



# ЗАМІНИТИ ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ КОРИСНИМИ? САМОВДОСКОНАЛЕННЯ НА ЧАСІ

Підготувала: соціальний педагог, психолог НПАЛ Леся Первина

# До читача

- У серії презентацій “Самовдосконалення на часі” пропонується спробувати перейти на новий рівень психологічної свідомості – рівень управління власними діями, вчинками, емоціями та реакціями на події, здоров’ям ментальним та фізичним. Робота над собою за допомогою художніх образів – один з найбільш екологічних та ефективних підходів на складному шляху до ідеального образу “Я”.
- Пропонується здійснювати цей шлях через ознайомлення з короткими інформаційними повідомленнями та цікаві практичні вправи
- Щиро бажаю удачі та натхнення!!!

# «Я-концепція»

- У процесі взаємодії з навколишнім світом людина виділяє себе поміж інших людей, відчуває себе об'єктом своїх фізичних і психічних процесів, виступає для себе самого як «Я», що протидіє іншим і, разом з тим, нерозривно з ними пов'язане. Образ «Я», **«Я-концепція»** — це відносно стійка, не завжди усвідомлювана, така, що переживається як неповторна, система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує взаємовідносини з іншими. «Я-концепція» формується під впливом:
  - минулого досвіду;
  - успіхів та невдач;
  - ставлення до нас людей, особливо в дитячі роки;
  - власної зовнішності.



Зображення:

<https://www.google.com/search?q=%D1%8>

# Вправа 1. Уявлення про себе

- Візьміть сюжетні зображення з Інтернету, листівки або МАК. Оберіть образ себе, який відповідає уявленню про Вас на тепер. Покладіть його в центрі, відповідно схеми.
- Згадайте яскравий спогад з минулого, який можна пояснити через картинку, що символізувала Ваш набутий досвід. Розмістіть за схемою.
- Які успіхи та невдачі впливають з пам'яті у цей момент? Підберіть образ, притаманний саме Вам.
- Яке Ваше враження від ставлення людей до Вас у дитинстві, не опираючись першому спонуканню візьміть картку і розмістіть, згідно схеми;
- А тепер оцініть свою зовнішність. Як Ви ставитеся до неї? Що подобається що ні? Яке б зображення могло це Вам підказати чи символізувати? Оберіть та розмістіть;
- Проаналізуйте Ваші відчуття від схеми, що створили. Щоб влаштовує, а що хотілося б змінити?



## У складі «Я-концепції» виокремлюються три основні модальності:

- реальне «Я» — це уявлення індивіда про себе на даний момент (в реальності). Такі уявлення можуть бути як істинними, так і хибними;
- ідеальне «Я» (або динамічне «Я») — уявлення про те, яким індивід прагне стати;
- дзеркальне «Я» — це уявлення індивіда про думки щодо нього з боку інших людей.

За своїм змістом «Я-концепція» може бути позитивною, негативною та [амбівалентною](#).

Ступінь адекватності «Я-образу» виявляється при вивченні одного з найважливіших аспектів — самооцінки особистості.

Самооцінка — оцінка особистістю самого себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Це найбільш суттєвий аспект, що забезпечує регуляцію поведінки. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань особистості, тобто бажаним рівнем самооцінки. Особистість, використовуючи механізм самооцінки, чутливо реєструє співвідношення особистих домагань і реальних досягнень. На початку ХХ ст. американський психолог І. Джеймс вивів формулу:

$$\text{Самоповага} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень домагань}}$$

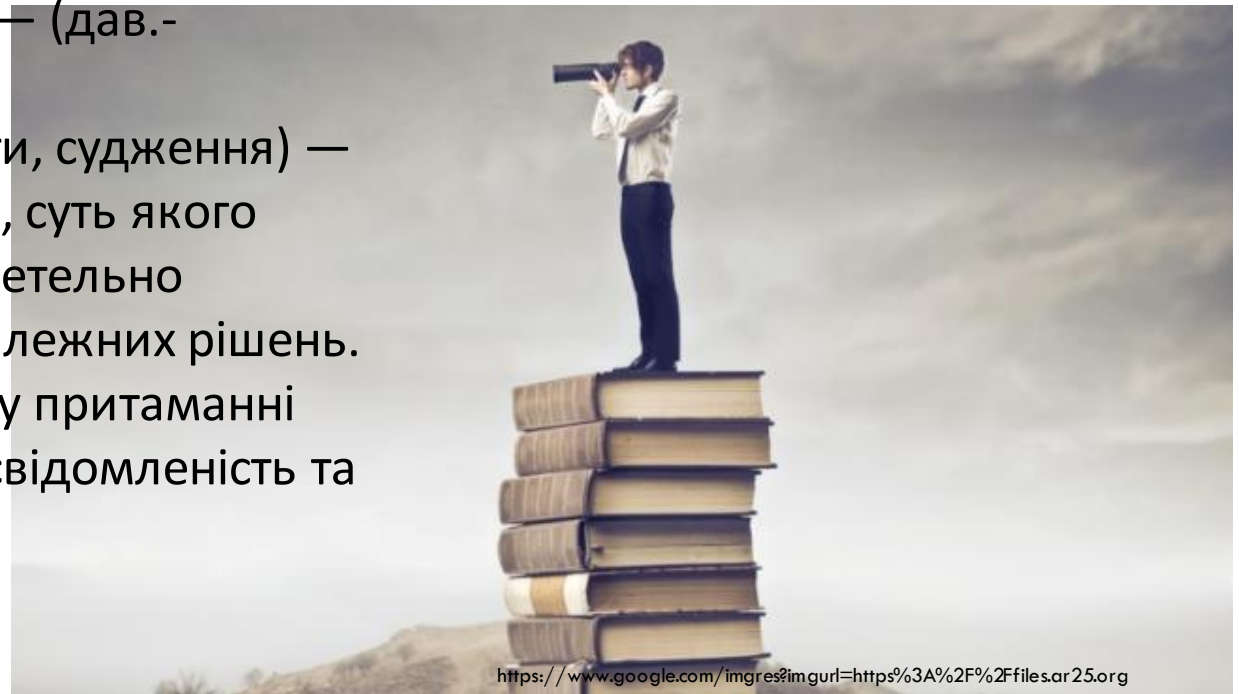
# Вправа 2. Вікно Джохарі

- Відкрийте будь-які сюжетні зображення в Інтернеті або візьміть набір картинок чи метафоричних карток;
- Витягуйте всліпу 4 зображення, далі переверніть їх та вставте в кожну зону “вікна” те зображення, яке туди найбільш підходить. Сфотографуйте комбінацію, яку отримали (Не завжди відповіді на актуальні питання та процес усвідомлення приходять відразу. Іноді повинен пройти час. Від 1-3 днів до декількох місяців);
- Чи дізналися Ви з цих зображень щось нове про себе? Про свої стосунки з оточуючими? Про шаблони мислення та спілкування? Які відчуття з'явилися у тілі? Які думки в голові?
- Що Ви можете зробити, дізнавшись це? Коли саме Ви це зробите?

	Відомі мені риси	Невідомі мені риси
Бачать у мені інші	<b>Відкрита зона</b>	<b>Сліпа пляма</b>
Не бачать у мені інші	<b>Прихована зона</b>	<b>Невідома зона</b>

# Самокрітика

- рефлексивне ставлення людини до себе, здатність до самостійного пошуку помилок, оцінки своєї поведінки і результатів мислення. Наявність критики до себе вважається умовою психічного здоров'я особистості, але надмірна самокритика може розглядатися як ознака нездоров'я. Дуже корисною для ефективної самокритики є володіння навичками критичного мислення.
- **Критичне мислення** — (дав.-гр. κριτική τέχνη — мистецтво аналізувати, судження) — це наукове мислення, суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень. Головним чином йому притаманні такі властивості, як усвідомленість та самовдосконалення.



# Вправа 3. Колаж

- Накресліть таблицю на 2 стовбці. В першому стовбці перерахуйте свої позитивні якості в другому негативні. Які легше було писати? Чому?
- Візьміть перший ліпший популярний журнал, що знайдете вдома і виріжте ті образи, які підходять до перерахованих якостей. Роздивіться їх. Що саме вам імпонує?
- Візьміть великий білий аркуш, розмістіть образи, які ви підібрали до ваших якостей так, щоб вам подобалося. Закріпіть їх, створивши колаж. Що вам подобається в композиції? Що хотілося б змінити? Чи стимулює цей колаж Вас до роботи над собою? Чи є ресурсним? (якщо ні, то створіть ще один колаж, який би надихав ас до дій!)
- Чи є серед негативних рис, які Ви назвали в таблиці якісь шкідливі звички, прояви поведінки, манери, яких би ви хотіли позбутися?





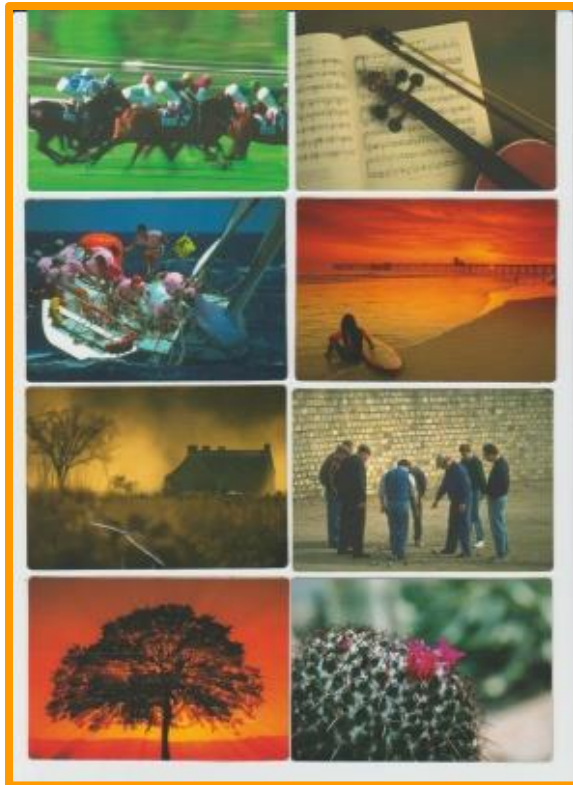
# Завдання 4. Гра в антоніми.

- Почніть з розминки. Називайте антоніми до будь яких речей та явищ, які приходять Вам на розум, або впадають у око.
- Продовжуючи гру, спробуйте підібрати протилежну до своєї шкідливої звички. Запишіть ці пари на аркуш. Хотіли б насправді замінити негативні, шкідливі, зайві звички позитивними та корисними? Ви вказали саме ті, які хотіли б мати? Якщо ні, то скоригуйте пари антонімів так, як насправді хотіли б здійснити заміну.
- Зробіть таку дію з кожною якістю, що має знак “-”.
- А тепер визначтеся, з чим Вам хотілося попрацювати зараз. Що найлегше? Найактуальніше? Найреальніше?
- Виберіть карту з портретної колоди, яка б зображувала образ Вашої шкідливої звички та картку, що буде символом бажаної заміни. Поставте їх навпроти, які відчуття виникають до них обох?





- Подивіться уважно на корисну звичку, уявіть що ви її вже набули. Які відчуття маєте тепер?
- Тепер візьміть зображення з сюжетного набору карток і виберіть ті, які б символізували конкретні дії (кроки) на шляху до досягнення цілі.



# Головне:

- Чітко уявити мету (візуалізувати);
- Впевнено йти до її досягнення, ставлячі конкретні терміни виконання;
- Не відкладати на потім, адже життя не безрозмірне!

А від звички затягувати, відкладати –  
самосаботаж або прокрастинацію  
ми поговоримо в наступній презентації

До зустрічі



# Джерела та цікаві сторінки:

- [Група Vider «Психологічна підтримка»](#)
- <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F>
- <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22585/108.%>
- [https://starylev.com.ua/pokrastynaciya\\_yak\\_kulbaba](https://starylev.com.ua/pokrastynaciya_yak_kulbaba)
- <https://learnlifelong.net/klyuch-do-samovdoskonalennya-6-knyg-pro-ro/>
- <https://blog.yakaboo.ua/%D0%B5%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%B8/>
- <https://starylev.com.ua/club/blog/knyzhkovyy-kopnyak-knyzhky-yaki-motyvyuyut-vstaty-i-robyty-vzhe>
- [http://esu.com.ua/search\\_articles.php?id=1622](http://esu.com.ua/search_articles.php?id=1622)
- [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5\\_%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F)
- <https://happymonday.ua/jak-rozvynuty-krytychne-myslennja>
- [https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:CZ+CTFT101+2017\\_T3/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:CZ+CTFT101+2017_T3/about)