

88.2
130 ✓

Т. М. Адизова

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ



МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. НИЗАМИ

Т.М. АДИЗОВА

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

Учебное пособие

*Рекомендовано координационным Советом научно-методических
и учебно - методических объединений Министерства высшего и
среднего специального образования Республики Узбекистан в
качестве учебного пособия*

NAMANGAN DAVLAT
UNIVERSITETI
Axborot-resurs markazi

11965

Ташкент
«IQTISOD-MOLIYA»
2006

○ 95

Психокоррекция: Учебное пособие/Т.М.Адизова; Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами. «IQTISOD-MOLIYA», Ташкент, 2006. 60 с.

Учебное пособие разработано по одноименному учебному курсу для слушателей факультета по подготовке практических психологов.

В пособии представлены актуальные проблемы современных достижений психологии в области практической психологической коррекции: методологические основы психокоррекции; современные направления в психотерапии: гуманистическая психотерапия, бихевиоральная психотерапия, гештальттерапия, психодрама, психологическая коррекция личности, эмоциональных состояний и межличностных отношений.

В работе представлены различные практические техники, упражнения, тренинги с использованием психолого-коррекционных приемов.

Учебное пособие предназначено профессиональным психологам, преподавателям и студентам факультета психологии.

**Рецензенты: доктор психологических наук,
профессор ТГПУ им. Низами М.Г. ДАВЛЕТШИН;
доктор психологических наук,
профессор Национального университета
им. М.Улугбека Э.Г. ГАЗИЕВ**

Печатается по решению учебного совета ТГПУ имени Низами

ББК 86.3 я73

ГЛАВА I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

1.1. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО – КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Одним из важнейших средств реализации задач, стоящих перед средним профессиональным образованием, является организация работы психологической службы среднего профессионального образовательного учреждения. Она призвана оказывать систематическую психолого – педагогическую, социально – психологическую, профориентационную и комплексную психолого – диагностическую и психолого – коррекционную и консультативную помощь как учащимся, так и преподавателям и руководителям среднего профессионального образовательного учреждения.

Основной задачей психологической службы в среднем профессиональном учреждении является обеспечение условий, способствующих полноценному психическому личностному развитию каждого учащегося. Основные направления психологической службы – это психопрофилактика, психодиагностика, развитие и психокоррекция, психологическое консультирование. Все эти направления в работе практического психолога тесно взаимосвязаны, они как бы вытекают один из другого и определяют содержание деятельности психологической службы. Без психологической диагностики и консультирования невозможно правильно решить проблемы психологической коррекции личности учащихся.

Психодиагностика направлена на углубленное психолого – педагогическое изучение учащихся на протяжении обучения, выявление индивидуальных особенностей, определение причин нарушений в обучении и поведении.

Задачи развивающих и коррекционных направлений определяются ориентацией психологической службы на обеспечение соответствия развития учащегося возрастным нормативам, помощи педагогическим коллективам в индивидуализации обучения и воспитания учащихся, развития их способностей, становлении личности.

В русле психодиагностической и психокоррекционной работы психолог решает следующие конкретные задачи:

Проводит диагностику общения учащихся с преподавателями и сверстниками, и выявляет психологические причины нарушений общения.

Проводит исследования структуры, состояния взаимоотношений и психологического климата в группах.

Проводит в случае необходимости психологическое обследование учащегося с целью определения хода психического развития личности или отдельных ее сторон.

Проводит исследования способностей, интересов и склонностей учащихся с целью оказания им помощи в профессиональном и личностном самоопределении.

Разрабатывает и осуществляет программы коррекции, направленные на устранение отклонений в психическом развитии учащихся.

Совместно с классными руководителями, преподавателями администрации и другими лицами, влияющими на личность учащегося, разрабатывает и осуществляет психологическую часть программы развивающей и психокоррекционной работы.

Совместно со специалистами соответствующего профиля осуществляет дифференциальную психодиагностику отклонений в психическом развитии: а) для определения нарушений, имеющих преимущественно медицинскую и дефектологическую природу. б) для определения форм и причин явного асоциального поведения: бродяжничества, воровства, алкоголизма и токсикомании, сексуальных нарушений и т.п.

Использует и адаптирует психологические тесты, коррекционные и развивающие программы с учетом социальных, национальных, культурных и других особенностей региона.

Участвует в работе психолога – педагогических консилиумов по обсуждению результатов исследований конкретных личностей и коллективов учебных групп, коррекционных и развивающих задач.

Ведет работу по выявлению и устранению социально – психологических и методических барьеров в развитии личности и способностей учащихся.

Проводит исследования по определению развивающего эффекта применяемых в учебном заведении форм, средств и методов воспитания и обучения и информирует о результатах членов педсовета.

Консультирует преподавателей методических комиссий по вопросу развивающей направленности учебных программ.

Проводит обучение психологическим основам применения педагогики сотрудничества и активных методов обучения на

лектории или семинаре, который организуется администрацией. Дает консультации по этим вопросам отдельным преподавателям в специально – отводимое время.

Психологическая коррекция осуществляется только в тех случаях, когда отклонения и нарушения не являются следствием органического поражения центральной нервной системы или психического заболевания, а также не требует применения более строгих мер административно – воспитательного характера, что устанавливается в ходе дифференциальной психодиагностики. В тех случаях, когда выявления отклонения имеют преимущественно психопатологическую, дефектологическую природу или носят характер открытых правонарушений и тем самым выходят за границы компетенции психолога, он может быть привлечен специалистами соответствующих областей знания лишь в качестве эксперта или консультанта.

1.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГА – КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ

Принятие решения о психологической коррекции путях ее осуществления определяется представлением психолога о содержании своей коррекционной работы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ – это обоснованное воздействие психолога на дискретные характеристики внутреннего мира человека, т.е. психолог имеет дело с конкретными представлениями желаний, переживаний, познавательных процессов и действий человека.

Воздействие осуществляется на основании теоретического представления о норме осуществления действий, о норме содержания переживаний, о норме целеполагания в том или ином конкретном возрастном периоде.

Практический психолог пользуется психодиагностической информацией для сопоставления ее с теоретическими данными о закономерностях возрастного развития и составляет программу коррекционной работы с конкретным человеком или группой людей. Другими словами, психолог, занимающийся коррекцией, работает по следующей схеме: а) что есть? б) что должно быть? в) что должно быть, чтоб стало должное?

Основной научной категорией, направляющей решение этого вопроса, является категория нормы психического развития, которая позволяет обосновать системный переход к работе практического психолога.

Выделяют следующие уровни нормы психического развития: нейропсихологический, общепсихологический, возрастно – психологический.

На нейропсихологическом уровне практический психолог, анализируя психодиагностические данные, может сделать заключение о мозговой организации исследуемого явления. Знание о функциональной организации мозга, о локальных поражениях мозга и основных принципах локализации функций позволяет выбрать адекватные средства и способы воздействия в коррекционной работе. Общепсихологический уровень анализа содержания нормы психического развития предполагает использование данных об основных закономерностях и механизмах функционирования внутреннего мира человека.

Возрастно – психологический уровень анализа содержания нормы психологического развития позволяет конкретизировать общепсихологические данные и индивидуализировать их изучение практическим психологом. Как показывает практика, большое значение имеют общепсихологические знания о строении активности человека, о строении разных видов активности – деятельности и основных единиц деятельности – действий. Эти знания важны как для самого психолога, так и для клиента, т.к. клиент во взаимодействии с психологом имеет дело с такими понятиями, как результат своего действия или деятельности, как план своего действия, как средство и способы его выполнения, и другими компонентами структуры деятельности. В большинстве случаев клиент ориентирован на конкретный желаемый результат общения с психологом, на изменения его чувств, мыслей, желаний.

1.3. ПРИНЦИП ЕДИНСТВА ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ

В рамках психологической службы образовательного учреждения речь не может идти отдельно о диагностике, отдельно о коррекции или развитии. Российский психолог И.В. Дубровина (1991) выдвигает принципиальное положение о том, что в психологической службе должно существовать диагностико – коррекционное, диагностико – воспитательное (или развивающее) направление как по самой сути своей единое направление работы.

Практический психолог в образовательном учреждении не просто ставит диагноз и разрабатывает программу дальнейшего развития тех или иных сторон личности, способностей учащихся, но и следит за выполнением данных им рекомендаций и в значительной мере сам осуществляет часть

коррекционной и воспитательной (развивающей) работы. Диагностико – коррекционное (диагностико – развивающее) направление работы психолога в образовательном учреждении одно из наиболее сложных, оно требует специальной психологической подготовки психолога – практика. Й. Шванцара справедливо отмечает, что психологический тест является средством, которое может привести к положительному результату только тогда, когда оно находится в руках человека, обладающего специальной психологической квалификацией, необходимыми качествами личности и соблюдающего этические принципы психологической работы с людьми (1978).

В диагностике необходимо умение выделить психологическую проблему, правильно задать вопрос, получить нужную информацию от педагогов, родителей, учащихся, проанализировать эту информацию и сформулировать вывод, имеющий не просто практическую направленность, но направленность на анализ конкретного единичного случая. Л.С. Выготский предупреждал: «Исследователь должен помнить, что отправляясь от данных, от признаков, от симптомов, он должен изучать и определить особенности и характер процесса развития, который непосредственно не дан ему, но который в действительности лежит в основе всех наблюдаемых признаков. Таким образом, в диагностике развития задача исследователя заключается не только в установлении известных симптомов и их перечислении или систематизации. И не только в группировке явлений по их внешним, сходным чертам, но и исключительно в том, чтобы с помощью мыслительной обработки этих внешних данных проникнуть во внутреннюю сущность процесса развития» (Выготский Л.С. 1993 т. 5 С.302 – 303). И.В.Дубровина отмечает, что процедура диагностико–коррекционной деятельности практического психолога сложна, объемна, и очень слабо разработана. Она предлагает следующие этапы осуществления диагностико–развивающей, диагностико–коррекционной работы: 1) изучение практического вопроса; 2) формулировка психологического диагноза; 3) выдвижение гипотез о причинах наблюдаемых явлений; 4) выбор метода исследования; 5) использование метода; 6) формулировка психологического диагноза, которая должна обязательно содержать и прогноз дальнейшего развития ребенка, причем прогноз как в двух направлениях: при условии, если такой работы с ним проведено не будет; 7) разработка рекомендаций, программы психокоррекционной или развивающей работы с учащимися; 8) осуществление этой программы, контроль за ее выполнением.

Также И.В. Дубровина отмечает, что это не жесткая схема. В реальной жизни психолог вряд ли будет постоянно фиксировать, на каком этапе диагностики – развивающей, диагностики – коррекционной работы он находится. Кроме того, каждый раз будут различны временные затраты на прохождение им того или иного этапа. Но ориентироваться на их совокупность и последовательность необходимо всегда.

ГЛАВА II. ПСИХОТЕРАПИЯ – КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

2.1. ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: СУЩНОСТЬ, КЛАССИФИКАЦИЯ ГРУПП И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Современная психотерапия – это междисциплинарная отрасль изучения и применения различных по своему происхождению и предназначению способов воздействия на психику человека с целью изменения его когнитивных, эмоциональных, поведенческих характеристик и разрешения психологических и социальных проблем.

Психотерапия подразделяется на индивидуальную и групповую. Терапевтический эффект индивидуальной психотерапии достигается в результате общения терапевта с личностью, обратившейся к нему за помощью.

В групповой психотерапии широко используются различные групповые явления и процессы, происходящие в результате взаимодействия между людьми для решения личных, межличностных и групповых психосоциальных проблем.

Существует много разновидностей групповой психотерапии. На Западе часто всякую работу с группой, связанную с оказанием ее членам психологической помощи, называют психотерапией. Сюда относятся группы встреч, группы общения, группы тренировки, группы личностного роста, самосовершенствования и пр.

Под терапевтической группой понимается объединение от двух и более лиц, имеющих общий круг общения, в результате которого происходит обмен значимой социальной информацией, влияние одних членов группы на других, возникновения чувства принадлежности к данной группе и формирование осознания всеми участниками группы себя как «мы». Чем больше привлекательна и личностно значима группа для ее членов, тем более склонны они подчиняться групповым ожиданиям.

Психотерапевтическая группа – это искусственно созданная малая группа, в которой происходящие в ней явления осознано, целенаправленно используются ведущими для

решения психологических и социальных проблем участников. Важным преимуществом терапевтической группы является возможность получения обратной связи и эмоциональной поддержки от людей, имеющих общие или сходные проблемы. В каждой реально существующей группе заложен определенный социально — психологический потенциал, который может быть направлен на решение групповых целей, так и на оказание помощи отдельным ее участникам. Среди групп, где целенаправленно используются их терапевтические возможности выделяют:

- группы для решения проблем (группы организационного развития);
- группы личностного роста (самосовершенствования);
- группы компетентности в общении;
- терапевтические группы (разрешающие психологические проблемы, которые затрудняются в адаптации к окружающей социальной среде).

Следует иметь в виду, что групповая терапия разделяется на медицинскую и немедицинскую.

В первом случае психотерапия рассматривается как система лечебного воздействия на психику пациентов и через нее опосредованно на весь организм и поведение больного.

Немедицинская групповая психотерапия обладает спецификой, которая сводится к следующему. Участникам такого рода групповой психотерапии являются не пациенты, а клиенты — психически здоровые лица, объединенные в группу. Результатом такого воздействия являются изменения в организации, а также в поведении, если общение носит «нездоровый» характер (повышенная конфликтность, психологическая несовместимость, эмоциональная напряженность), либо решение межличностных, внутригрупповых проблем или достижения личностного роста, повышение социально — психологической компетентности сензитивности и т.п.

Основными направлениями, которые работают в рамках немедицинской групповой психотерапии, являются:

- гуманистическая психология (Роджерс, Маслоу, Франкл);
- бихевиистральный подход (Бандура);
- гештальттерапия (Перлз);
- позитивная терапия (Пезешкиан);
- социальный психоанализ;
- трансактный анализ (Берн);
- социодрама (Морено)
- общинная терапия.

2. 2. ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Гуманистическая психология лежит в основе современного терапевтического мировоззрения. Она направлена на реализацию внутреннего потенциала развития человека высвобождения самодвижущихся сил развития личности.

В рамках гуманистической психологии широкое распространение получили такие направления как клиенто – центрированная терапия К. Роджерса и самоактуализирующая терапия А. Маслоу. Клиенто – центрированная терапия направлена на поиск и пробуждение позитивных сил, способствующих личностному росту и здоровью, а основной задачей является установление таких межличностных отношений между клиентом и терапевтом, которые способствовали принятию клиентом самого себя таким, какой он есть, а также воспринимать других. Терапевт не вмешивается в психическую жизнь клиента, а только помогает ему самостоятельно решать свои проблемы, делать выбор и нести ответственность. Для этого необходимо установить достаточно теплые, открытые, взаимопроницающие отношения, лишенные моральных суждений и оценок. Терапевт должен постоянно удерживать в центре внимания позитивную сущность отношения к клиенту. Это отношение подобно отношению духовных учителей восточных традиций, которые видя божественное в каждом человеке, могут относиться ко всем с одинаковым уважением и состраданием.

Терапевт, как и клиент, находятся все время в процессе становления все более конгруэнтными (соответствующими) сами себе.

К. Роджерс перечисляет следующие характерные шаги терапевтической помощи:

- клиент приходит за помощью;
- определяется ситуация;
- поощряется свободное выражение;
- советующий принимает и проясняет;
- происходит постепенное выпадение позитивных чувств;
- обнаружение позитивных импульсов;
- появление инсайта (т.е. догадки, озарения);
- прояснение выбора;
- позитивные действия;
- возрастание инсайта;
- растет независимость;
- уменьшается потребность в помощи.

Этот предполагаемый ряд событий показывает, что, К. Роджерс заботится о том, чтобы клиент определил собственный

путь при одобрении и поддержке терапевта. Кроме терапевта, такую роль могут играть и другие люди. Гуманистическая групповая психотерапия ориентирована на установление именно таких отношений между всеми участниками. В этих группах поддерживается климат психологической безопасности, принятия и понимания. Работа такой группы – сложный динамический процесс, проходящий ряд фаз. Работа группы начинается с хождения «вокруг да около», ожидания, что скажут, как себя вести, чего ожидать и т.д. Нарастает разочарование по мере того, как группа обнаруживает, что она сама должна определить, что будет делать. Возникает первоначальное сопротивление личному выражению или изучению. Но руководитель не поощряет никакой иной деятельности, кроме самоизучения. Продолжая взаимодействовать, люди делятся прошлыми чувствами, связанными с теми, кого нет в группе. Когда люди начинают выражать чувства в настоящем, чаще всего первые выражения негативны. Если негативные чувства нашли выражение или при этом группа не распалась, не взорвалась, начинает возникать лично значимый материал, формироваться «климат доверия». По мере того как все больше эмоциональных выражений выходят на поверхность, в группе развивается исцеляющая способность. Один из эффектов групповой обратной связи и принятия состоит в том, что люди могут принять самих себя. По мере продолжения работы группы возникает неприятие по отношению к защите. Группа требует, чтобы индивидум был самим собой и не скрывал проявляющихся чувств. Здесь даже негативные чувства (страх, неприязнь, и т.д.) вызывают вслед за собой выражение поддержки, позитивных чувств и близости, что ведет к развитию чувства безопасности и еще большему принятию самого себя.

2. 3. БИХЕВИОРАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Бихевиоральная психотерапия ставит своей целью обучение адаптивным умениям, полезным при столкновении с теми или иными сложными жизненными ситуациями. У клиента с помощью специального тренинга формируются конкретные поведенческие реакции, направленные на решение четко определенных задач. Бихевиоризм использует для объяснения поведения два основных понятия: стимул и реакция, сознание и прочие понятия отрицаются. Бихевиоризм стремится иметь дело только с наблюдаемыми фактами. В этом смысле поведения, сколько бы оно не было сложным, может быть исследовано, как и любой другой феномен.

Бихевиоральный терапевт не занимается внутренними состояниями или историей клиента, он занимается актуальным поведением. Для него симптомы и есть болезнь, а не проявление лежащей за ним болезни. Бихевиоральный терапевт предлагает клиенту неугрожающую, безопасную аудиторию, клиент имеет возможность выразить ранее невыраженное – плачь, враждебность, сексуальные фантазии и т.д. Однако терапевт не заинтересован в поощрении этого выражения. Он занимается обучением, наработкой и поощрением способов поведения, которые эффективно противостоят тем способам, которые он намеривается исключить – неудобным или неправильным. Например, он может учить прогрессивной релаксации, чтобы справиться со специфическими реакциями тревожности, или воспитывает в клиенте уверенное поведение, чтобы противостоять застенчивости. Данная групповая терапия получила название групп тренинга умений. Члены групп рассматриваются, как учащиеся, желающие приобрести умения, которые помогут им улучшить свою жизнь и исправить недостатки. К видам жизненных умений, которым обучают в группах, относятся: управление тревогой, планирование карьеры, принятие решений, родительские функции, коммуникативные умения, тренинг уверенности в себе и т.д. В группах клиентов с тяжелыми нарушениями тренинг умений может касаться развития элементарных навыков, таких например, как есть, не проливая. В группах здоровых людей ставятся более сложные цели. Акцент всегда делается на обучение. Например, в группе, занимающейся терапией взаимоотношений, члены группы учатся специальным межличностным умениям для эмоционального самовыражения без возбуждения защитных и враждебных чувств. Показываются и отрабатываются четыре вида поведенческих умений: выражение межличностных чувств – осознание и коммуникация чувств восприятия и желаний, связанных со взаимоотношениями, эмпатический ответ – полное понимание и передача этого понимания собеседнику; переключение образа действия – адекватный переход от выражения межличностных чувств к эмпатическому ответу; содействие (фасилитация) – обучение тому, как эффективно учить других вышеупомянутым умениям.

Другой вид тренинга умений называется структурированно обучающей терапией и применяется для развития социальных умений, умения планировать и умения предупреждать причины возникновения стресса. Он включает использование таких базовых средств, как, например, моделирование и прогнозирование

ние ролей, осуществление обратной связи и перенос приобретенных умений в реальную группу.

Один из самых распространенных тренингов уверенности в себе (Бандура), – Быть уверенным в себе означает умение определить и выразить свои чувства, желания и потребности и ожидания; строить отношения с другими, то есть обратиться с просьбой, ответить «нет», не чувствуя себя виноватым, настаивать на реализации своих прав, делать и принимать комплименты и т.д.

Составляются списки основных прав, которые поддерживают уверенность в себе, сюда относятся:

- право быть одному;
- право быть независимым;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получать то, за что платишь; –право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека;
- право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным;
- право просить то, чего хочешь;
- право делать ошибки и быть ответственным за них;
- право не быть напористым;

Клиенты обучаются реализовывать и отстаивать свои права. С ними проводятся упражнения, развиваются умения, соответствующие уверенному поведению. Таким образом, через развитие способности действовать группы тренинга умений ведут к большей свободе и самостоятельности человека.

2. 4. ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Гештальттерапия представляет собой отрасль психотерапевтической практики, которая основывается на идеях психоанализа, гуманистической и экзистенциальной психологии, гештальтпсихологии и телесной терапии. Ее основателем считается Ф.Перлз.

Среди основных идей гештальттерапии особое место занимает принцип гештальта, то есть целостности и «фигуративности». Гештальт не сводится к сумме своих частей, это целостность, существующая на определенном фоне или внутри некоторого контекста.

Жизненная ситуация клиента представляет собой гештальт, и поэтому бессмысленно работать с одним каким-то качеством или одной частью, исключив все прочие и не учитывая контекст, в котором это качество проявляется. То, что мы считаем де-

фектом или недостатком, может играть чрезвычайную приспособительскую роль в контексте жизни клиента. Фактически только сам клиент может выстроить новый, более позитивный с его точки зрения гештальт своей жизни.

Обычно клиент способен видеть ситуацию только с одной точки зрения, важнейшая задача терапевта состоит в том, чтобы расширить спектр точек зрения у клиента, представить ему возможность увидеть свою проблему в ином свете не навязывая ему своей точки зрения, сделать так, чтобы он сам обрел новый взгляд на вещи. Иногда для этого надо обернуть отношения фигуры и фона, фон сделать фигурой, а фигуру фоном.

Наиболее распространенная групповая форма гештальт-терапии. Характерной чертой такой формы работы является так называемый «горячий стул», который периодически занимает (по желанию) тот или иной член группы, с которым работает терапевт на «глазах» остальных членов группы. Эмоциональная поддержка со стороны других членов группы оказывает позитивный эффект на процесс терапии, с другой стороны, наблюдая работу с одним из членов группы, остальные могут разрешить, благодаря переносу, и свои проблемы.

Гештальттерапия состоит в том, чтобы предложить клиенту сфокусироваться на осознании того, что переживается в настоящем, а не исследовать прошлое в поисках воспоминаний о травме или не законченной ситуации (не завершенных гештальтов) из прошлого неизбежно всплывают как часть этого опыта в настоящем. Тогда клиенту предлагается вновь проигрывать, пережить, чтобы завершить и ассимилировать их в настоящем.

Гештальтметодики направляют клиента на воссоздание обеих сторон и на установление диалога между ними. Например, если клиент сидит на «горячем стуле», то на другой пустой стул напротив него можно посадить воображаемого партнера, с которым у клиента нарушены взаимоотношения, и по очереди предоставлять слово то одному, то другому. От имени воображаемого партнера может говорить сам клиент, садясь на соответствующий стул, или один из участников группы, которого выбирает клиент. Таким же образом может быть организован диалог между психологическими частями личности, которые находятся в конфликте, и т.д.

Наиболее важно в процессе гештальттерапии обратить внимание на актуальные чувства, которые он переживает здесь и теперь, и телесные проявления его состояния, чем достигается расширение зоны осознания.

Для успешного проведения терапии сам терапевт, прежде всего, должен быть здесь и теперь. Порой для каждого клиента вполне достаточно, если терапевт просто присутствует, но это должно быть искреннее и открытое присутствие. Другая задача терапевта – обеспечение обратной связи. То есть он служит своеобразным зеркалом для клиента, позволяя последнему лучше увидеть себя и свою собственную позицию в проблемной ситуации.

Третья сторона гештальтпроцесса – это действие. Терапевт побуждает клиента не только к самоосознанию, но и совершенно конкретным действиям. Например, сделать выбор из двух альтернатив, символизированных, например, двумя различными стульями – осуществляется как физическое передвижение клиента.

Наконец, четвертый аспект деятельности терапевта – это организация гештальтэксперимента. Терапевт вводит в ситуацию какие-то новые переменные или по-новому организует взаимодействие между прежними, побуждает клиента попробовать какие-то новые способы поведения. Например, клиент жалуется, что ощущает стену между собой и супругом. Терапевт может предложить представить, что барьер преодолен и клиент оказался на стороне супруга, при этом клиент обязательно физически перемещается за воображаемый барьер. Цель – посмотреть, как будет протекать взаимодействие супругов без барьера. Результат его заранее известен. Очень может быть, что клиент почувствует, что на самом деле ему не по себе без этого барьера, что он создал его сам как защиту от супруга и т.д.

Работая с группой, терапевт обычно предлагает ряд упражнений, способствующих расширению сознания участников подготавливающих их к работе на «горячем стуле».

2. 5. ПСИХОДРАМА

Психодрама была разработана в 30-х годах, Я.Л.Морено (1889-1974) – австрийским психиатром, иммигрировавшим в 1925г. в США, основателя социометрии, и как считают некоторые психологи, движения групповой психотерапии в целом.

Понятие о драме, как терапевтическом методе возникло в результате театрального эксперимента, начатого Морено в Вене после второй мировой войны и получившего название «спонтанный театр». Морено впервые задумался об игровых методиках, когда наблюдал, как дети в играх воплощают свои фантазии. Таким образом, психодрама базируется на игровом принципе. Морено считал, что язык не может выступать проводником к человеческой душе, т.к., во-первых, язык является более поздним образованием как онто-, так и в филогенетическом плане, а, во-вторых, не существует универсального языка. Универсальными и более

ранними по своему происхождению, по мнению Морено, являются действие и взаимодействие.

Другой теоретической предпосылкой развития психодрамы берущей начало в греческой драме, является идеи импровизации, спонтанности и креативности. Однако наиболее существенным положением спонтанной драмы, которое использовал Морено для построения концепции психодрамы, выступает теория ролей, в которой сочетаются как положение о первичности действий и взаимодействий в человеческой жизни, так и принципы спонтанности являющимися и креативности.

Согласно Морено, человек обладает много большим потенциалом ролей, чем использует в своей жизни. Процесс образования, развития, распространения, реализации ролей, которые настолько необходимы для полноценного человеческого развития, могут осуществляться только во взаимодействии с другими людьми, также являющимися носителями ролей. Индивид, будучи носителем роли, способен быть не только слепым исполнителем выбранной роли, но и ее режиссером и постановщиком.

Расширение ролевого репертуара, перевод ролей из потенциальных в актуальные, способность управлять и изменять роли, увеличивает спонтанность и креативность индивида, повышает его уровень самосознания.

Не менее важной теоретической основой психодрамы Морено является разработанная им теория социометрии. Согласно этой теории, индивид рассматривается как неотъемлемая часть социальной вселенной, существование которой строится на работе таких мощных в социальной сфере сил, как симпатия и антипатия, или сил выбора и отвержения. Большое внимание в теории социометрии Морено уделяет взаимным выборам или теле. Теле- это характеристика человеческих отношений, которая раскрывается в двусторонности, взаимопонимании, реалистичности, креативности взаимодействия.

Составные элементы психодрамы. Психодрама в переводе с греческого означает психодействие. В ходе психодрамы клиент протагонист с помощью ведущей группы- директора и участников группы- вспомогательных «я» воспроизводит на сцене в драматическом действии значимые события своей жизни, имеющие отношения к его проблеме. Сцена, директор, протагонист и вспомогательные «я» или группа являются основными составляющими компонентами психодрамы.

Директор психодрамы ответственен за то, как осуществляется и протекает каждое занятие. В начале психодрамы он стимулирует группу в целом, и, прежде всего протагониста, к

игре. Согласно запросам протагониста, ситуации и группы директор использует различные психодраматические техники и процедуры. Он следит за соблюдением принципов и фаз протекания психодрамы.

Протагонист психодрамы воспроизводит на сцене события из своей жизни. Психодраматические действия не являются запланированными или отрепетированными, они характеризуются импровизацией. Протагонист отличается от профессионального актера тем, что в момент участия в психодраме он одновременно и драматург и режиссер, и исполнитель, что помогает ему осознать и осмыслить всю ситуацию. Однако смысл психодрамы для протагониста только этим не исчерпывается. Он прежде всего заключается в переживании преобразования. В процессе психодрамы протагонист обретает опыт новых способов поведения и взаимодействия с другими людьми, он получает возможность изменить свое ролевое поведение, преобразовать его в соответствии с особенностями собственной ситуации.

Вспомогательные «я» или участники группы имеют три основных функции. Во-первых, они изображают соответствующих реальных или воображаемых лиц, имеющих отношение к протагонисту. Во-вторых, они являются посредниками между директором и протагонистом. В-третьих, участники групп выполняют социотерапевтическую функцию. Они помогают протагонисту изображать и исследовать собственные межличностные отношения, а также проводить психодраматический диалог со своими жизненными партнерами.

Структура психодраматической сессии. Психодрама состоит из трех фаз. Каждая фаза имеет собственные цели. Например, фаза разогрева имеет аналитические и диагностические цели. Здесь необходимо выявить и собрать любой материал о конфликтах и переживаниях участников психодрамы. Фаза разогрева образует основу психодраматической работы. Фаза игры или действия имеет психокатартические цели, способствует получению нового эмоционального опыта и переосмысления актуальных переживаний. Фаза обсуждений имеет аналитико-коммуникативные цели, она позволяет интегрировать новые переживания, рассмотреть их с рациональной точки зрения. Общая продолжительность психодраматического занятия составляет в среднем от полутора до двух часов. Все три фазы отличаются друг от друга модусом отношений, динамикой и эмоциональностью. Каждая фаза характеризуется определенными видами взаимодействия между членами группы. Надзорные функции подробно рассмотрены ниже.

11968

Фаза разогрева направлена на пробуждение участников группы к сценическому изображению своих проблем, желаний и фантазий. На этой стадии психодраматической сессии директор должен подготовить участников группы к дальнейшим психодраматическим действиям, определить актуальные переживания участников группы, возможно, выявить потенциальных протагонистов.

После открытия группового заседания на этой фазе психодрамы члены группы приходят к активизации взаимоотношений и открытию себя. Постепенно страх неизвестности преодолевается, и групповой процесс «встречи» друг с другом способствует выявлению актуальных конфликтов и переживаний. Процесс разогрева в разных психотерапевтических группах протекает с разной скоростью. На данном этапе руководитель группы должен определить на каком этапе групповой сплоченности находится группа. Для осуществления данной цели руководитель может использовать различные разминочные упражнения.

Фаза обсуждения состоит, как правило, из нескольких частей:

Ролевая обратная связь, идентификационная обратная связь и шеринг. В ролевой обратной связи вспомогательные «я» по очереди описывают протагонисту чувства, которые появились у них при исполнении отведенных им ролей, а также при изображении протагониста при обмене ролями. Протагонист также выражает свои собственные чувства, пережитые им в различных ролях.

В идентификационной обратной связи участвуют зрители и директор психодрамы, поскольку во время игры они могли идентифицироваться протагонистом или с одним из изображенных людей, имеющих к нему отношение. Этот вид обратной связи предполагает выражение чувств и переживаний, которые испытали зрители в момент идентификации с непосредственными участниками психодрамы.

Шеринг является важной частью или особо важной функцией заключительной фазы психодрамы. В шеринге все участники психодраматической сессии делятся своими чувствами, переживаниями по поводу того, что происходило на сцене, исходя из своего личного жизненного опыта. Члены группы вспоминают ситуации из своей жизни, которые по их мнению, имеют сходство с той ситуацией, которая только что была разыграна на сцене. В процессе шеринга протагонист получает общую поддержку и сопереживания со стороны группы. Его собственное горе перестало быть чем то уникальным и приобретает более человеческие черты. Шеринг возвращает протагониста группы к реальности своего существования.

Завершающая фаза психодраматической сессии также может включать в себя процесс-анализ. В процессе-анализе события

прошедшей психодраматической сессии анализируются с точки зрения особенностей процесса и характера взаимодействия участников драмы на сцене. Процесс анализа позволяет увидеть взаимосвязь между прошлым и последующими драмами.

Пример обратной связи. После игры протагониста член группы, игравшая младшую сестру протагониста дает следующую обратную связь: «мне было очень просто доминировать в роли твоей сестры, поскольку ты безо всякой борьбы уступил мне место в поезде с отцом».

Не участвовавшие в игре протагониста другие члены группы, которые также были вовлечены в разворачивающиеся события, имеют возможность в фазе обсуждения (шеринге) поддержать протагониста, рассказывая о своих переживаниях или схожих ситуациях из собственной жизни.

Пример. В своей игре протагонист пытался прикрыть очевидные проблемы, связанные с выражением агрессивности, подчеркнутой гармонией и дружелюбием. Его непережитая и непроявленная агрессия стала ясна лишь в шеринге, когда почти все члены группы отметили пережитое ими чувство возрастающей злости и агрессии.

Основные принципы и правила психодрамы.

Протагонист разыгрывает в психодраматическом действии свои проблемы и конфликты вместо того, чтобы рассказывать о них.

Протагонист является участником действия, которое происходит «здесь и теперь», независимо от того, когда в реальной жизни состоялось разыгрываемое событие, и, не смотря на то, когда по мнению протагониста, разыгрываемое событие может произойти в будущем.

Протагонист должен воплощать в действие «свою правду», воспроизводить события так, как он их чувствует и воспринимает, абсолютно субъективно (не имеет значения, какое впечатление это может произвести на других участников группы).

Протагонист должен быть больше вовлечен в процесс увеличения количества средств выражения, действий и вербального общения, чем их минимизации.

Во всех возможных психодраматических сессиях протагонист должен сам определять время и место, оборудовать сцену и выбирать вспомогательное «я» для своей драмы.

Протагонисту позволяет быть настолько спонтанным или невыразительным, насколько он ощущает себя в данный момент.

Протагонист никогда не должен оставаться с ощущением того, что представляемая им проблема является неизвестной и никто из членов группы не знаком с такого рода ситуацией.

Протагонист должен учиться и принимать роль любого из своего значимого окружения, чтобы почувствовать каждого участника своего социального атома и взаимоотношения между ними.

Основные психодраматические техники. Наиболее важной психодраматической техникой выступает обмен ролями. Директор предлагает протагонисту представить себя в роли значимого другого, используя при этом характерные для него движения, слова и т.д. С помощью использования этой техники достигается более глубокий уровень понимания протагонистом членов своего ближайшего окружения, возрастает уровень эмпатии по отношению к ним, и, как следствие, увеличивается уровень реальности восприятия себя.

Другой техникой психодрамы является дублирование. Эта техника предполагает ситуацию, когда директор или вспомогательное «я» внешне выражают скрытые чувства протагониста. Дубль говорит то, что протагонист в данной ситуации сказать не может или не осмеливается, тем самым способствуя восстановлению целостности переживаний протагониста.

Еще одной техникой психодрамы, помогающей протагонисту выразить свое состояние, является техника зеркала. В ситуации, когда протагонист оказывается не в состоянии представить свои переживания, используя слова или действия, его может заменить на сцене вспомогательной «я», которое будет копировать уже известной поведение протагониста и пытаться выразить его чувства так, как будто все действие происходит в зеркале. Отзеркаливание может производиться с использованием преувеличений определенных сторон поведения протагониста с целью лучшего осознания их.

Не менее важными психодраматическими техниками являются техники самопрезентации и самореализации. Техника самопрезентации позволяет протагонисту самостоятельно представить на сцене себя и членов своего значимого окружения так, как он их воспринимает в действительности. Техника самореализации помогает протагонисту с помощью нескольких вспомогательных «я» изобразить в действии актуальные планы своей жизни, независимо от того, насколько они удалены от реальности.

Технику самореализации необходимо отличать от техники проектирования будущего. Цель применения этой техники заключается в предоставлении протагонисту возможности изобразить в действии видение своего будущего. Эта техника также имеет название – проба будущего.

Еще одной часто употребляемой психодраматической техникой является психодраматическая презентация сновидений. Эта техника позволяет посредством изображения сновидений, фантазий, галлюцинаций и т.д. расширить понимание внутренней реальности человека.

Основные формы психодрамы как психотерапевтического метода Психодрама, центрированная на протагониста. Эта форма психодрамотерапии концентрируется на протагониста,

который с помощью ведущего и вспомогательного «я» изображает в психодраматической игре реальную или воображаемую ситуацию своей жизни. Благодаря сценическому изображению более понятным и наглядным становится своеобразие в переживании существующей межличностной ситуации и во взаимодействии с другими людьми, задействованными в разыгрываемой проблеме.

Психодрама, центрированная на теме. Часто в процессе психодраматической сессии находится тема, затрагивающая всех членов группы. Данная форма психодрамы предполагает изображение каждым членом группы соответствующих интересующей теме событий. Разыгрываются ситуации, в которых отражаются переживания и мысли по поводу поднятой проблемы. Психодрама, центрированная на теме, несет в себе функции познания и обучения, она способствует установлению равновесия между различными видами психодраматического действия – центрированного на группе, протагонисте и теме.

Психодрама, направленная на группу. Эта форма психодрамотерапии зачастую осуществляется в виде психодрамы, центрированной на протагонисте. Однако характерной особенностью данного психодраматического действия является работа с проблемой, затрагивающей всех членов группы. В такой ситуации практически все участники получают возможность для идентификации на сцене. Психодрама, центрированная на группе, ориентирована на обретение всеми участниками группы, благодаря обмену ролями и интенсификации, более глубокого понимания проблематики, в той или иной степени затрагивающей каждого из них.

Психодрама, центрированная на группе. Целью данной формы психодрамотерапии выступает работа с эмоциональными взаимоотношениями участников группы и возникающими здесь и теперь общими проблемами, вытекающими из этих отношений.

Другими формами психодрамы являются импровизированная игра, ситуационная игра, ролевая игра, социометрия.

В заключение необходимо отметить, что психодрама не сводится к простой последовательности действий, нужно уметь различать терапевтическую работу от механического использования набора психодраматических техник. Для этого всегда необходимо следовать целям терапии и руководствоваться общей концепцией психодрамы как вида групповой психотерапии.

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.1. РОЛЬ ПСИХОЛОГА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Психолог, работающий в школе, лицее, профессиональных колледжах имеет дело с детьми подросткового и юношеского возраста. В подростковом и юношеском возрасте формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее иными словами- формируются личностные смыслы жизни. Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном возрасте -психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению. Но для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть воспитаны. В межличностных отношениях учащихся формируются способности строить общение с окружающими в зависимости от различных задач и требований жизни, ориентироваться в личных способностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в обществе и коллективе. Общение подростков и старшеклассников со сверстниками и взрослыми считается важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, низкой самооценке, формирует целый комплекс личностной неполноценности и ряд других качеств, снижающих эффективность межличностных взаимоотношений.

Общение субъективно воспринимается подростками и старшеклассниками как нечто - лично очень важное: об этом свидетельствует их чуткое внимание к форме общения, его тональности, доверительности, попытки осмыслить, проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому перед психологом встает важнейшая задача специально организовать будущую для подросткового и юношеского возраста деятельность общения, создать внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия.

Наиболее подходящим средством для этой цели являются специально организованные психологические тренинги, вклю-

чающие целый ряд психологических игр и упражнений. Значение этих тренингов огромно, они позволяют управлять формированием личности учащихся, корректировать их межличностные взаимоотношения, формировать у них положительные личностные качества и преодолевать отрицательные.

В коррекционной работе с подростками основное внимание необходимо уделять развитию и укреплению уверенности в себе, способности взаимопонимания окружающих, умению понимать себя и других в межличностных отношениях, уважать сверстников, доверия к окружающим людям, на анализе мотивов общения, межличностных взаимоотношений.

3. 2. ТРЕБОВАНИЯ К ПСИХОЛОГУ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При проведении коррекционных работ с учащимися к психологу предъявляются очень серьезные требования. Только высокий нравственный уровень и личностная зрелость психолога способны создать почву для развития личности и индивидуальности учащихся, только высокий профессионализм психолога позволит ему не навязывать учащемуся свои взгляды и обеспечить формирование собственных взглядов, мнений, оценок, переживаний, отношений, сформировать эффективные межличностные взаимоотношения между учащимися.

Психологическая коррекция межличностных взаимоотношений учащихся предполагает разработку специальной программы, специальных тренинговых занятий, а также занятий в виде дискуссий, бесед, игровых методов, элементов психогимнастики. Коррекционная программа должна быть направлена на повышение уровня принятия себя, поддержки благоприятного представления о себе, своих потенциях, своей способности, возможностей к саморазвитию и самосовершенствованию. Психолог, проводящий коррекционную работу по специально разработанной программе для учащихся того или иного возраста, должен сам обладать многими вариантами уверенных форм поведения. Вне зависимости от успешности учащихся на таких занятиях психолог должен проявлять к ним позитивную оценку. До проведения коррекционных работ у психолога с учащимися должны сложиться доверительные отношения, в случае конфликтов, непонимания в целом с группой или отдельными учащимися такие занятия проводить нецелесообразно. На занятиях важно создать возможность проявиться всем, «вытаскивать» молчунов (это можно, например, делать во время групповой дискуссии, когда каждый должен сказать хоть несколько

слов) и в то же время – дать учащимся возможность не говорить о себе, если он этого не хочет. Следует обращать особое внимание на учащихся, которые отказываются выразить свое мнение. Как правило, это учащиеся с низкой самооценкой, не уверенные в себе, застенчивые. Таких учащихся надо заранее выявлять и оказывать им психологическую поддержку, она очень важна для неуверенных в себе учащихся.

Поведение психолога в коррекционной работе. Психолог должен быть своего рода моделью человека уверенного в себе, обладающего чувством собственного достоинства и передавать свои качества учащимся. Психолог сам должен пройти подобные виды занятий в специальных тренинговых группах, владеть приемами психотренинга. Во время занятий необходимо поощрять естественность, изобретательность, отношение к себе с юмором, стремление к самостоятельности, независимым суждениям, подчеркивать и хвалить выразительные мимику и речь, жестикуляцию, гибкость в поведении, частое употребление местоимения «Я». Не следует обращать внимание на покраснение, оговорки, даже иногда слезы, запинки, демонстративное упрямство. Возможно неформальное проявление поддержки (доброжелательно посмотреть в глаза, дотронуться до плеча и т.п.). Однако надо прерывать грубые формы поведения, оскорбления, стремление оценить другого.

3. 3. КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ- КАК ФАКТОР СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

В подростковом и юношеском возрасте эмоции являются важнейшими в ориентации в окружающем мире, регулирования поведения. В задачу коррекции межличностных взаимоотношений входит, прежде всего, воспитание «культуры эмоциональных переживаний». Тем более, что на современном этапе развития общества, в условиях рыночной экономики, когда деятельность человека протекает в условиях нехватки времени и характеризуется высокой трудностью, велика опасность возникновения у учащихся стрессовых состояний и аффективных переживаний.

В решении и данных задач способствуют специальные упражнения.

МИМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вначале участникам предлагается выполнить мимические упражнения как разминочные для создания настроения на тренинговые занятия.

1. Участники разбиваются на группы по трое. Один из участников водящий, остальные по очереди пожимают ему руку под его зрительным наблюдением. Затем ему завязывают глаза и снова пожимают руку, водящий должен определить чья рука. Постепенно количество пожимающих руку увеличивается.

2. Инструкция: «выполните ряд упражнений для мимических мышц лица»:

а) Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться, сохранить лоб гладким в течение одной минуты.

б) Полностью расслабить брови. Закатить глаза («а мне все равно»- равнодушие).

в) Расширить глаза, рот раскрыть, руки сжать в кулаки, все тело напряжено (страх, ужас). Расслабиться.

г) Расслабить веки, лоб, щеки («лень, хочется подремать»).

д) Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость, «вдыхаю неприятный запах»). Расслабиться.

е) Улыбнуться подмигнув (весело).

ТОНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Данная серия упражнений направлена на сознательное формирование овладения своим телом в конкретной ситуации.

Встреча

Выполняется в парах. Двое участников идут на встречу друг к другу и изображают эмоциональную встречу (с голосовым, мимическим и двигательным сопровождением) друзей, врагов, братьев, сестер, подруг, влюбленных, соседей, начальника и подчиненного, одноклассников и т.д.

Инсценированные ситуации

1. Двое протирают тряпкой в аудитории доску. Конечно они имитируют протирание. Их лица повернуты к аудитории, поэтому можно наблюдать состояние в котором они находятся. По сигналу они передают тряпку другим. Идет снова оценка их состояния и отношения к работе. По окончании игры идет обмен впечатлениями.

2. Перед аудиторией выставляется несколько стульев. Один из учащихся пересаживается с одного стула на другой, пластически и мимически выражая следующее: «хороший стул, но попробую-ка я посидеть на другом. Этот еще лучше...А другой - как? О! Вот самый удобный!» каждый учащийся проигрывает такой пантомимический разговор с собою.

Сбор фруктов

Учащимся дается следующая инструкция: «Представьте, что вы во фруктовом саду. Рвите яблоки и груши, кладите в корзину. Ищите верное напряжение в руке. Попытайтесь увидеть внутренним зрением каждое яблоко, которое рвете. Не существует

два одинаковых. Следовательно, для каждого плода должно быть свое напряжение. Какое вы рвете яблоко? На тонком или толстом корешке, большое или маленькое.

Представьте как вы надкусываете яблоко. Угостите своего друга, если оно вкусное.

Во время выполнения упражнения важно следить участникам за напряжением в теле и взаимодействиями партнеров.

Релаксационные упражнения

Сидя на стуле напрягите одновременно все мышцы, насколько сможете, и сохраните это напряжение в течение 10 секунд. Сидите все это время настолько напряженно и скованно, насколько сможете. Затем позвольте уйти напряжению постепенно, пусть ваше тело обмякнет на стуле. Заметьте при этом, какими ощущениями все это сопровождается, насколько замедлен и глубок вдох после того, как вы начали освобождаться от напряжения, и как затем вы ощущаете уход напряжения.

Теперь, продолжая спокойно сидеть в течение 10 минут, углубите состояние расслабления, мысленно наблюдая за каждой частью своего тела и позволяя ей еще больше расслабиться. По мере того как вы позволяете каждой части тела расслабиться, дайте возможность чувству внутренней умиротворенности разлиться по всему телу.

АНТИСТРЕССОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Одним из основных условий борьбы со стрессом является адекватное отношение к проблеме, позитивное мышление, внутреннее равновесие. Далее указываются упражнения помогающие развивать навыки в этом направлении.

Упражнение «Внутренний луч»

Сядьте в удобное кресло и закройте глаза. Представьте, что в верхней части Вашей головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и теплым, ровным и расслабленным светом освещает ваше лицо, шею, руки и плечи. По мере движения луча разглаживаются складки бровей и зажимы в области губ, расслабляются мышцы лица, исчезает напряжение в области затылка, освобождаются от напряжения плечи. Внутренний луч формирует вашу новую внешность – внешность спокойного и уверенного в себе человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком! Молодым и здоровым! Спокойным и уверенным!»

Упражнение «Могло быть хуже»

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою проблему, которая, как вам кажется не имеет решения. Затем подумайте над тем какие самые

страшные и неотвратимые последствия дальнейшего развитие этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для вас? Напишите для себя эти последствия. Например, вы можете заболеть, что еще плохого для вас могло произойти. А как вы живете сейчас? Учитесь. Успешно. Вы чувствуете себя хорошо. Оказывается не все так страшно. И каждый раз, когда ваша проблема начинает захватывать вас, и казалось ничего нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, что могло бы быть еще хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

3.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Части моего «Я»

Материалы: бумага, набор цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает учащимся вспомнить, какими они бывают в разных случаях в зависимости от обстоятельств, как они ведут диалог с собой, и попытаться нарисовать разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, чисто символически.

После выполнения задания, в т.ч. и ведущий, по очереди показывая свои рисунки, рассказывают что на них изображено. Учащиеся обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учащихся или учителей, но участники могут посмотреть до и после занятий.

Упражнение «Таможня»

Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательности при анализе другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа - пассажиры идущие на рейс самолета. Один из них - контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие (в качестве предмета контрабанды используется реальный маленький предмет - ключ, монета).

«Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы по желанию прячет у себя ключ, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры». Чтобы облегчить ему задачу, предоставляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое-трое учащихся, ведущий просит их рассказать, на что они

ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли «таможенника» и «контрабандиста».

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

Домашнее задание: Ответить на вопрос «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы учащимся):

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я - стакан воды...

Я чувствую, что я кусочек льда...

Я - прекрасный цветок...

Я - чувствую, что я скала....

Я сейчас - лампочка...

Я - тропинка...

Я словно рыба...

Я - интересная книжка...

Я - песенка...

Я - мышь...

Я - макаронина...

Я словно буква «О».'..

Я - светлячок...

Я чувствую, что я вкусный завтрак...

УПРАЖНЕНИЕ «Я в своих глазах и в глазах других людей».

В «волшебный ящик» складываются домашние задания с законченными предложениями (не подписанные). Каждое домашнее задание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Если участник хочет (если его не угадали), он заявляет, что он автор.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ ПРОБЛЕМ В ОТНОШЕНИЯХ С ЛЮДЬМИ

УПРАЖНЕНИЕ. «Мои проблемы». Материалы: бумага, ручка.

Ведущий: «В жизни мы все испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время мы вполне можем с ними справиться. Все в наших руках. Участникам предлагается вспомнить и записать такие случаи, а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает вспомнить о своих:

- боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес; в стремлении обвинить в своих проблемах других.

- Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками и в трудностях, и в возможности совладения с ними. Ведущий предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись, и удавалось совладать с:

- манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения и любви к себе;

- неумением позаботиться о другом человеке или о себе; трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, принять его права и т.д.

- В групповой дискуссии после упражнения желательно обсудить, стало ли проще понять свои проблемы, решить их.

Упражнение «Характеристика»

Упражнение выполняется в парах. Психолог предлагает каждому члену группы выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше остальных.

Инструкция. «Данное упражнение включает несколько заданий каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, следить за временем и сообщать вам, когда оно кончилось»

Задание 1. В течение 4 минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из нас дается 4 минуты, в течение которых мы должны рассказать собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, но не включая в рассказ оценочных понятий, а также слова которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: умный взгляд, добрые глаза и т.п. Сначала один говорит 4 минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда надо будет поменяться местами и ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается 5 минут на то, чтобы рассказать вашему собеседнику каким он был с вашей точки зрения, когда ему было 5 лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера.

После того, как первая пятиминутка завершится, психолог тому участнику который слушал о себе, предлагает в течение 1 минуты рассказать рассказчику что в его рассказе было наиболее точным, а что в его жизни было совсем не так.

Далее 5 минут дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает 1 минуту для обратной связи.

Задание 4. Каждому из вас дается 5 минут, для того чтобы рассказать своему партнеру, какой он с вашей точки зрения человек. Вы можете говорить обо всем что соответствует вопросу: «Какой человек мой собеседник?»

После выполнения всех 4 заданий участники садятся в круг, и каждому дается одна минута, чтобы представить своего партнера группе как человека, с которым всем вместе предстоит провести 5 дней.

Данное упражнение дает самые разные возможности для его обсуждения. После его завершения группе можно задать вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?», «Выполнение какого задания вызвало у вас наибольшее затруднение?», «Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?» и т.д.

В результате проведения данного упражнения улучшается групповая атмосфера, существенно сокращается дистанция между участниками группы. В то же время рефлексия опыта, приобретенного в процессе выполнения заданий, позволяет обсудить:

1. Значение контакта глаз в ходе общения;
2. Трудности, которые испытывают участники, когда они должны описывать друг друга, не давая оценок и не характеризуюя его личностные качества;
3. Стремление перенести свой опыт на другого человека, приписать ему то, что свойственно, прежде всего, нам самим и т.д.

Упражнение «Пожелания»

Все участники садятся в круг.

Инструкция: «Давайте начнем сегодняшний день с того что выскажем друг другу пожелания на день и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к другому, поздоровается, и выскажет пожелания на сегодняшний день. Тот подойдет к следующему и выскажет свои пожелания на день, и так до тех пор, пока все не получат свое пожелание.

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?» либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелания кому-то из нас и какие чувства были у вас когда вы слушали пожелание на день?» при обсуждении может быть выдвинута идея важная в тренинге партнерского общения, сотрудничества, о том, что дискомфорт возникает в том случае, когда обращение к человеку не соответствует его потребностям, интересам.

Если во время выполнения упражнения психолог замечает, что многие участники группы испытывают трудности, то после завершения упражнения можно спросить группу именно о них. Вопрос может звучать так: «Какие у вас были трудности в

ходе выполнения задания?», такого рода вопрос выполняет двойную функцию: с одной стороны, человек отвечая на него, получает возможность отреагировать на негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения; с другой стороны, ответы на этот вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счет мнений других участников. Осознание своего опыта в данном случае – осознание тех барьеров, которые мешают людям быть более открытыми, искренними, лучше понимать и чувствовать других людей, их истинные потребности.

Упражнение «Картина»

Инструкция: «Давайте все вместе нарисуем картину. Я возьму холст и нарисую на нем что-то, потом передам холст Наргизе (это участница сидящая слева от психолога). Она возьмет его и нарисует то, что ей захочется и скажет нам, что она нарисовала, затем передаст картину дальше. После того как психолог убедится, что все поняли как они будут «рисовать» картину, он «берет» воображаемый холст в раме и говорит: «Я беру холст и рисую на нем линию горизонта», и передает картину участнику сидящему слева. Психолог внимательно слушает и запоминает, что нарисовал на картине каждый участник. Побывав у каждого, картина возвращается к психологу, который «берет» картину и говорит: «И вот теперь я держу эту картину и вижу линию горизонта, которую нарисовал я...». И дальше психолог проговаривает то, что нарисовал каждый участник группы, называя его имя и обращаясь к нему в этот момент. Например, «...вижу линию горизонта, которую нарисовала я, и море, которое нарисовала Наргиза, и песчаный берег, который нарисовал Алишер, и костер на берегу, который нарисовал ты, Рустам, и...»

В результате проведения этого упражнения в группе возникает позитивный эмоциональный настрой, создается эмоциональное единство. Иногда чувства, эмоции, образы настолько сильны, что затрудняют переход к реалистичным, рациональным моментам работы. В этом случае надо дать возможность участникам группы отреагировать их чувства и эмоции, задав им вопрос: «Как вы себя чувствуете?» или «Может быть у вас возникли чувства, переживания, идеи, которыми вы хотели бы поделиться с другими?»

Упражнение «За что мы любим»

Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях

мы ценим. Задание будет выполнено письменно. Возьмите лист бумаги, выберете в группе человека, который по многим своим проявлениям нравится вам. Укажите 5 качеств, которые особенно нравятся вам в этом человеке. Итак, не указывая самого человека, укажите 5 качеств, которые вам особенно нравятся в нем. Начали. А теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы все попробуем определить человека, к которому она относится. Затем подводятся итоги.

Упражнение «Зеркало»

Предлагается выполнить несколько заданий жестами, без слов. Двое участников выходят в круг, один из которых выполняет задания, а второй выполняет роль зеркала, то есть копирует все движения партнера, затем участники меняются ролями.

1) пришиваем пуговицу;

2) собираемся в дорогу;

3) печем пирог;

4) выступаем в цирке.

Заключительное упражнение «Чемодан»

Все участники садятся по кругу.

Инструкция: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как разъехаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и собирать «чемодан» для каждого будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так мы занимались проблемами межличностного общения, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. «Чемодан» мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим «чемодан». Он должен взять его и унести с собой, не задавая вопросов. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться некоторых правил:

1. В «чемодан» надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств.

2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться убедить его в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, то качество в «чемодан» не кладётся.

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

«Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются коррекции.

ГЛАВА IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ

4.1. КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Проблема преодоления тревожности, по существу, распадается на две: проблему овладения состоянием тревожности, снятия его отрицательных последствий и проблему устранения тревожности как относительно устойчивого личностного образования. Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

Обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожности;

Расширение функциональных и опрациональных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и т.п. ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности»;

Перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации. Одновременно необходимо проводить работу с семьей школьника и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции.

В коррекционной работе с учащимися, отличающимися тревожностью как устойчивым личностным образованием используются следующие приемы:

«Переинтерпритация» симптомов тревожности. Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки появления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать (признаки активации) их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше. При определенной тренировке этот прием может помочь школьнику «выбраться из чертова колеса».

«Настройка на определенное эмоциональное состояние». Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким – либо характерным жестом; спокойное расслабленное – с другим, а уверенное побеждающие – с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

«Приятное воспоминание». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

«Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания (например любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей.

«Контроль голоса и жестов». Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека, рассказывается, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывается на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.

«Улыбка». Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дается ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняется значение улыбки для снятия нервно – мышечного напряжения.

«Дыхание». Рассказывается о значении ритмичного дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее чем вдох; в случае сильного напряжения сделать выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20 – 30 секунд.

«Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

«Репетиция». Психолог проигрывает со школьником ситуацию, вызывающую у того тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски; психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отбрасывая способы действия учащегося. Полезным оказывается также, когда психолог, не предупреждая об этом заранее школьника, меняет тон разговора с ним – становится нетерпеливым, прерывающим собеседника, недовольным слушателем.

«Доведение до абсурда». В процессе беседы с психологом, а также в некоторых других априорно «спокойных» ситуациях, школьнику предлагается играть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась.

«Переформулировка задачи». Известно, что одной из причин, мешающей результативной деятельности тревожных людей. Является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации,

полностью отвлекаясь от себя. Например, при ответе у доски «Я должен получить 5». Необходимо также обучать достаточно относительное значение «победы» или поражения». В этом эффективным оказывается такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать как своего рода тренированные, в которых он может поучиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний. Эти и другие приемы достаточно эффективны, прежде всего, для учащихся, испытывающих так называемую открытую тревогу. В работе со школьниками, тревожность которых проявляется как бы в скрытой форме (часто такие учащиеся говорят, что они не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности отношения других людей), необходимо обратить внимание на развитие у школьников умения анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ). Для этого можно предложить им сначала обсудить переживания или поступки сверстников по схеме: Что произошло? Что переживает и думает герой? Какова причина? Затем школьнику можно предложить применить эту схему к себе, ведя разграфленный соответствующим образом дневник или записывая ответы на вопросы на магнитофон. Часть этих записей в последующем можно обсудить совместно с психологом. Важным этапом в работе со «скрытными» учащимися является выработка у них критериев собственного успеха. Оценка успеха у них часто затруднена, в связи с этим многие достаточно удачные ситуации рассматриваются ими как неуспешные. Продуктивным в таких случаях оказывается обсудить вместе со школьником объективные показатели успеха в той или иной ситуации, как бы «договориться» с ним, какой результат считать успешным, и затем максимально развернуто записать эти критерии применительно к различным ситуациям, после чего постоянно в беседах обращаться к этим критериям, побуждая учащегося оценивать свои результаты.

Говоря о коррекции застенчивости, нельзя не обратиться к работе Ф. Зимбардо «Застенчивость» (пер. с англ. М. Педагогика, 1991). Вот, что говорит об этой проблеме автор:

«Многие психологи, психиатры, социологи и иные специалисты пытались разобраться в сложном понятии «застенчивость». Их ответ на вопрос, чем бывает вызвана застенчивость, представляет собой широкий спектр возможных толкований. Исследователи личностных черт убеждены, что застенчивость представляет собой передаваемую по наследству индивидуальную особенность, как, например, уровень интеллекта или рост.

Бихивиористы полагают, что застенчивые люди просто не овладели определенными социальными навыками, необходимыми для эффективного общения. Психологи утверждают, что застенчивость это симптом, внешнее проявление глубинного бессознательного конфликта.

Социологи и некоторые специалисты по детской психологии считают, что застенчивость следует рассматривать в терминах социального, среда делает многих из нас застенчивыми. Социальные психологи предполагают, что застенчивость начинается не с чего иного как с навешивания ярлыка. «Я застенчив, потому что считаю себя застенчивым или потому что другие меня таким считают».

Конечно, эти пять подходов не исчерпывают всего многообразия возможных объяснений. Например у одного писателя есть своеобразная теория, что люди застенчивы в силу безграничного стремления к успеху. Но каждое из приведенных объяснений может способствовать нашему пониманию застенчивости. Вскоре вы увидите, что как не существует единственного определения застенчивости, так нет и единственного верного ответа на вопрос о ее причинах.

После небольшого обзора Ф.Зимбардо резюмирует: «Теории подобны огромным пылесосам, всасывающих все на своем пути. Каждая из упомянутых теорий имеет рекламных агентов, расхваливающих свой пылесос как лучший на рынке. Когда мы подойдем к вопросу о средствах преодоления застенчивости, мы позаимствуем понемногу от каждой теории. Теория черт поможет нам понять, как выявляется застенчивость, как она становится ярлыком и, что человек сам думает по поводу своей застенчивости. У бихевиористов мы позаимствуем идею изменения прочного стиля поведения. Психологические теории подтолкнули нас к необходимости глубинного анализа внутренних конфликтов, симптомом которых может быть застенчивость. Теории темперамента представляют для нас ограниченный интерес, за исключением, пожалуй, проблемы индивидуальных различий чувствительности у детей; исходя из этого, мы рассмотрим пути создания оптимальных условий развития личности. В конце концов мы обратимся к анализу тех социальных и культурных ценностей, из — за которых застенчивость превратилась в национальную эпидемию».

Вероятно, каждый практический психолог согласится с этими выводами, но не стоит думать, что в книге много теории. Если она есть, то дана не навязчиво, не бросаясь в глаза, за счет того, что весь приводимый материал подтверждается большим количеством описаний клинических случаев, несущих по-

лезную информацию о простых клинических приемах, позволяющих снять патологическую застенчивость. Вот как, например, рассказывает Ф. Зимбардо о страхах развившихся у его брата в результате ношения распорок на ногах для коррекции последствий младенческого паралича: «Стоило раздаться стуку в дверь, Джордж тот час оглядывался, чтобы сосчитать, все ли члены семьи находятся рядом. Если они были тут, он скрывался за кроватью или в еще более надежном убежище – за запертой дверью в ванной. И лишь после долгих просьб и увещаний он смягчался и соизволял появиться, чтобы поздороваться с гостем. Моя мать, которой были свойственны способность к состраданию и глубокое понимание человеческой природы, решила, что она должна помочь, Джорджу, прежде чем его застенчивость станет непреодолимой. Его причуды продолжались и после того, как с ног были сняты распорки. Убеждена что он должен общаться со сверстниками, мать настояла, чтобы Джорджа приняли в школу, хотя ему было всего четыре с половиной года, и была как раз середина семестра.

Мать вспоминает:

«Он вопил и рыдал беспрерывно, почти весь первый день, в ужасе вцепившись в подол моего платья. Стоило учительнице или кому – то из детей посмотреть на него, он утыкался головой мне в подол или закатывал глаза к потолку. Но, когда в классе рассказывали интересную историю или начинали играть в музыкальные игрушки, любопытство брало вверх и он не мог удержаться, чтобы не смотреть и не слушать. Мне пришла в голову мысль, что Джордж не был бы так сосредоточен на себе, будь он невидим, то есть если бы он мог участвовать в совместимых действиях и сам мог смотреть, а другие дети не могли бы разглядеть его. Естественно, раствориться в воздухе он не мог, но он мог проделать нечто подобное – стать человеком в маске, вроде «Одинокого ковбоя» из радиопьесы.

После обеда мне удалось убедить Джорджа помочь мне маску смастерить из плотного бумажного пакета для продуктов. Мы вырезали в маске отверстия для глаз, носа и рта, и слегка раскрасили ее, чтобы она стала более симпатичной. Он померил маску, и она ему понравилась. Снова и снова он заставлял меня повторять вопрос: «Кто этот мальчик в маске?» На это он с ликованием отвечал: « Одинокий ковбой» или «Мистер Никто», или «Не ваше дело», или просто по – львиному рычал. Иногда он снимал маску, чтобы убедить меня, что это был все – таки он сам.

Учительница согласилась принять мою игру. По сути, она сделала даже больше – привела игру в действие. Она объявила

детям, что новенький будет носить маску и не надо пытаться ее сорвать, лучше просто играть с мальчиком в маске. Неожиданно этот подход сработал. Джордж смог стать частью класса, хотя и несколько отстраненной частью. Если ему не хотелось прятаться, он мог вообразить, что его никто не узнает. Постепенно он сблизился с другими детьми и, в конце концов через несколько недель увлекся общей игрой.

Он остался в группе еще на год, и по мере того как он привыкал к школьным порядкам, росла его уверенность. Однако он продолжал каждое утро надевать маску и снимал ее только после занятий, когда брат приходил забирать его домой.

Великий день настал в конце года, когда должно было состояться детское цирковое представление. Джордж за год набрался опыта в таких делах, и учительница предложила ему: «А «не хотел бы ты быть распорядителем цирка?» Он запрыгал от радости. Но учительница продолжила: «Джордж, ты же знаешь – распорядитель носит маскарадный костюм и высокий колпак, но никак ни маску. Если ты хочешь играть эту роль, давай заменим маску таким костюмом. Хорошо?»

Так Джордж стал не просто членом группы, а руководителем цирка, которого видят и слышат все! Не нуждаясь больше в маске, он стал на путь к тому, чтобы превратиться в здорового, счастливого ребенка. И хотя он не стал выдающимся учеником, он крепко подружился с ребятами, а потом его даже избрали в актив класса. Ношение маски в течении полутора лет может показаться эксцентричным. Но это простое решение позволило Джорджу постепенно войти в успешный контакт с другими детьми, и приблизило тот день, когда он смог стать самим собой уже без маски. Бумажная маска оказалась наилучшим выходом для крайне застенчивого ребенка. Другим детям везет меньше. Они вырастают и становятся взрослыми, так и не научившись справляться со своей мучительной проблемой» (31, с. 385-388).

Нельзя не согласиться с автором в том, что задача победы над застенчивостью достаточно сложна. «Но подобно строительству египетских пирамид, она решается шаг за шагом, кирпич к кирпичу. Чудотворных магических заклинаний не существует, и ошибается тот, кто рассчитывает на немедленный успех целительного снадобья доктора Зимбардо. Основной ингредиент нашего лекарства – это то, чем вы уже обладаете, но, вероятно, не всегда эффективно пользуетесь, – сила вашего собственного разума». Причем в книге дается полная программа приобретения уверенности в себе:

«1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно формулируйте свои цели. 2. Решите, что для вас

ценно, во что вы верите, какой вы бы хотели видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, так чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс. 3. Докопайтесь до корней. Проанализируйте свое прошлое, разберитесь в том, что привело вас к вашему нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать и не оказал помощи, хоть и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того как вы извлекли из тяжелых воспоминаний хоть какую – то пользу, похороните их и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в вашей памяти до той поры, пока вы его не изгоните. Освободите лучше место для воспоминаний о бывших успехах, пусть и небольших. 4. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им. 5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности. 6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по – разному. Реальность, это не то, что каждый по отдельности видит, это не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определенными именами. Такой взгляд поможет вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением. 7. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «уродливый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый». 8. Ваши действия могут подлежать любой оценке, если они подвергаются конструктивной критике – воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность. 9. Помните, что иное поражение – это удача: из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных, последующих более крупных неприятностей удалось избежать. 10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удастся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. 11. Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше себя понять. 12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди – они такие не похожие и своеобразные, ваши братья и сестры. Представьте себе, что и они могут испытывать страх и неуверенность, и постарайтесь им помочь. Решите, чего вы хотите от них и, что вы открыты для такого обмена. 13. Перестаньте чрезмерно охранять свое Я – оно

гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется, и оно не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет прибывать в бездействии и изоляции. 14. Выберите для себя несколько серьезных отдельных целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте поощрять и похвалить себя, не бойтесь оказаться нескромным; ведь вас никто не услышит. 15. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – вершина эволюционной пирамиды; вы – воплощение надежд ваших родителей; вы – образ подобие Господа. Вы – неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, а вызов побуждает к свершениям.

И застенчивость отступить, потому что вы, вместо того чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни».

Эта программа подкреплена автором специальными приемами и тренинговыми упражнениями, которых в книге около сотни и которые имеют выраженную направленность. Как пример, можно привести следующие.

ИЩЕМ СЕКРЕТ

Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но, поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

Что есть в вас такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто – то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

РЫЧИ, ЛЕВ, РЫЧИ; СТУЧИ, ПОЕЗД, СТУЧИ

В эту игру хорошо сыграть в группе детей, страдающих скованностью и пассивностью.

«Все мы – львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнования, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!» пусть раздастся самое громкое рычание. «А кто

может рычать еще громче? Хорошо рычите львы, И это львиный рык? Это писк котенка. Нужен громогласный рев». После этого пусть все построится в затылок друг другу, положив руки на плечи стоящего впереди. Вы – паровоз. Начинайте медленно двигаться по периметру комнаты с пыхтением и свистом. Обойдя комнату один раз, встаньте в конце «состава», а место «паровоза» займет стоящий за вами ребенок. Он должен двигаться немного быстрее и звуки производить более громкие. Продолжайте игру пока, каждый не побывает в роли паровоза. В конце игры может произойти «крушение»; все валятся на пол.

ЗАТЕЙНИК

Это задание очень простое. Каждому участнику предлагается по очереди вспомнить веселую игру и организовать в группе ее проведение. Это могут быть прятки, жмурки, салочки или какие – то другие, более экзотические игры. Участники игры выставляют затейнику на его листочке свои оценки по пяти бальной системе. Итак, участники по очереди вспоминают веселую игру, играют в нее и заводят всю группу.

После того, как все наигрались, затейники суммируют все оценки, поставленные участниками группы на их листке. Определяется суммарный балл. Затем можно сравнить результаты и определить самого выдающегося массовика – затейника.

А.Б. Добрович предлагает застенчивым, стеснительным людям свои приемы преодоления проблем. Он задает несколько конкретных вопросов об особенностях взаимодействия с людьми и рекомендует своего рода «упражнения», помогающие развить эту способность.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Часто ли прохожий обращается к вам с вопросом, как пройти, проехать, и т.п.

Если это случается крайне редко, значит, у вас угрюмое, злое, надменное или замкнутое выражение лица. Вы отгораживаетесь от людей. Это ваше дело. Но учтите, что в ответ они невольно станут отгораживаться и от вас, и не будут чувствовать никакой охоты содействовать вам. Утром чуть подольше задержитесь на своем отражении в зеркале. Покажите себе язык: это вас рассмешит, и вы улыбнетесь. Стоп! Именно такое, а не «казенное» лицо должно быть у вас в течение дня. Обещайте себе это, прежде чем выйти на люди.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Замечаете ли вы лица людей в автобусе, метро, поезде? Если нет, то вы слишком поглощены собой. Это нехорошо не

только по этическим соображениям, но и по житейским: вы не сумеете, когда это понадобится, реалистически оценить чувства и намерения собеседника. Свои домыслы, предвзятые представления легко примите за «действительность». Находясь в транспорте, приглядитесь к кому – либо не вдалеке. Сделайте это деликатно, «вполглаза»: человека раздражает, когда его изучают в упор. Если он перехватил ваш взгляд, немедленно отвернитесь! Теперь не глядя, воспроизведите в памяти это лицо. Вообразите его себе веселым, добродушным, например, во время дружеской вечеринки. Представьте себе обратное: как выглядит этот человек в гневе, в раздражении. Если ваш спутник все же задет и вызывающе поглядит на вас, дружески улыбнитесь ему и отвернитесь снова. Вы больше не имеете права смотреть в его сторону – разве что, если решили завязать знакомство.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Умеете ли вы слушать, что говорят другие? Вопрос может показаться странным: я с кем – то беседую, значит, слышу его. Но умеете ли вы слушать, думая о нем, а не о себе. Если, нет, то в вашей жизни нередки мелочные досадные ссоры – «недоразумения» о которых стыдно потом вспоминать.

В приятельской компании, где вы обычно говорите все, что взбредет на ум, измените как – нибудь своей привычке перебивать и молча слушайте другого. Слушая, думайте: «Почему он это говорит? Весел или прикидывается? Грустен или интересничает? А если изображает из себя что – то зачем?» Вообразите, что он – это вы; представьте себе каким вы выглядите сейчас его глазами. Во что бы то ни стало настройтесь таким образом, чтобы мысленно не осуждать человека и не чувствовать «превосходства» над ним – просто старайтесь понять его душевное состояние.

Между прочим, если вы будите практиковаться в этом, вскоре многие приятели начнут лхнуть к вам, все больше радоваться встречи с вами.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Способны ли вы эмоционально согреть собеседника?

То есть: вести себя так, чтобы он держался в вашем присутствии доверчиво, непринужденно, сердечно? Если не умеете, то, по – видимому, ваши отношения – даже с друзьями – формальны. В них есть (при всей доброжелательности) какая – то скованность. И когда кому – то из вас плохо, он не ищет встречи с другом. Присматривайтесь к тому, как люди работают и не упускаете случая выразить им свое одобрение. Например, вы видите, как продавщица быстро точными движениями нарезает сыр. Скажите ей не громко что – нибудь в таком роде:

«Легко это у вас получается!» Вы стеснительны, но преодолите себя и скажите. Можно понять, что вас смущает. К сожалению, при ускоренном ритме нашей городской жизни, при этой калейдоскопической смене лиц в толпе – мы отвыкаем говорить друг другу приятное, и каждый настроен услышать скорее резкость.

Поэтому доброе слово может даже насторожить продавщицу. Не исключено, что она подумает: «Чего этому от меня надо?». Пусть это вас не беспокоит: вы – то знаете, что вам ничего не надо.

Конечно, такое упражнение еще не научит вас тонкому искусству эмоциональной поддержки. Но оно «проторит тропку» в этом направлении. Вы избавитесь от ненужного навыка скрывать, сдерживать положительное отношение к человеку.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Умеете ли вы говорить «нет», не обижая?

Если не умеете, то вы легко впадаете в зависимость от других, идете против своего желания, на поводу: просто опасаясь обидеть симпатичного человека.

Развивайте в себе способность чуть – чуть дурачиться в беседе. Например, вас спрашивают: «Пойдем в кино?» – а вы, напустив на себя комический важный вид отвечаете: «Это надо всесторонне обдумать». Вам говорят: «Верни мою книгу», а вы со скорбной миной сообщаете: «Это ужасно! Ее сгрызли мыши». Причем в кино вы охотно соберетесь, а книгу и не думали присваивать. Вы лишь паясничаете. Собеседник, возможно, начнет кипятиться, тогда перестаньте бесить его и ответьте всерьез.

Это маленькое актерство пригодится вам: вы научитесь владеть ситуацией. Тем самым вы выигрываете небольшую паузу перед ответом. За время оттяжки собеседник проверяет себя, так ли уж ему требуется от вас то, чего он просит; у вас за это время складывается наилучшая формулировка ответа. И если предстоит ответить отказом, то он прозвучит приветливо и спокойно. Он будет не мгновенной реакцией, в которую невольно вкладывается раздражение и неприязнь, а взвешенным решением. Ведь людей чаще всего обижает не столько отказ (он огорчителен но оставляет надежду), сколько сопутствующая ему несправедливая незаслуженная враждебность (тут – то ни какой надежды не остается). Большинство собеседников поймут, что у вас есть причины для отказа, и из гордости не станут задавать лишние вопросы. Кстати, на эти «лишние вопросы» надо иметь готовый вежливый ответ: «Поверьте, это не мой каприз. Рад бы, но не смогу».

УПРАЖНЕНИЕ 6

Трудно ли вам спросить о чем – то неприятного вам человека? Если трудно, значит вы слишком уязвимы. Слишком боитесь отказа. Опасаетесь, что просьба прозвучит униженно. Но чем больше вы этого опасаетесь, тем униженно оно прозвучит!

Возможно, вы готовы увидеть «личное оскорбление там, где его нет, возможно, у вас накопились неудачи, и чей – то отказ в вашей просьбе попросту «переполняет чашу терпения». Тем не менее, это все таки «капля» и нелепо видеть врага в том, для кого вы не «особая, неповторимая, личность», а один из тысячи просителей, клиентов, прохожий, один из десятков знакомых. Ваш обидчик не настолько заинтересован вами, чтобы злокозненно бить «по больному месту»!

Это упражнение, пожалуй, труднейшие из всех. Заставьте себя молчать, когда вас задевают в мелком конфликте, например в трамвайной ссоре. Как бы не развязался язык у скандалиста, стерпите. Отвернитесь и разглядывайте пейзаж в окне. Через минуту всем свидетелям этой сцены будет ясно, чье поведение достойно. Вашего обидчика урезонят и без вас (если сам не угомонится). Вы выйдете из трамвая с чувством победы над собой.

Разумеется, это только упражнение, а не рекомендуемый для всех случаев жизни стиль поведения в конфликте. Вас не призывают, читатель, стать «овечкой». Вы просто отработываете выдержку и чувство собственного достоинства (которого больше в молчании чем в брани). Этот навык очень пригодится вам, когда конфликт окажется принципиальным, а не мелочным.

Ну, а с развитым чувством собственного достоинства, с известной «закалкой к хамству» вам станет намного легче обращаться с просьбами к неприятным людям.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Нет ли у вас привычки долго топтаться в передней уже попрощавшись с хозяевами? (Вариант, продолжать телефонный разговор, хотя все уже сказано?).

Если есть, то некоторые люди, мнение которых вам не безразлично, считают вас назойливыми.

Беседуя с кем – то на тему, не слишком важную для вас обоих (пожалуйста, так ли это?) – научитесь, взглянув на часы, приветливо сказать: «О, извини, я тороплюсь, договорим в другой раз», – и с этими словами немедленно удалиться. Если осталось впечатление, что собеседник обижен, загладьте обиду потом: разыщите, позвоните, еще раз принесите свои извинения. Зато вы научите себя не «прилипать» к людям, у которых свои заботы. Было бы неплохо еще овладеть дружелюбным и забавным

«прощальным» жестом или словом», но это требует известного артистизма и дается не каждому.

Нетрудно заметить: предлагаемые «упражнения» направлены на то, чтобы «возделать» в себе три качества: выдержку, чувство собственного достоинства и доброжелательное понимание других. Некоторые полагают, что сделавшись посетителями музеев или театров, они автоматически приобретают и культуру общения. Но нередко скромная старушка из деревни куда культурнее в этом смысле, чем эlegantный горожанин со знанием трех языков.

4.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ЛИЧНОСТИ

В данной главе приводится сценарий тренинга В.А. Сенина по принятию и оказанию психологической поддержки.

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

Занятие начинается с вопросов ведущего: Что такое психологическая поддержка? Как ее оказывать и не стать рабом? Как себе оказать психологическую поддержку? и др.

Знакомство с группой. Все образуют круг и по очереди представляются, лучше по именам. Это сразу же устанавливает равный стартовый эмоциональный уровень. Затем каждый участник группы задает любому другому участнику вопрос: какую цену он заплатил за этот семинар (материальная, эмоциональная, семейно – бытовая или другая цена?).

Психолого – энергетическая зарядка. Каждый участник игры кладет ладони на колени другим членам группы слева и справа от себя, затем ритмически ударяет по коленям.

Выбор партнера (разбивка на пары, можно по выбору). Участники становятся в круг, закрывают глаза и ладонями ощупывают ладони другого члена группы.

В течение 20 минут (10 минут каждый партнер) партнеры ведут разговор: «Расскажи о себе».

Вербализация чувств. На листе бумаги описывается 2 – 3 словами то чувство, ощущение, которое каждый испытал при общении с партнером.

Обмен листами бумаги с записями.

Если у кого – то в группе обнаружатся одинаковые слова, или слова синонимичные (по признакам, формулировкам), эти участники еще раз «объясняются», уже под единым словом – понятием.

«Пантомима». Каждая группа представляет на уровне пантомимы свое название, а другие угадывают, что это означает.

Из трех – четырех (и больше) групповых пантомим формируют одну и ведущий ее рассказывает (когда ее готовят он отсутствует).

Название общей пантомимы становится названием группы, ее девизом, что оказывает положительное эмоциональное влияние на группу.

Все расхаживаются и каждый представляет своих собеседников.

Каждый из участников рисует на ватмане фломастерами образы своих переживаний, чувств. Можно дополнять рисунки стихами, комментариями.

Каждый участник объясняет, что он хотел выразить своим рисунком.

ПЕРЕРЫВ

ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ

«Вспомни свое переживание»: рассказ каждого члена группы о своих переживаниях, чувствах, состоянии. Разминка «Пианино».

Выработка правил группы. Если группа принимает эти общие правила, то кто – то один их произносит, а все повторяют. Правила могут быть такими: а) обращаться друг к другу на «ты» и по имени, б) обращаться без учета статуса, в) быть всегда ответственным за свои слова и поступки, г) все происходящее совершается здесь и теперь, д) все, что происходит в группе, должно делаться на добровольных началах, е) принимать себя и других, такими какие они есть, ж) соблюдать конфиденциальность, з) быть искренним, говорить только от первого лица, и) избегать оценок друг друга. Руководитель предупреждает членов группы против поспешных необоснованных выводов, рекомендует им избегать оценочных суждений и использование нравственных и социальных критериев, предполагает всегда максимально объективировать внутреннюю критику в категориях «плохо» – «хорошо». Сам руководитель старается не употреблять научно – психологические термины, которые усложняют процесс взаимопонимания (но могут быть ситуации, когда кое – что объяснить необходимо). Выдвигается также требование не объяснять, не обсуждать групповые события вне заседаний группы, чтобы не было утечки важного материала. Исключаются рассуждения политического, философского, и чисто теоретического плана, а так же критика, хотя может допускаться конфронтация. Больше ценятся действия, чем слова. Никто не несет наказания, осуждения за невыполнения чьих – то распоряжений.

«Упражнение в кругу». Каждый говорит о состоянии соседа справа.

«Упражнение в парах». Группа снова делится на пары. В течение 10 минут каждый говорит о состоянии, в котором он находился. Когда получил психологическую поддержку.

Обсуждение в парах этой психологической поддержки.

«Материализация». Вынос на лист ватмана, доску признаков понятий, составляющих психологическую поддержку.

«Принятие». Психологическая поддержка принимается такой, какая есть, например, эмпатия, добродушие, честность и т.д.

«Энергетическая разрядка». Релаксация: все участники, соединяя руки, образуют круг (левая рука ладонью вверх – принимающая, правая – ладонью вниз отдающая), закрывают глаза и представляют себе, что энергия ходит по кругу (1-2 минуты).

ПЕРЕРЫВ

ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ

1. Энергетическая разминка

2. Присвоение каждому участнику названия определенного животного или птицы. Ведущий начинает так: «Сокол, сокол» (если кто – то назван этим животным). Сокол отвечает: «Сокол» и называет другое название птицы, зверя. Тот, чье «имя» назвали, произносит свое «имя» и другое произвольно; и так по кругу. Остальные участники в этот момент хлопают по коленкам раз – два, темп можно увеличивать, ритм можно задавать любой.

3. «Упражнение в парах». Два стула в круге. Работают по парам. Садится первая пара и каждый рассказывает, что он – участник – чувствовал на прошлом занятии. Ведущий останавливает одного из говорящих и приглашает на его место другого.

4. «Упражнение в группе». Три человека выходят из комнаты, после чего дается задание группе: два участника считают, что им срочно нужна психологическая поддержка и называют себя, а входящий по команде руководителя должен определить, угадать, кто в ней нуждается, т.е. отыскать этих двух участников, выведенных из комнаты.

5. «Обсуждение». Группа обсуждает, почему вышедший из комнаты выбрал их, а не других. Затем называют тех, кто был «спрятан».

6. Каждому участнику задают пять вопросов, ответы на которые он записывает:

- а) три ваши наилучшие черты;
- б) три ваши слабости, приводящие к неудачам;
- в) три ваши способности, помогающие достигать целей;
- г) три наиболее уязвимых особенности, которые позволяют управлять вами, или причинять боль;
- д) три надежды или радостных ожиданий будущего.

На это дается 7 – 10 минут.

7. «Упражнение в парах». Группа делится на пары (лучше, если это будут вновь созданные пары) и в течение 10 минут обсуждают написанное друг другом. Конкретно сами черты не упоминаются, но о них говорят косвенно. Затем каждый из группы пытается описать свою реакцию.

Это упражнение рекомендуется делать каждый день. Вывод, к которому должен прийти каждый и запомнить его:

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА НУЖНА ЧЕЛОВЕКУ НЕ ТОЛЬКО В ГОРЕ, НО И В РАДОСТИ.

«Упражнение в группе». Все садятся в круг, закрывают глаза и передают по кругу тарелку с водой (два цикла).

«Аквариум». Круг делится пополам; образуется два круга. Участники, оказавшиеся во внутреннем круге, передают друг другу тарелку с водой, а участники группы из внешнего круга наблюдают без всяких комментариев и эмоциональных реакций. Запрещается помогать, корректировать. Затем проводится анализ полученных впечатлений, самочувствий, состояний. Каждый описывает то, что чувствовал при передаче и приеме тарелки с водой, пытается объяснить свои ощущения присутствия за спиной «третьей руки», того, кто помогал мысленно на расстоянии. Интерпретация занимает примерно 45 минут. Это упражнение позволяет в какой – то степени оценить человека. Дополнительные упражнения (занятия можно варьировать).

А) «Обсуждение ситуаций». Например, «представьте, что вы спите. В три часа ночи звонок в дверь. Вы открываете дверь, а там врач скорой помощи, которого вы не вызывали. Вывод – не надо оказывать помощь, вернее: навязывать ее, когда в ней не нуждаются. Один из способов поддержки себя – не принимать одобрение других людей».

Б) «Ролевая игра». Формируются по три человека. Каждая группа представляет ролевую игру, где участники выполняют поочередно психолога, наблюдателя, клиента. Работают по 20 минут. Затем участники оценивают работу друг друга и свою собственную.

В) Трансактный анализ по Эрику Берну (обычно предлагается педагогам).

Г) «Поводырь и слепой». Один участник закрывает глаза, а другой его ведет. Затем «слепой» оценивает свои чувства и ощущения.

Задание на дом: Вечером вспомнить, что было радостного на занятии.

Работа с открытками. На открытке, данной руководителем, пишется собственное имя и продолжается фраза, обращенная к

каждому «Мне нравится в тебе». Открытки отправляются по кругу; когда открытка возвращается отправителю, он посылает улыбку от каждого к каждому,,

Ведущий говорит: «Занятие окончено».

В конце каждого занятия ведущий должен проанализировать прошедшие изменения по следующему плану.

1. Формальное общение.

2. Поддержание контакта (бытовая тема).

3. Глубинные чувства и критические ситуации.

4. Интимный уровень, полное доверие к каждому, динамика поведения индивида.

4. 3. ПРОГРАММА «ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ»

Итак, задача первого этапа работы — показать учащимся чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что предстоящий тренинг даст им в руки такие психологические «инструменты», которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достичь этих целей.

Прежде чем перейти к описанию следующего этапа работы, сделаем одно важное замечание. Существенным элементом всех излагаемых ниже психотехник является фиксация на бумаге того, что так или иначе проигрывается в ментальном плане, — обычно это какие-то записи, иногда рисунки, которые должны делать старшеклассники. Десятилетия назад существовала целая культура ведения дневников. По существу психология юношеского возраста в первой четверти века начиналась именно с изучения этих дневниковых записей, но, анализируя их содержание, психологи не всегда обращали внимание на важное психотехническое значение этого занятия. А ведь именно фиксация на бумаге мыслей, фантазий, планов на будущее придавало этой игре воображения огромную развивающую силу. Сейчас эта культура практически ушла, но, возможно, именно специальный психологический тренинг сможет в какой-то степени восполнить образовавшийся пробел.

Все то, что будет сейчас описано, можно делать самому, в одиночестве, и тогда психолог будет выступать в качестве инструктора, консультанта, советчика, который в зависимости от общего контекста деятельности может либо последовательно вводить эти психотехнические упражнения, либо дать их сразу, а затем, по мере необходимости, обсуждать с

молодыми людьми отдельные этапы, возникающие вопросы, трудности. Но возможно, как показывает наш опыт и коллективная форма работы. Так же ответить на самый главный и самый, как ни странно, трудный вопрос – чего ты хочешь? Как фиксировать это в своем сознании? Кратко можно ответить так: надо мечтать, но делать это очень сосредоточено. Чтобы ответить подробнее, полезно обратиться к нижеследующим психологическим упражнениям и техникам. Итак:

1. Возьмите карандаш и бумагу. Устройтесь по удобнее там, где вы чувствуете себя максимально комфортно. А теперь постарайтесь, не ставя себе ни каких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы бы хотели бы взойти.

Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и в течение 10 – 15 минут заставьте свой карандаш непрерывно работать. Где только можно, сокращайте слова и переходите к следующему желанию. Чувствуйте себя королем, дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие – то сомнения, ограничения все же будут приходить к вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их выводите с поля, удаляете с ринга.

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь следуйте таким правилам:

Формулируйте свои мечты в позитивных терминах, не пишите, чего бы вы не хотели, не только то, к чему вы стремитесь;

Будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, каково на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно задействует ваш мозг для достижения цели;

Постарайтесь составить ясно представление о результате: что именно будет, когда вы достигните своей цели, что вы будите тогда чувствовать, что и кто будет вас окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что вы достигли того, к чему стремились;

Важно формулировать такие цели, достижения которых в принципе зависит от вас; не надо рассчитывать на то, что кто – то, что – то должен сделать и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;

Спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим людям: ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим, они должны быть «экологически чисты».

Эти пять правил надо помнить и учитывать и при дальнейшей работе.

На данном этапе можно воспользоваться и другим весьма эффективным приемом – рисунком. Предложите участникам представить себе всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно и сценаристом, и режиссером и директором картины. При этом каждый волен выбирать чем будет этот фильм, какие будут действовать в нем персонажи, где будут происходить события. Начать работу над этим фильмом следует с того, что нарисовать на бумаге портрет героя будущего фильма, или иными словами, автопортрет. Но это должен быть не портрет себя сегодняшнего, а портрет себя такого, каким хотелось бы стать. Такой эскиз к фильму можно сделать и в технике коллажа, используя белую и цветную бумагу, старые газеты и журналы и т.п. Достоинством рисунка является не только то, что он непосредственно задействует сенсорику, но и то, что для большинства участников рисование – далеко не привычное рутинное занятие (некоторые признаются, что не рисовали с детства), а эмоционально заразительное, как бы даже сбивающее привычные стереотипы, действие позволяющее максимально растормозиться, снять барьеры, дать волю воображению.

2. На следующем этапе следует просмотреть составленный ранее список, присмотреться к нарисованному портрету и определить, в какой временной сетке вы работаете. Хотите ли вы все то, о чем написали, иметь уже завтра, или, напротив, ваши цели относятся к весьма отдаленному будущему. Соответственно, в первом случае надо подумать о дальней перспективе, а во втором – о ближайших целях, планах, шагах. Важно иметь ясное представление о первом шаге и о последнем.

3. Теперь из всего того, о чем вы написали, выберите четыре самых важных на этот год целей. Выберите то, что в случае реализации, достижения цели доставит вам самое большое удовольствие, то, что вас больше всего волнует.

Выпишите эти 4 цели.

А затем напишите, почему вы точно уверены, что это для вас так важно. Дело в том, что можете добиться всего, чего угодно, если у вас есть для этого серьезные внутренние основания, уверенность в необходимости достижения определенной цели, результата. Эти основания отличают просто интерес от субъективной необходимости, обязательности этого достичь. Если

вы точно знаете, почему нечто так важно для вас, то вы найдете, как к этому придти. В этом смысле «почему» намного важнее, чем «как».

4. Теперь, когда составлен список из четырех главных, ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, иными словами уточнить:

- ◆ сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;
- ◆ конкретна ли эта формулировка;
- ◆ есть ли ясное представление результата;
- ◆ подконтрольно ли достижение этой цели вам лично и.

Наконец,

- ◆ насколько ваша цель этически, «экологически» чиста.

◆ Если появится необходимость что – то исправить, надо эти исправления внести.

5. Теперь составьте список тех необходимых для достижения цели ресурсов, которыми вы уже обладаете.

Опишите, что у вас уже есть – это могут быть какие – то черты характера, друзья, которые вас поддержат и вам помогут, финансовые ресурсы, уровень вашего образования, ваша энергия, наконец, время, которым вы располагаете и т.п. Ведь перед каждой конструктивной работой – собираетесь ли вы строить дом или лепить пельмени, надо точно знать, какие есть в наличии материалы и инструменты. Точно так же для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое исполнило бы вас силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что вы имеете.

6. Когда вы это сделали, попробуйте припомнить те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали, что достигли успеха. Это необязательно должно быть какое – то очень важное событие. Это может быть все, что угодно, от удачного ответа на уроке, до вечера, проведенного с друзьями. Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно?

Припомните 3 – 5 таких случая. Запишите их, зафиксируйте на бумаге, что вы тогда делали, какие свои качества, возможности, ресурсы вы использовали. Что вообще это была за ситуация, в которой вы чувствовали, что добились успеха?

7. После этого опишите, каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достигнуть своих целей.

Может быть, следовало бы быть более собранным, а быть может, напротив, более раскованным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы лучше распоряжаться своим временем или повысить свою самооценку. Подумайте и заполните такими записями о своей личности, как минимум, одну страницу.

8. А теперь в нескольких тезисах сформулируйте, что препятствует иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь прямо сейчас.

Что конкретно вам мешает? Что вас огорчает? Возможно, вы не умеете планировать ваше время. Или план есть, но вы никак не можете приступить к его реализации. Может быть, вы делаете слишком много дел одновременно, а может быть, напротив, чрезмерно сосредоточены на чем-то одном и упускаете остальное? Может быть, вы просто боитесь, что у вас ничего не получится? Вспомните, бывало ли так раньше в вашей жизни, что вы изначально представляли себе самый плохой исход какого-то дела и именно поэтому за него вообще не брались. Наверное, у каждого человека есть способ ставить себе ограничения, свои личные, «излюбленные стратегии, ведущие к поражению», но если мы это осознаем, то можем избавиться от этих ограничений.

9. На этом этапе для каждой из четырех выбранных целей составить черновик пошагового плана для ее достижения. Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь вплоть до того, что вы можете сделать по этому плану прямо сегодня. В конце концов, как говорит Д. Корнеги, все, что в принципе ты можешь сделать только сегодня. Можно с этого начать: подумав о цели, решить, что самое первое я должен сделать, чтоб ее достичь? В любом варианте вы должны составить пошаговый план достижения этой цели. Который бы включал и сегодняшней день.

Если у вас нет уверенности в том, каким должен быть этот план, спросите себя вновь, что мешает уже сегодня иметь все то, к чему вы стремитесь. Возможно, ответом на этот вопрос будет что-то, над чем уже сейчас можно работать, чтобы изменить ситуацию. Решив такую промежуточную задачу, вы сможете приблизиться к достижению вашей главной цели.

Итак, первый, очень важный шаг сделан. Вы точно знаете, чего хотите; вы описали этот процесс как в его конечном результате, так и на начальных стадиях; вы определили, какие стороны вашей личности помогают, а какие мешают достичь целей. Задача следующего шага – разработка собственной стратегии достижения успеха. Э. Роббинс предлагает на этом этапе воспользоваться некоторыми идеями нейролингвистического программирования Дж. Гриндера и Р. Бандлера, а именно: попытаться смоделировать кого-то – то, кто уже достиг того, к чему вы стремитесь.

10. Воспользуйтесь такими моделями.

Этими людьми могут быть те, кого вы хорошо знаете, а могут быть и просто известные люди, добившиеся необыкновенных успехов.

Запишите имена 3 – 5 человек, которые уже добились того, к чему вы стремитесь. В нескольких словах опишите их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху.

После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих (пятерых) собирается дать вам совет, как лучше всего достичь цели. Запишите основную идею того, что они скажут.

Может быть, это о том, как избежать ложного пути, может быть, о том, как освободиться от своих собственных ограничений. Пишите то первое, что придет вам в голову. Даже если вы не знаете этих людей, они могут стать прекрасными советчиками.

А теперь сделайте следующее полезное упражнение. Вспомните случай из своей жизни когда вы переживали какой – то абсолютный успех. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите так же внимание на размер, точность и качество этой «картинки», на те движения, звуки, переживания, которые ее создают. Теперь подумайте о тех целях, которые вы записали. Создай те внутреннюю картину – что будет, ели вы достигните этого результата. Мысленно поместите эту картинку туда же, где была предыдущая, и сделайте ее того же размера, яркости, раскрашенности. Постарайтесь сделать это как можно лучше. Заметьте как вы себя при этом чувствуете. Скорее всего вы сейчас ощущаете себя совсем по другому – более уверенным в успехе, чем это было, когда вы впервые сформулировали вашу цель. Это упражнение надо повторять, как можно чаще, чтобы ваш мозг мог создавать картину будущего успеха даже с большей легкостью, чем уже пережитого. Ясная внутренняя картина и переживание «потребного будущего» чрезвычайно важны.

11. Нарисуйте мысленно свой идеальный день.

Хорошо иметь много разных целей, но в определенном смысле лучше иметь целостное представление о том, что они, все вместе, будут для вас означать. Нарисуйте для этого ваш идеальный день. Это может быть мысленный рисунок, но может быть и реальный. Кто с вами? Чем вы заняты? Когда, как вы проснулись, что происходит до самого вечера, когда вы вновь ляжете спать? Что вы будете чувствовать ложась в постель? Возьмите карандаш и бумагу и опишите все это.

12. А теперь опишите ваше идеальное окружение.

Акцентируйте значение места, не ставя себе ни каких ограничений: где вы – в лесу, на берегу озера, в шикарном офисе или в своей квартире? Что под рукой – компьютер, рояль, чашка кофе? Какие люди вас окружают? Помните при этом,

что мозгу необходим четкий, ясный, сфокусированный сигнал, чтобы заработал описанный Мольцем механизм автоматического наведения на цель. Вот почему все вышеприведенные упражнения полезны.

Необходимо так же отдавать себе отчет в том, что если вы не задаете собственные программы достижения результатов, к которым вы стремитесь, то кто – то другой сделает это за вас, включит вас в свой план. Как показывает опыт, сначала выполнять все эти упражнения не очень просто, но потом это становится не только легче, но и занимательнее. И конечно, удобнее просто жить, чем создавать, сознательно конструировать свою жизнь, однако надо помнить также, что в жизни всякий успех – результат тяжелого труда. И тут каждый волен выбирать.

Полезно регулярно просматривать – опять же с карандашом и бумагой – свои жизненные цели и менять их, если что – то в жизни в вас самих изменилось. Иногда полезно бывает остановиться и подумать: а к тому ли я – сегодняшний – в действительности стремлюсь? Хорошо бы, конечно, для этого иметь специальную тетрадь и заглядывать туда хотя бы раз в полгода. Говорят, что японцы, которые умеют добиваться своего, 95% времени тратят именно на планирование и лишь 5% – собственно на реализацию. Это оказывается выгодным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каримов И.А. Узбекистан устремленный в XXI век. Ташкент: Узбекистан, 1999. 48 с.
2. Абрамова Г.С. Практическая психология. Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 512 с.
3. Адизова Т.М. Психологический тренинг «общение» как средство формирования личности подростков и старшекласников: Узбекистон Мустақиллиги – унинг фани ва технологиялари ревожулантириш кафолати «мавзуидаги учинчи республика илмий коллоквиуми. Маърузалар туплами. II том. Ташкент, 1999. С. 136-140.
4. Адизова Т.М. Психологические методы изучения личности учащихся в процессе общения. Ташкент: ТГПУ им. Низами, 2000. 70 с.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений: Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб: Лениздат, 1992. 400 с.
6. Бэндлер Р., Гриндер Д., Сатир В. Семейная терапия. Воронеж: НПО МОДЭК, 1993. 128 с.
7. Ветрова В.В. Я – справлюсь. М.: Знание, 1996. 227 с. Возможности практической психологии в образовании. М.: УЦ Перспектива, 1998. 88 с.
8. Ганеева Э.И., Адизова Т.М. Формирование стиля общения в учебно – воспитательном процессе/Методические рекомендации. Ташкент, ТГПУ им. Низами, 2001. 25 с.
9. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб: АО Сфера, 1994. 160 с.
10. Дерябо С.Д., Ясвия В.А. Гроссмейстер общения. М.: Смысл, 1998. 192 с.
11. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Транзакционный анализ с гештальтупражнениями. М.: Прогресс, 1993. 336 с.
12. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Педагогика, 1991. 232 с.
13. Игры – обучение, игры, досуг/Под ред. В.В. Петрусинского. М.: Новая школа, 1994. 368 с.
14. Зимбардо Ф. Застенчивость М.: Педагогика, 1991. 208 с. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям или практическая психология на каждый день. М.: Новая школа, 1993. 327 с.
15. Ковалев С.В. Подготовка старшекласников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры. М.: Провещение, 1991. 143 с.
16. Красило А.И., Новгородцева А.П. Статус психолога и проблемы его адаптации в учебном заведении. М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК, 1998. 192 с.
17. Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. Дубна: Издательство «Когито – Центр», 1998. 224 с.

18. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М.: Изд - во Моск. ун - та, 1993. 123 с.
19. Ломакина Т.Ю., Жуков А.В., Фирсов Г.А. Психологическая служба в среднем профессиональном образовательном учреждении. Методические рекомендации. М.: Институт развития профессионального образования, 1996. 47 с.
20. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб: Институт тренинга, 1993. 104 с.
21. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. М.: МОДЭК, 1999. 224 с.
22. Навайтис Г. Тайны семейного (не) счастья. М.: Воронеж: МОДЭК, 1998. 176 с.
23. Обухов Я.Л. Символдрама: Кататимно - имажинативная психотерапия детей и подростков. М.: Эйдос, 1997. 112 с.
24. Пашукова Т.И. Эгонцентризм в подростковом и юношеском возрасте: причины и возможности коррекции. М.: Институт практической психологии, 1998. 160 с.
25. Паркинсон Д.Р. Люди сделают так, как захотите. вы. Ташкент: Шарк, 1994. 156 с.
26. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной. М.: ТЦ «Сфера», 1998. 528 с.
27. Прикладная социальная психология/Под ред. А.Н. Сухова., А.А. Деркача. М., Воронеж, 1998. 688 с.
28. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб: Питер, 1999. 416 с.
29. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. М.: Владос, 1999. 480 с.
30. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия, 1995. 123 с.
31. Сарган Г.Н. Психотренинги по общению учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993. 32 с.
32. Рудестам Кьелл. Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1993. 32 с.
33. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного подростка и условия его коррекции. М.: Психолого - социальный институт, «Флинта», 1998. 96 с.
34. Скотт Д. Сила ума. Способы разрешения конфликтов. Описание пути к успеху в бизнесе. Киев: Век, 1991 Т. 1,2. 226 с.
35. СТИЛ Джени, Мередис Керт, Темпл Чарльз. Основы развития критического мышления. Пособие 1-8. Фонд Сорос Кыргызстан, Бишкек, 1995.
36. Шуркова Н.Е. Практикум по педагогической технологии. М.: Педагогическое общество России, 1998. 250 с.
37. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. СПб: Питер, 1999. 288 с.
38. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб: Питер, 1999. 656 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

1.1. Содержание психолого-коррекционной работы в системе профессионального образования	3
1.2. Организация психолого-коррекционной работы с учащимися.....	5
1.3. Принцип единства диагностики и коррекции.....	6

ГЛАВА II. ПСИХОТЕРАПИЯ – КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

2.1. Групповая психотерапия: сущность, классификация групп и методика проведения.....	8
2.2. Гуманистическая психотерапия.....	9
2.3. Бихевиоральная психотерапия.....	11
2.4. Гештальттерапия.....	13
2.5. Психодрама.....	15

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.1. Роль психолога в решении проблем межличностных взаимоотношений в подростковом и юношеском возрасте.....	22
3.2. Требования к психологу при проведении коррекции межличностных взаимоотношений учащихся	23
3.3. Коррекция эмоциональной сферы – как фактор снятия напряжения в межличностных взаимоотношениях	24
3.4. Психологическая коррекция поведения учащихся	27

ГЛАВА IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ

4.1. Коррекция тревожности и застенчивости.....	34
4.2. Психологическая поддержка личности.....	46
4.3. Программа «Достижение цели».....	50
ЛИТЕРАТУРА	57

Тамара Махмудовна АДIZОВА

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

Редактор *Э.С. Хуснутдинова*

Тех.редактор *М. Олимов*

Верстальщик *Б.Сирожидинов*

Подписано в печать 5.07.06. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Оперативная печать. Усл.печ.л. 3,1. Уч.—изд. л. 3,2.
Тираж 500 экз. Заказ №28. Цена договорная.

Издательство «IQTISOD-MOLIYA». 700084, Ташкент,
ул. Х. Асомова, 7.
Счет договор 2006 — 20.

Отпечатано в типографии ТФИ. 700084, Ташкент,
ул. Х. Асомова, 7.

