

ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ САМОПОЗНАНИЯ



Педагог-психолог
МБОУ «Майкопская гимназия №5»
Мельникова Анна Ивановна



Мы не можем решать наши проблемы тем же мышлением, которым создавали их
А. Эйнштейн

Типы мыслей



Автоматические



Целенаправленные

Когнитивные искажения



нелогичные, предвзятые
умозаключения или убеждения

МОДЕЛЬ

АВС



Протокол СМЭР



Дмитрий Викторович Ковпак
врач-психотерапевт

С	Э	Р				
<ul style="list-style-type: none">- на 17:00 договорились встретиться- ожидание подруги- подруга не приходила	<ul style="list-style-type: none">- раздражение- обида- гнев	<table><tr><th>Тело</th><th>Пс</th></tr><tr><td><ul style="list-style-type: none">- напряжение в руках- легкая дрожь</td><td></td></tr></table>	Тело	Пс	<ul style="list-style-type: none">- напряжение в руках- легкая дрожь	
Тело	Пс					
<ul style="list-style-type: none">- напряжение в руках- легкая дрожь						

Цель применения протокола СМЭР

проанализировать связь
между внешней
ситуацией,
возникающими
мыслями,
эмоциональными
переживаниями и
последующими
действиями человека



Выявление негативных
мыслительных
шаблонов и убеждений

Определение
преобладающих эмоций и
типичных реакций

ВОЗМОЖНОСТИ ТЕХНИКИ *СМЭР*

Изменение модели
мышления
Мониторинг динамики
изменений

Разработка стратегий
регуляции эмоций и
изменения поведения

Инструкция ведения дневника СМЭР

<i>дата</i>	<i>С</i>	<i>М</i>	<i>Э</i>	<i>Р</i>	
	<i>ситуация</i>	<i>мысль</i>	<i>эмоция</i>	<i>тело</i>	<i>поведение</i>
	<i>(опишите ситуацию)</i>	<i>(опишите какие у вас были мысли)</i>	<i>(опишите эмоцию)</i>	<i>(как реагировало тело?)</i>	<i>(что вы сделали?)</i>

Образец заполнения

<i>дата</i>	<i>С</i>	<i>М</i>	<i>Э</i>	<i>Р</i>	
	<i>ситуация</i>	<i>мысли</i>	<i>эмоция</i>	<i>тело</i>	<i>поведение</i>
10.05.2024	дочь ушла на прогулку, обещала вернуться в 18.00, уже 18.45, звонила 3 раза, она не ответила	случилось что-то плохое	страх, растерянность	онемение ног, головная боль	хожу из комнаты в комнату, держу в руках телефон, не могу ни на что отвлекаться

Адаптивный ответ



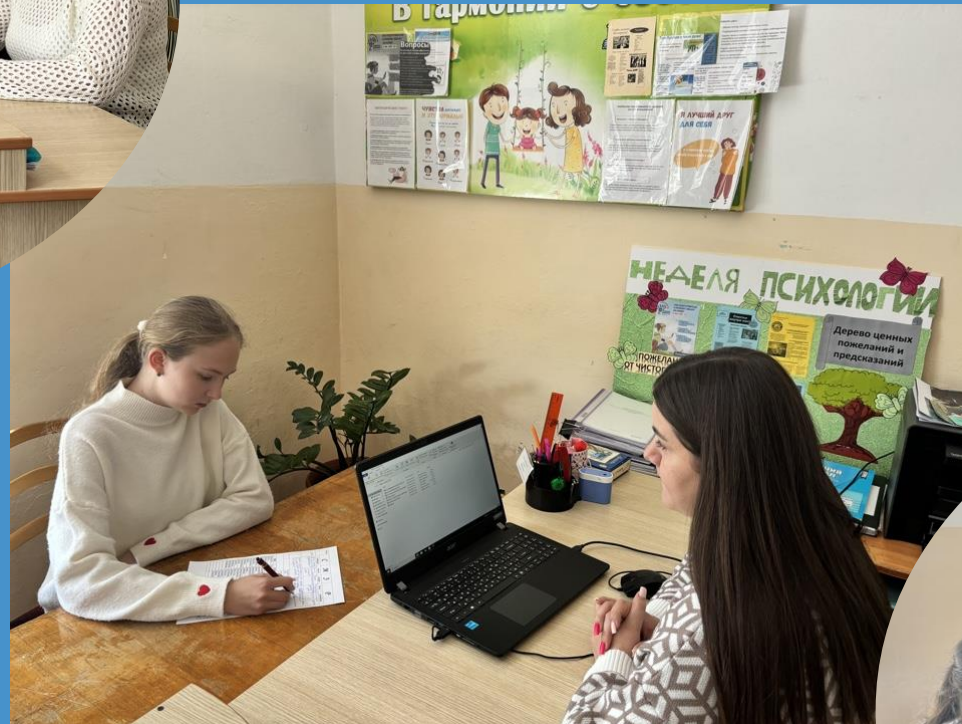
навык отвечать на негативную автоматическую мысль, т.е. человек внутри себя способен её контролировать, менять и помогать себе справиться с тревожностью, стрессом и другими жизненными трудностями.

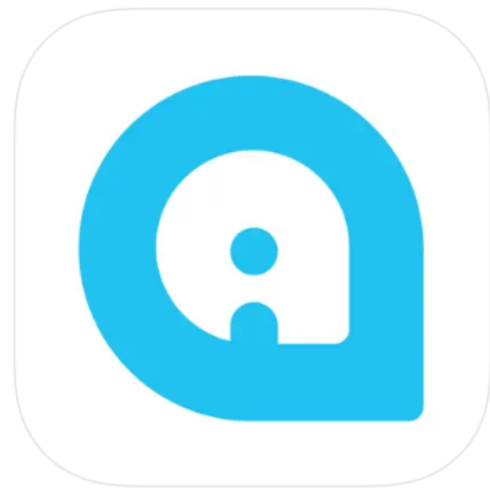
<i>дата</i>	<i>ситуация</i>	<i>мысль</i>	<i>эмоция</i>	<i>адаптивный ответ</i>	<i>результат</i>
10.05.2024	дочь ушла на прогулку, обещала вернуться в 18.00, уже 18.45, звонила 3 раза, она не ответила	случилось что-то плохое	страх, растерянность	- может быть телефон сел; - может быть зашли к подруге домой, потеряли счет времени и не слышат телефон	я стала жертвой негативного когнитивного искажения, нужно дожидаться звонка или прихода дочери, узнать все факты.

Что делать с автоматическими мыслями?

- 1) Распознавать их в дальнейшем
- 2) Ставить под сомнение (ищите факты)
- 3) Видеть альтернативное объяснение (рассматривать ситуацию с разных сторон)
- 4) Использовать юмор (вносить некую долю юмора в то, что звучит в нашей голове, как поток негативных мыслей)







Qualia 4+

Ваш карманный дневник эмоций

Oleg Kovpak

Разработано для iPhone

★★★★★ 4,5 • Оценок: 41

Бесплатно



Электронный дневник приложение Qualia

18 мая 2021, 11:06

1. Ситуация
Опишите вкратце, какое событие, воспоминание или размышление вызвали неприятные переживания.

С чем была связана ситуация?

Она была связана с...

18 мая 2021, 11:06

С чем была связана ситуация?

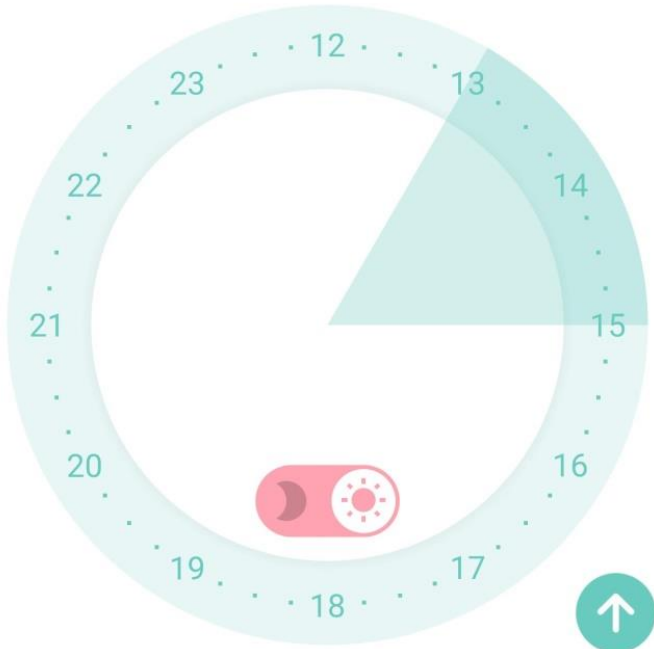
Работа	Учеба	Прогулка	Дом	Я
Партнер	Семья	Друзья	Общение	Медиа
Музыка	Расслабление	Сон	Плохой сон	Сидячий образ жизни
Спорт	Тело	Секс	Здоровье	Еда
Деньги	Погода	Уборка		

18 мая 2021, 11:06

знаю, за что хвататься. Весь день прокрастинирую.

Когда это случилось?

14 Май 2021 г. 13:00 - 15:00



↑

18 мая 2021, 11:10

Восторг	Радость	Безмятежность
Надежда	Любовь	Оптимизм
Восхищение	Доверие	Интерес
Изумление	Удивление	Возбуждение
Гордость	Разочарование 75%	Предвкушение
Паника 70%	Настороженность	Озадаченность 80%
Ужас	Страх	Тревога 75%
Ярость	Злость	Досада 70%
Гнев	Раздражение 100%	Презрение
Горе	Скука	Отвращение
Тоска		

↑

18 мая 2021, 11:12

• Ком в груди
• Вспотел от напряжения

5. Реакции - Действия
Как вы отреагировали на ситуацию? Что вы сделали?

Весь день ел сладкое и запивал кофе.

Спасибо! Заметка сохранена

Что вы хотите сделать дальше?

Отедактировать введенное

Оставить отзыв

Заккрыть

Все дело в мыслях.
Мысль - начало всего.
И мыслями можно управлять.
И поэтому главное дело совершенствования:
работать над мыслями.

Лев Толстой

