

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/199618>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Психология

-

Сущность принципа релаксации содержится в подготовке тела и психики к общей работе. собственно в моменты релаксации возможно ощутить свой внутренний голос и ощутить взаимосвязь своего организма и умственной деятельности. Релаксация - это освобождение тела и психики от лишнего напряжения. Ее психологическое и физиологическое воздействие, безусловно, представляется положительным данный процесс взаимосвязанный: тело ослабляется относительно того, как утихает ум, а ум успокаивается, во время расслабления тело [5, с. 33].

Второй принцип – визуализация подсознательное мышление применяет всевозможные пути вторжения в сознание. Главным является ход визуализации образов – воображения. Посредством визуализации обеспечивается применение всевозможных методов активизации направленного воображения с помощью слуховых, зрительных, обонятельных, вкусовых, тактильных ощущений и их комбинаций. Человеческий мозг идиентично откликается как на воображение объективного мира, так и на воображаемые внутренние образы. Следовательно, навыки визуализации дают возможность человеку вернее применять свои внутренние ресурсы, активизировать течение психических процессов.

Суть принципа самовнушения состоит в том, что с его помощью человек трансформирует свои внутренние образы в слова, неоднократно направляющиеся в наше сознание. Эти слова, заполненные личной внутренней силой и поддержкой, принимаются на глубоко чувственном уровне и формируют самостоятельный психоэмоциональный фундамент. В него включено отношение, замысел и установка, выраженная, например, словами: «Я могу это сделать». Для самовнушения применяются лишь понятия, положительно сформулированные аффирмации от первого лица. Слова, направленные на себя, усиливают веру в то, что человек может достигнуть своей цели, и ориентируют направление, в котором необходимо двигаться. Они заставляют сознание сосредоточиться и активно принимать участие в достижении цели [5, с. 80].

3. Формирование новых стереотипов поведения и коммуникативных навыков. Агрессивное поведение предлагается оценивать в различных социальных системах и жизни личности в целом, то есть соблюдать системность. Важно понять, каким образом агрессивные реакции мешают коммуникативной деятельности в группе сверстников или в учебной группе. Необходимо оценивать то, как эти системы поддерживают дисфункциональную коммуникативную деятельность.

4. Формирование способности к эмпатии. Важно задействование таких механизмов формирования эмпатии, как эмоциональное заражение и идентификация. Эмоциональный компонент управления агрессивным поведением позволяет выходить за пределы непосредственных реакций: от ощущения преодоления фрустраций к ощущению переживания победы, триумфа.

Психолого-педагогическое воздействие на агрессивное поведение может направляться на:

- ослабление или устранение агрессивного поведения;
- развитие способности собственные ощущения;
- уменьшение эмоциональных реакций (например, тревоги), которые способствуют возникновению агрессивности;
- развитие социальных навыков (например, конструктивного разрешения конфликтов);
- формирование навыков адекватного реагирования на гнев;
- развитие возможности релаксации;
- развитие способности к самоутверждению.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/199618>