

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

A hand-drawn grid for analyzing emotional responses, labeled **C**, **Э**, and **Р** (Thoughts, Emotions, and Response).

| С | Э | Р |
|-------------------------------------|---------------|-------------|
| - на 17:00 договорились встретиться | - раздражение | Тело |
| - ожидание подруги | - одна | Пс |
| - подруга не приходила | - гнев | |
| | | |
| | | |

A hand is shown writing "напряжение в руках" (tension in hands) under the **Тело** column.

Цель применения протокола СМЭР

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



ВОЗМОЖНОСТИ ТЕХНИКИ **СМЭР**

Изменение модели
мышления
Мониторинг динамики
изменений

Выявление негативных
мыслительных
шаблонов и убеждений

Определение
преобладающих эмоций и
типичных реакций

Разработка стратегий
регуляции эмоций и
изменения поведения

Инструкция ведения дневника СМЭР

| дата | C | M | Э | P | |
|------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------|
| | ситуация | мысль | эмоция | тело | поведение |
| | (опишите ситуацию) | (опишите какие у вас были мысли) | (опишите эмоцию) | (как реагировало тело?) | (что вы сделали?) |

Образец заполнения

| дата | C | M | Э | P | |
|------------|--|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|---|
| | ситуация | мысли | эмоция | тело | поведение |
| 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 отвлечься |

Адаптивный ответ

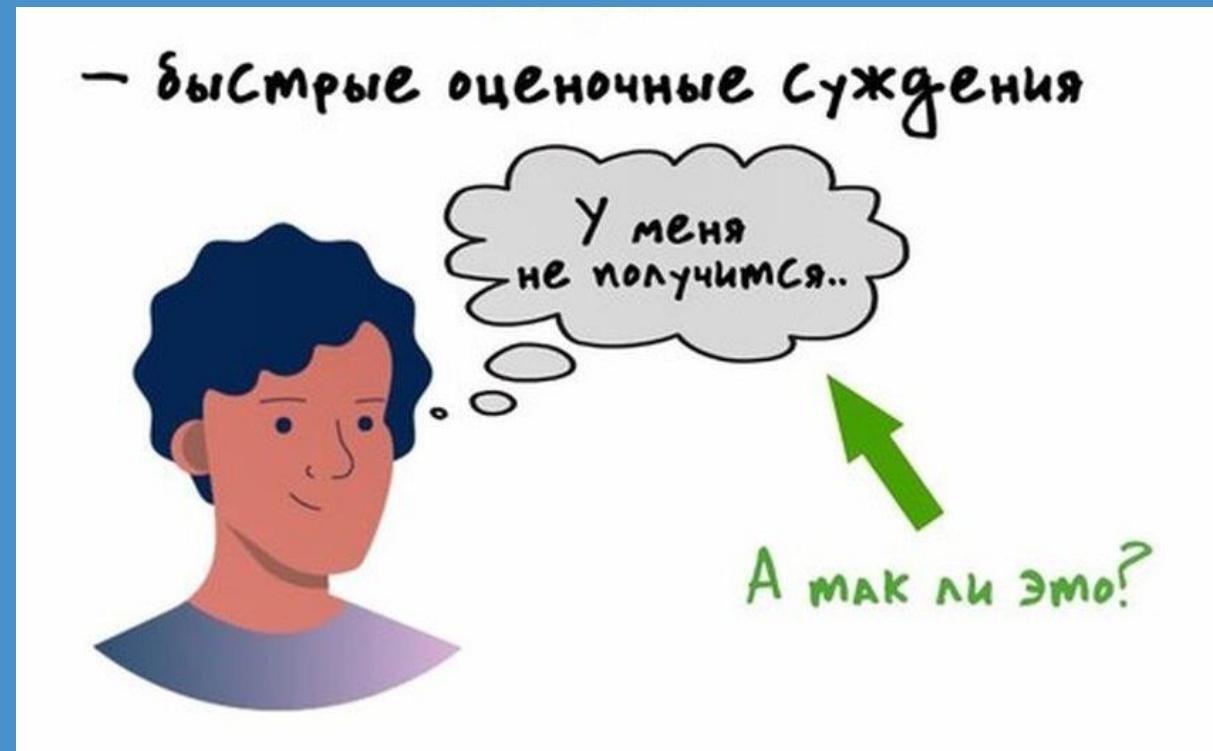


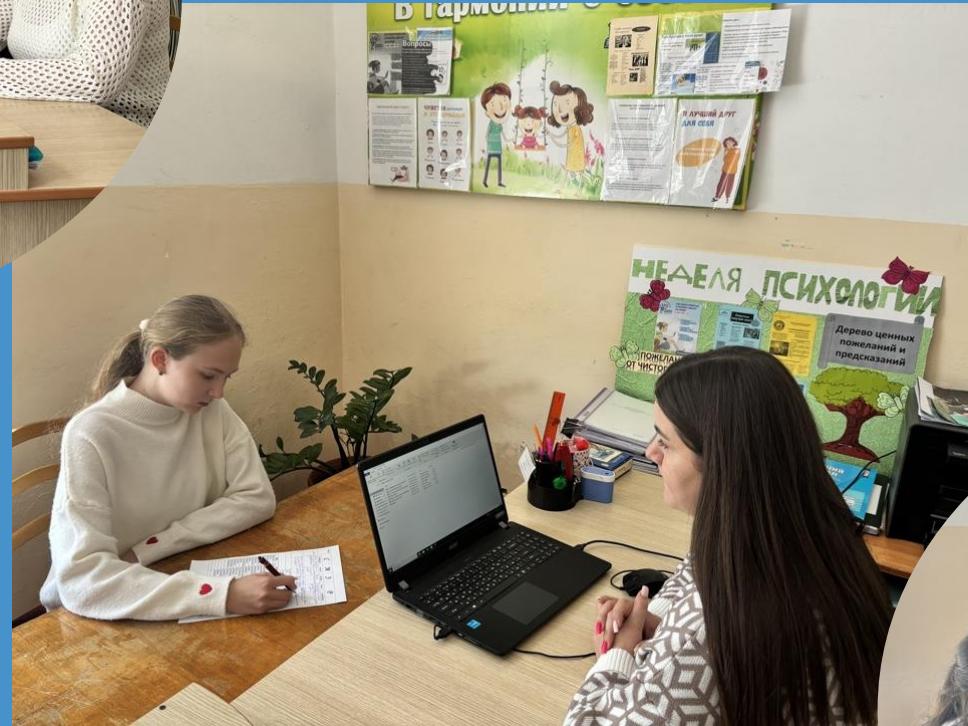
навык отвечать на негативную автоматическую мысль, т.е. человек внутри себя способен её контролировать, менять и помогать себе справиться с тревожностью, стрессом и другими жизненными трудностями.

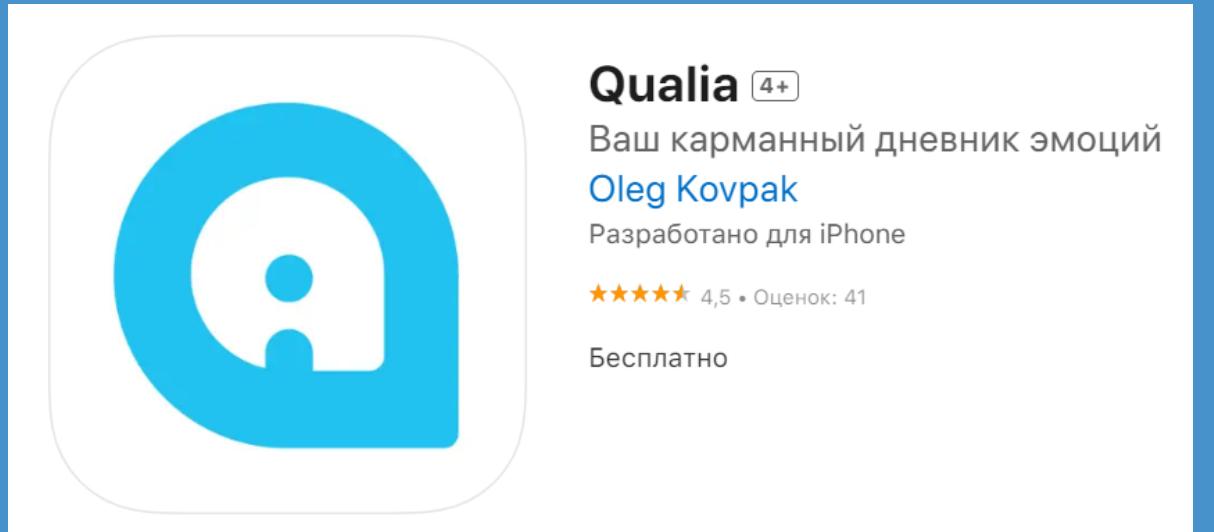
| дата | ситуация | мысль | эмоция | <i>адаптивный ответ</i> | <i>результат</i> |
|------------|--|-------------------------|----------------------|--|--|
| 10.05.2024 | дочь ушла на прогулку, обещала вернуться в 18.00, уже 18.45, звонила 3 раза, она не ответила | случилось что-то плохое | страх, растерянность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

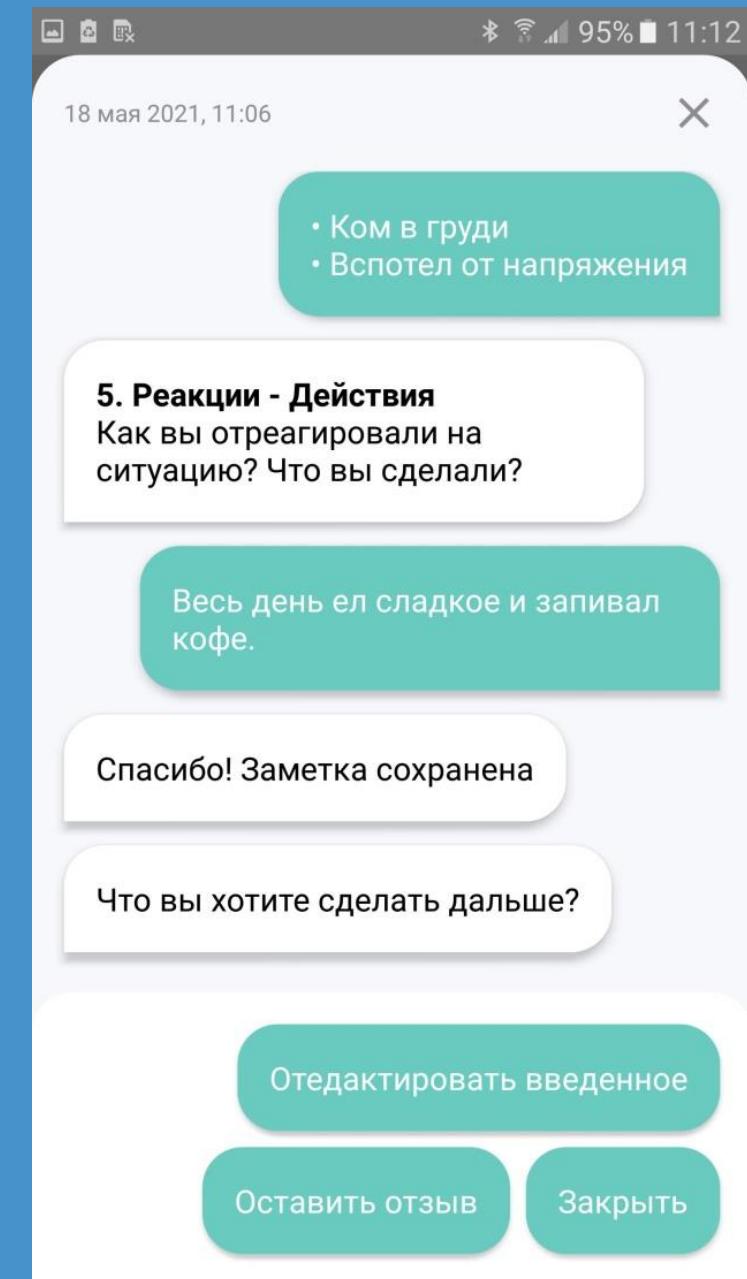
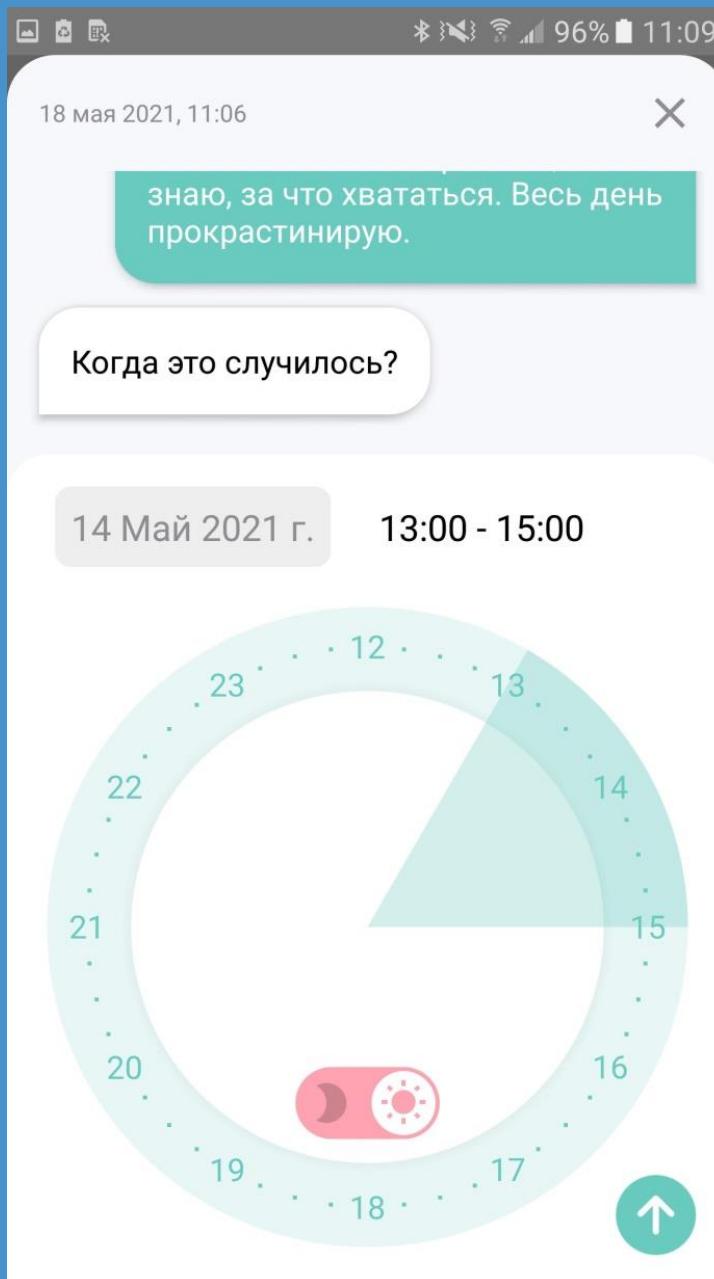






Электронный дневник приложение Qualia

Two screenshots of the Qualia mobile application. The left screenshot shows a diary entry screen dated May 18, 2021, at 11:06. It asks '1. Ситуация' (Situation) and 'С чем была связана ситуация?' (What was it connected to?). A green button at the bottom right says 'Она была связана с...'. The right screenshot shows a category selection screen with various icons and labels: Работа, Учеба, Прогулка, Дом, Я; Партнер, Семья, Друзья, Общение, Медиа; Музыка, Расслабленное, Сон, Плохой сон, Сидячий образ жизни; Спорт, Тело, Секс, Здоровье, Еда; Деньги, Погода, Уборка. An upward arrow icon is in the bottom right corner of this screen.



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

