

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**И. А. Фурманов, С. Н. Жеребцов, И. В. Сильченко,
Э. А. Соколова, Л. И. Селиванова**

**Первичная профилактика
психосоматических заболеваний
с помощью системы
психологических технологий**

Под редакцией И. А. Фурманова

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2015

2.8 Оценка эффективности работы системы (С. Н. Жеребцов, Л. И. Селиванова, И. В. Сильченко, Э. А. Соколова)	198
Заключение	207
Приложения	208
Приложение А. План-конспект занятия по развитию саморегуляции личности (С. Н. Жеребцов)	208
Приложение Б. Буклет для родителей «Психосоматика в юности: возможности родителей в ее профилактике» (С. Н. Жеребцов) .	210
Приложение В. Буклет для студентов и учащихся «Психосоматика в юности и ее профилактика» (С. Н. Жеребцов).	218

Здоровье чело-
ностей. Но оно –
зации самых знач-
та, свобод твор-
т человека, исп-
для бытия» Да и
человеку почувс-
контексте поним-
человеку не ка-
и медицинских
рая важна и инт-
но удерживать в
жизни и своей
всесильными, и
по жизни свобо-
данные ему сил-
щие цели, не у-
основная задач-
блемой психо-
учащейся молс-
этой работы в д-

Горы науч-
вью. Но никогд-
Она обладает
стью, т. к. мен-
ние о нём. К се-
гии здоровья
заболеваний
Имеющиеся в
исследования
тивно эффекти-
щиеся к конк-
ниям. Для ав-
плекс меропр-
которую мож-
учреждения, г-
процесса при

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А (рекомендуемое)

План-конспект занятия по развитию саморегуляции личности

С. Н. Жеребцов

1. *Цель занятия:* развить саморегулятивные механизмы личности посредством диалогических, дискуссионных процедур на личном опыте участников.

Ход занятия

2. *Упражнение на «разогрев»:* Оглядевшись, сказать, кто из присутствующих вызывает смущение, неловкость. (Проговаривание обычно устраняет эту неловкость). Спросить, что почувствовали те, кого называли. Есть смысл в этой неловкости, смысл её преодоления?

3. *Групповая дискуссия:* Обсудить правила общения на занятии, а также: «Что такое саморегуляция? Почему важно уметь управлять собой?» (обсуждение в парах, затем – в группе).

Психогимнастика

4. *Самоанализ:* Когда мне было трудно управлять собой? (вспомнить ситуацию, событие, когда было важно управлять собой, но не получилось это сделать. Что произошло? Что я делал тогда? Что я чувствовал? Какие мысли были по поводу ситуации? Как хотелось бы чувствовать, думать и вести себя в этой ситуации?). Следним, двумя или тремя участниками обсуждается всё в парах в диалоге. Затем участники-наблюдатели выражают своё мнение о ситуации и предлагают варианты оптимального управления собой.

Психогимнастика

5. *Дискуссия:* По каким признакам я определяю, что нужно регулировать своё состояние? (Участники предлагают, фиксируем на доске, затем систематизируем. В целом необходимо сформулировать симптомы, свидетельствующие о необходимости саморегуляции. В качестве итога дискуссии нужно акцентировать мысль, что эти симптомы характеризуют степень дезадаптации и

потенциал соматизации: сбои в поведении (нарушение планов, непунктуальность, необязательность, др.), характерные переживания (зависть, агрессия, враждебность, ревность, тревога, страх, вина, стыд).

6. *Итоги:* Каждому необходимо завершить предложенное. «Чтобы управлять собой, нужно...». Предложить модель/схему саморегуляции.

Модель саморегуляции

Событие – Негативное переживание или неконструктивное поведение – Осознание – Стоп-реакция – Переосмысление – Понимание оптимального способа переживания и поведения – Самопринятие (в связи с усилившейся способностью управлять собой)

(Самое значимое – между стимулом (событием) и реакцией (переживанием, поведением) должен быть зазор – просвет сознания, просвет бытия). Важно иметь навык рефлексивности: «Стоп. Что произошло? Нравится ли мне это? Конструктивно ли это? Что я могу сделать, чтобы изменить это?»

7. *Символическое действие по завершению и расставанию.*