

Капоріна Ольга Вікторівна,
*практичний психолог ВСП «Професійно-педагогічний фаховий коледж
Глухівського НПУ ім. О. Довженка»*

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ РЕФРЕЙМІНГУ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МАЙСТРІВ ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ

Рефреймінг – це метод, що допомагає змінити бачення ситуації, людини чи стосунків, пропонуючи нову перспективу. Його можна практикувати самостійно, особливо коли особистість застрягла в негативному способі мислення.

В основі рефреймінгу лежить ідея про те, що особиста перспектива формується «рамкою» (фреймом), через яку розглядаються ситуації. Зміна цієї рамки змінює значення, яке отримується особистістю, що, в свою чергу, може змінити думки і дії учасника освітнього процесу [1, с. 19].

Фрейми відіграють роль шаблонів мислення, що дає можливість бачити ситуацію з різних ракурсів.

На жаль, ми схильні спрямовувати свої думки в негативне русло, особливо, коли на своєму шляху стикаємось з неприємними ситуаціями. Через це деяким здобувачам освіти не вдається вчасно помічати нові засоби вирішення проблем і критично ставитись до їхнього розв'язання [1, с. 32].

В умовах постійних змін здобувачі освіти повинні відповідально осмислювати й здійснювати свій життєвий вибір.

Аналіз проведених тренінгових занять щодо розвитку навичок стресостійкості з майбутніми майстрами виробничого навчання свідчить про переважання наразі у здобувачів освіти такого емоційного стану як страх, що в подальшому ускладнює процес здобуття знань і набуття навичок самопрезентації.

Поняття страху у студентів спричинене загостреним воєнним станом, що наочно демонструє підвищення стресу через відчуття побоювань за власне життя та життя рідних і близьких.

Ось тут і приходиться на допомогу рефреймінг. Запропонована техніка допомагає здобувачам освіти віднаходити креативні, нестандартні підходи в різних непередбачуваних ситуаціях, подіях та ідеях.

Цей прийом також сприяє розумінню, що найнеприємніша ситуація залишалася колишньою, навчає розглядати її в іншому контексті, змінюючи рамки.

Також слід звернути особливу увагу на те, що застосовуючи техніку рефреймінгу, принцип дії її не зникає до маскуванню дійсності, а навпаки – розкриває всебічне бачення проблеми.

На практиці здобувачі освіти такий прийом відпрацьовували за допомогою декількох способів, а саме: пошук іншої, позитивної сторони в ситуації, вигідної можливості в неприємній ситуації, постановка у вигідний і правильний у конкретній ситуації ряд порівняння. Також стресові ситуації аналізували за допомогою відповіді на питання: «Що позитивне може дати ця ситуація?», «Яку вигоду для себе я зможу отримати?», «Які життєві уроки я можу засвоїти?» [3].

Ці прийоми допомагають здобувачам освіти усвідомити, що саме вони можуть обирати, як ставитися до подій і що саме власний вибір визначає емоційний стан та поведінку в подальшій життєдіяльності.

Отже, рефреймінг – потужний засіб, за допомогою використання якого можна віднайти приховані ресурси організму та змінити ставлення особистості до її проблеми.

Список використаної літератури

1. Мирончук Н.М. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. Житомир: Житомирський державний університет ім. І.Франка, 2020. 133 с.
2. Модифікований шестикроковий рефреймінг. URL: <http://medbib.in.ua/modifitsirovannyiy-shestishagovyiy-refreyming.html> (дата звернення: 10.10.2024).
3. Основні види та базові методики рефреймінгу. URL: https://studwood.net/1269174/psihologiya/osnovnye_vidy_bazovye_metodiki_Refreyminga (дата звернення: 10.10.2024).