ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Апрель 2019

Сегодня в номере:

Давайте познакомимся: **Ананьев Борис Герасимович (1907-1972)**

Учимся работать над собой: 5 главных источников уверенности в себе

Учимся понимать себя и других: **Письменные практики психотерапии и самопомощи**

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Задавай вопросы на консультациях, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.

Научись пользоваться словарями и справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.

Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию.

Если то, что проходил на уроках, показалась тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.

Если материал, который надо выучить очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности. Используй **метод ключевых слов**.

Не оставляй подготовку к экзаменам на последний день, поскольку это требует большого количества времени. Готовься к ним заранее на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.

При подготовке к устным экзаменам используй **карты, схемы**. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться и на экзамене. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.

Попробуй использовать при подготовке **метод «5П»**, разработанный американскими психологами. Такой метод позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.

Составляй **план устного ответа**.

Проверяй себя.

Виктор Эмиль Франкл (нем. Viktor Emil Frankl; 26 марта 1905, Вена — 2 сентября 1997, там же) — австрийский психиатр и психолог.

Виктор Франкл — всемирно известный психиатр, психотерапевт, философ, создатель так называемой Третьей Венской Школы психотерапии. В основополагающем труде Виктора Франкла «Человек в поисках смысла», впервые опубликованном в 1946 году, изложен его экстремальный опыт выживания в концентрационном нацистском лагере. Этот опыт и послужил философско-эмпирической основой для создания нового метода экзистенциальной психотерапии — логотерапии.

Согласно логотерапии, движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни. Одним из ключевых сугубо человеческих свойств является воля к смыслу. Угнетение же этой потребности, которое Франкл называл экзистенциальной фрустрацией, является частой причиной психических и невротических расстройств личности — ноогенных расстройств. Логотерапия призвана помогать человеку сделать жизнь — своё прошлое, настоящее, будущее — более осмысленными, тем самым избавляя его от невроза, порождаемого часто чувством бессмыслицы.

Тот факт, что один человек отличается от другого по рисунку отпечатков пальцев, еще не выделяет его как личность.

Франкл Виктор

5 главных источников уверенности в себе

Мы постоянно бросаемся словом «уверенность», редко даже задумываясь, какой смысл в него вкладываем. Идет ли речь об уверенности в себе в социальных ситуациях? Или же это уверенность в своих способностях? Или мы говорим о доверии к окружающим и вере в будущее? Или о способности выступать перед аудиторией?

Забавно, что психологи редко говорят про уверенность, предпочитая другие понятия, такие как самоэффективность. Под этим понимают веру человека в то, что он способен достигать поставленных целей, а также в то, что он способен привести любую ситуацию к положительному исходу. ***Уверенность* — это не просто ощущение, что все будет хорошо, а убежденность, что вы сможете достичь успеха.**

Повторяющаяся фраза «думаю, смогу» хорошо передает настрой уверенного человека. Важно отметить, что нет какого-то «навыка уверенности», уверенность — это вера человека в то, что он сможет в определенных условиях успешно применить свои навыки. Если вы уверены в том, что можете что-то сделать, это еще не значит, что вы это реально сделаете (речь скорее о «могу», чем «буду»). Уверенность — это не ожидание нужного результата, а ощущение, что вы способны совершить действия, которые должны принести этот результат. Важно отметить, что уверенность — не черта личности и в целом более узкое понятие, чем самооценка. Она ограничена конкретными ситуациями и контекстом.

Резюмируя, можно сказать, что уверенность — это не просто ощущение, что все будет хорошо, а убежденность, что вы сможете достичь успеха в какой-то области, если действительно постараетесь. Иными словами, это способность быть собой, пробовать себя в любом деле, не боясь опозориться перед окружающими и сохраняя позитивный настрой.

Исследования показывают, что уверенность можно черпать из пяти источников. Рассмотрим каждый из них, в порядке убывания важности.

- **Непосредственный опыт**

По сути, это цели, которых мы уже достигли. Например, если у нас хорошие оценки по математике, мы начинаем верить, что способны хорошо успевать по этому предмету. Если мы хорошо показали себя в футбольном матче, забив пару голов, мы начинаем верить, что хорошо умеем играть в футбол.

- **Образцы для подражания**

Это люди, которыми мы восхищаемся. Они обладают теми качествами и навыками, которыми хотим обладать мы. Их успех мотивирует нас, мы обычно пытаемся приобрести такие же навыки, знания и настрой, как у них. Примечательно, что чем больше эти люди похожи на нас (по таким параметрам, как возраст, пол, биография, карьера), тем вероятнее, что их успехи способны добавить уверенности и нам.

- **Поддержка и одобрение**

Важно, чтобы другие люди верили в нас и поддерживали в начинаниях, это особенно помогает, когда мы сами испытываем к ним уважение. Однако поддержка и одобрение других дает намного меньший прирост уверенности, чем личный опыт и примеры для подражания.

- **Эмоции и переживания**

Настроение и реакция на стресс играют большую роль. Если мы испытываем слишком большой стресс, пробуя что-то новое, мы начнем этого избегать или будем делать это плохо. Научившись лучше справляться со стрессом, мы также сможем прибавить себе уверенности.

- **Воображение**

Представляя себе, как мы справляемся с будущими испытаниями (например, если нам предстоит устный экзамен или экзамен по вождению), мы можем добавить себе уверенности, и хотя это гораздо менее эффективно, чем реальный опыт, но все же может пригодиться.

Теперь вы наверняка понимаете, что если мы будем просто пытаться внушить подростку уверенность («Дорогой, ты обязательно будешь нравиться девушкам»), эффект будет весьма незначительным по сравнению с эффектом от реальных достижений. Уверенность не предшествует достижениям, а, наоборот, следует за ними. Поэтому лучшее, что могут сделать родители, — давать ребенку преодолевать трудности на пределе его возможностей.

Как найти достоинства в своих недостатках

Перфекционистам не позавидуешь: они чрезвычайно требовательны к себе и окружающим и, если их ожидания не оправдываются, начинают страдать — нервничать, злиться, хандрить. Им невыносима сама мысль о возможной неудаче.

Как перестать воспринимать жизнь как череду потенциальных поражений? Научиться ставить себе реальные цели и делить их на мини-задачи, которые можно выполнить за один день. И тогда все получится — без лишних стрессов и огорчений.

Давайте попробуем поверить, что все в этом мире, каким бы несовершенным он ни казался, по-своему совершенно. Давайте позволим себе быть небезупречными. Когда мы оставляем попытки доводить все до идеала, становится легче дышать. Вот как можно это сделать:

- **Стройте реалистичные планы**

Перфекционистам свойственно устанавливать неоправданно высокие стандарты — не только для себя, но и для других. Поскольку обеспечить такой результат практически нереально, их не покидает чувство бессилия и досады. Нужно снизить планку ожиданий до разумного уровня.

Запишите долгосрочную цель и разделите ее на небольшие этапы — скажем, еженедельные отрезки. Каждый пройденный этап отмечайте галочкой. В конце концов вы придете к успеху. Такой метод помогает сконцентрироваться и справиться со страхами и сомнениями (а вот когда пытаешься совершить нечто грандиозное без конкретного плана, они неизбежно возникают).

- **Щадите себя**

Вам знакомо выражение «самый суровый критик — у нас внутри»? Все так и есть: мы так стремимся к идеальному результату, что буквально уничтожаем себя, если что-то идет не так. Чрезмерная самокритика заставляет нас чувствовать себя неполноценными. Но никто не безупречен, ошибки и трудности бывают у всех. Привычка постоянно ругать себя отнимает силы и толкает в темный омут отрицательных эмоций. Когда мы прощаем себе промахи и оплошности, нам удается поверить, что в следующий раз все будет отлично. Если что-то не получилось, не сдавайтесь: сделайте паузу и начните заново. Будьте снисходительнее к себе, скажите себе пару ободряющих слов, прогуляйтесь, и силы обязательно восстановятся.

- **Не останавливайтесь**

Вместо того чтобы воспринимать каждую ошибку как крах, считайте ее неотъемлемой частью движения вперед. Ошибаться нормально, это единственный способ приобрести опыт и добиться успеха. Если потерпели неудачу, пробуйте снова.

- **Оценивайте свои качества, а не достижения**

Мы вправе гордиться своими заслугами, но нельзя забывать, что о наших успехах знают немногие, зато характер у всех на виду. Тот, кто измеряет свою ценность личными достижениями, невольно старается превзойти самого себя и вынужден постоянно доказывать, что он лучше всех. Опасная привычка всякий раз добиваться призового места ведет к переутомлению и повышенной тревожности.

Каждый из нас ценен сам по себе, независимо от того, чего добился и в чем оказался лучшим. Главное — состояться как личность, поэтому сосредоточьтесь на своих качествах, достоинствах и способностях, а не на количестве наград в послужном списке.

- **Двигаясь к цели, наслаждайтесь процессом**

Самооценка перфекционистов тесно связана с их достижениями, поэтому они зацикливаются на результате и не умеют получать удовольствие от процесса. Принимаясь за сложный проект, не забывайте поддерживать свой интерес: приобретать новый опыт здорово. Не этого ли вы хотели?

Если приходится заниматься тем, к чему не лежит душа, сосредоточьтесь на деталях. Это позволит вам узнать о себе немало нового и обнаружить, что вы способны добиваться успеха даже в том, что изначально не нравилось. Умение погружаться в процесс снижает нервное напряжение, вызванное ожиданием конечного результата, а главное — вместе с новыми навыками мы получаем важные жизненные уроки.

- **Оставайтесь собой**

Перфекционистам нравится, когда их хвалят: родители, преподаватель, начальник. Ничего предосудительного в этом нет, если не начинать жить в угоду другим, отказавшись от собственного «Я».

Тот, кто все время старается угодить окружающим, живет в постоянной тревоге — а вдруг они останутся недовольны? И если это случается, во всем винит себя. Фокус на других означает, что вы заботитесь лишь о чужом благе и не считаетесь со своими ценностями, потребностями и желаниями. Но ключевые составляющие успеха — самолюбие и стремление к самореализации.

❖ **Не пытайтесь довести все до идеала**

Порой перфекционисты не дают себе поблажек даже в мелочах. Обычные домашние дела превращаются в задачи первостепенной важности: мебель надо отполировать до блеска, складки выровнять «под линеечку», сочинение переписать пять раз, чтобы не было помарок. Нередко это заканчивается физическим и нервным истощением.

Речь не о том, чтобы забросить дом или делать все кое-как, помните, что достичь совершенства в принципе невозможно.

❖ **Полюбите свои недостатки**

Никто не безупречен, и вы в том числе. Мы ошибаемся, у всех есть слабые места. Одна из главных жизненных мудростей состоит в умении принимать свои достоинства и недостатки. Благодаря этому мы учимся просто быть, жить в согласии с собой, без ненужных ожиданий и разочарований. Любить себя необходимо, иначе не получится любить и принимать остальных.

Безусловная любовь не замечает недостатков и слабостей. Любить себя безусловно означает быть добрее к себе, разумно распределять свое время, отдыхать, когда это нужно, и находить ресурсы для неотложных задач. Когда мы решаем избавиться от перфекционизма, жить становится проще: мы наконец принимаем мир таким, как есть, несмотря на его несовершенство.

Письменные практики психотерапии и самопомощи

Лингвистическая письменная практика помогает людям отделить себя от проблем, посмотреть на них со стороны, увидеть свои отношения с проблемой, взять на себя больше ответственности за характер этих отношений и почувствовать себя способными в значительной степени определять эти отношения и достичь символического закрытия проблемной ситуации.

Вы можете самостоятельно попробовать эту технику как практику самопомощи.

Переписка «Эго-состояний». Пишется от лица внутреннего ребенка к своему внутреннему родителю. Это письмо запускает процесс проникновения вглубь себя для нахождения любящего, гарантирующего безопасность родителя для ребенка. Здесь клиент становится родителем для самого себя, обеспечивая своего внутреннего ребенка воспитанием, поддержкой и любовью, которых он возможно не имел. Переписка может осуществляться между различными «Эго состояниями» для организации сложной дискуссии.

Одна из распространенных техник – написание **«Письма прощения»**. Рекомендуется написать три письма своему обидчику. Первое письмо может быть злобное, угрожающее, унижающее обидчика. В этом письме необходимо выразить всю свою ярость и обиду. Писать следует до тех пор, пока слова не иссякнут. Быть может, при написании этого письма появится желание плакать. Не стоит себя сдерживать. Ни в коем случае не отсылайте это письмо.

На следующий день следует написать второе письмо. Во втором письме будет намного меньше злобы, но вы все еще держите своего обидчика в «черном теле» за то, что он, по вашему мнению, причинил вам боль. Но теперь постарайтесь проявить сострадание, понимание и великодушие, а также допустить возможность прощения. Это письмо тоже не отсылайте.

«Сочинение сказки». Клиенту предлагается описать свою жизнь языком сказки и символов. Следует писать о себе в третьем лице. Вместо того чтобы писать от «я», следует писать «она». Это дает возможность посмотреть на свой внутренний мир с новой, более объективной перспективы, создающей определенную эмоциональную дистанцию.

Сказка должна иметь полный надежды и счастливый конец. Представляя себе счастливую жизнь, травмированные клиенты могут начать формулировать конкретные, возможные для достижения цели.

В трудных жизненных обстоятельствах и при многих негативных состояниях терапевтический эффект могут обеспечить **дневниковые записи**. Они особенно важны, если у человека отсутствует доверительное общение.