процеси самопізнання, усвідомлення унікальності індивідуальних якостей та їх ресурсної значущості.
2. Структурувати набутий життєвий досвід і спонукати до його ціннісного переосмислення.
3. Розвивати адаптивні рефлексивні стратегії оцінки життєвих перспектив та сприяти закріпленню позитивних самоустановок.
4. Виробити уявлення про спектр можливих способів подолання життєвих труднощів та методів ефективного ухвалення рішень, цілепокладання.
5. Збагачувати навички внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) шляхом здійснення просвітницької діяльності та практичного застосування конкретних психологічних прийомів з ідентифікації переживань і зменшення інтенсивності психоемоційного стресу.

У тренінговій роботі практичного психолога як спеціальні форми роботи техніки пропонується застосовувати:

- фрірайтинг та відео-щоденник;
- метафоричні карти;
- складання тематичних списків та есе;
- щоденник вдячності та досягнень;
- афірмації;
- листи в дитинство;
- відслідковування самокритичних думок;
- техніки управління внутрішнім діалогом і позитивної переоцінки (ненасильницького спілкування);
- ігрова репрезентація «розмова Я-позицій»;
- колесо самооцінки («Я-ролі»);
- рефреймінг змісту та контенту щодо сторін особистості, які вона вважає недоліками;
- техніки відволікання та дисоціації («Резинка», «Я собі друг»);
- встановлення поведінкових ресурсних якорів («Побачення з собою», «Жаба»).

Важливо періодично повторювати цикл технік. Для цього варто встановили правила зворотнього зв'язку та погодити їх процесуальну значущість із членами корекційної групи. Ціннісне самоставлення вимагає неперервного самостійного опрацювання життєвих подій за допомогою отриманих знань і вмінь.

Афірмації для самоопрацювання:

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.

Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.

Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.

Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.

Я маю право на власну думку.

Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.

Я маю право на вільний прояв своєї волі.

Я дозволяю собі робити помилки.

Я дозволяю собі казати «ні».

Я гідна того, щоб бути щасливою.

Це моя доля – бути коханою.

Я маю право бути цінною і значимою для оточення.

Я маю право на підтримку.

Я дозволяю собі говорити те, що думаю.

Я маю право на повагу.