

Светлана Фёдорова

Вебинар

ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

День 1
(20.06.17)



Автор
и ведущая

Светлана
Фёдорова



**Какую свою задачу я хочу
решить за эти два дня?**

**Какой мне надо быть,
чтобы получить нужные
мне ответы?**

Из Википедии

❖ **Поток, потоковое состояние** (англ. flow, лат. influunt), — психическое состояние, в котором человек полностью включён в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, **полным вовлечением и нацеленностью на успех** в процессе деятельности.

Концепция потока предложена **Михаеом Чиксентмихайи**, в неё входят также практические рекомендации для вхождения в потоковое состояние.

Следует отметить, что потоковое состояние не является уникальным состоянием, его испытывают многие ученые, исследователи, успешные бизнесмены, руководители и рядовые люди. **Нахождение в потоковом состоянии не ограничивается какой-то одной определенной сферой, процессом.** Оно распространяется на все сферы деятельности, в которые вовлечен конкретный человек.

Из Википедии

❖ Это состояние часто описывается исследуемыми как ощущение получения удовольствия от самореализации, повышенной и обоснованной уверенностью в себе, ярко выраженным повышением коммуникативных способностей, умением четко и ясно выражать свои мысли, убеждать собеседника, эффективно решать проблемы любой сложности или находить неординарные способы их решения.

У исследуемых в потоковом состоянии повышаются показатели усваиваемости информации, активизируется память, способности к анализу информации, наблюдается легкая форма беспокойства, в связи с повышенной активностью.

Окружающими человек вне потокового состояния и в потоке часто воспринимается как два разных человека.

От автора термина «Поток»:

- ❖ **Ясные цели** (различимые ожидания и правила).
- ❖ **Концентрация и фокус внимания** — высокая степень концентрации на ограниченной сфере внимания (человек, занимающийся деятельностью, имеет возможность на ней концентрироваться и глубоко в неё погружаться).
- ❖ **Потеря чувства самоосознания** — слияние действия и осознанности.
- ❖ **Искажённое восприятие времени.**
- ❖ Прямая и незамедлительная **обратная связь** (успехи и неудачи в процессе деятельности очевидны, так что поведение может быть изменено по мере необходимости).
- ❖ **Равновесие между уровнем способностей субъекта и сложностью задания** (деятельность не оказывается для субъекта слишком лёгкой или сложной).
- ❖ Ощущение **полного контроля** над ситуацией или деятельностью.
- ❖ **Деятельность сама по себе воспринимается как награда**, так что она осуществляется без усилий.

Что мешает Поток

Различают два вида социальной патологии, мешающей достижению состояния потока, —

это **аномия** (состояние общества, при котором устоявшиеся нормы поведения перестают выполнять свои функции)

и **отчуждение** (общество принуждает людей действовать против их собственных целей).

Семья и Поток

- ❖ **Ясность в отношениях.** Подростки точно знают, чего ожидают от них родители, обратная связь в семье имеет недвусмысленный характер.
- ❖ **Интерес родителей к тому, что думает и чувствует их ребёнок** в настоящий момент не озабоченность только его будущим.
- ❖ Предоставляемая детям **возможность выбора:** они чувствуют, что могут поступать по своему усмотрению, в том числе и нарушать родительские правила, если они готовы иметь дело с последствиями.
- ❖ **Чувство общности,** доверие между членами семьи, позволяющее подростку отбросить психологическую защиту и погрузиться в интересующие его занятия.
- ❖ Родители должны **обеспечивать детям достойные задачи,** сложность которых постоянно возрастает, создавая тем самым возможности для самосовершенствования.

Правила достижения потока

❖ **Ставить цели.** Состояние потока возникает в том случае, если перед субъектом стоят ясные цели. **Выбор цели предполагает распознавание связанных с ней задач.** Для того, чтобы развить в себе умения, нужно уделять внимание результатам своих действий, то есть следить за обратной связью. **Важно осознавать, что именно мы сами выбрали эту цель,** она не является ни случайностью, ни результатом действия внешних сил.

❖ **Полностью погрузиться в деятельность,** для этого нужно **научиться чувствовать баланс** между возможностями для действия и существующими умениями. Включённости сильно способствует **умение сконцентрироваться.**

Правила достижения потока

❖ Уделять внимание происходящему вокруг.

Концентрация создаёт чувство включённости, которое можно поддерживать только за счёт постоянных вложений внимания. Отсутствие заикленности на себе позволяет полностью сосредоточиться на деле. Автотелическая личность перерастает границы индивидуальности благодаря вложению психической энергии в систему, в которую она включена. Через такое единение с системой личность поднимается на более высокий уровень сложности.

❖ Научиться радоваться сиюминутным переживаниям.

Умение контролировать свой разум подразумевает способность превращать в источник радости практически всё происходящее. Чтобы развить в себе способность контроля, требуются настойчивость и дисциплина.





Светлана Фёдорова

Вебинар

ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

День 2
(21.06.17)

❖ Что меня по настоящему поддерживает?

❖ Что такое прощение на самом деле?

❖ Какие простые вещи на деле оказываются самыми эффективными?

❖ Чем отличается Поток от Вдохновения?

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**