**«Позитивті психология» пәні бойынша дәрістер курсы**

**Лекция 1. Н. Пезешкянның позитивті психологиясы. Клиенттермен жұмыс істеудің негізгі принциптері, кезеңдері.**

**Мақсаты:** Позитивтік терапияның негізгі идеялары, принциптері мен технологияларын енгізу Н.Пешешкия

1. Бағыт тарихы

2. Негізгі принциптері мен әдістері

3. Позитивті психотерапияның кезеңдері

Позитивті психология - психологиялық білім мен психологиялық практиканың бір саласы (жеке тұлға ретінде және әр түрлі адам қауымдастықтар мүшесі ретінде) адамның оң әлеуетті болып табылатын. Яғни бұл Курста бақыт тәжірибесіне әсер ететін факторлар, бақыт саласындағы позитивті психология, әдістері мен позитивті психотерапия әдістерін қалыптастыру тарихын ағымдағы зерттеулерді қарастырамыз

 **Пәннің мақсаты**-бақыт саласында қазіргі заманауи психологиялық зерттеулерді қарастыру. Пәнді оқу нәтижесінде студенттер қабілетті болады:

-бақыт саласында зерттеулерді бағалауға

-бақытты бастан кешіруге әсер ететін факторларды талдауға

-позитивті психологияның қалыптасуына әсер ететін басқа бағыттарды бөліп шығаруға

-позитивті психотерпия әдістері мен техникаларын қолдануға.

Позитивті психотерапия - қысқа мерзімді психотерапия әдісі, 1968 жылы Носсат Пезешкян ұсынған. Әдіс кез-келген, тіпті қиын өмірлік жағдайларда, оң шешімдер қабылдау үшін ішкі кадр ресурстарын жұмылдыруға бағытталған.

Неге позитивті?

Оның атауы «Positum» латын сөзінен алынған әдіске (нақты, берілген) берілген. Негізгі идея - ауру, симптом немесе проблема емес, адамның нақты қабілеттерімен жұмыс істеу. Іс жүзіндегі қабілеттер әртүрлі жағдайларда күнделікті өмірде үнемі пайда болатын тұлғаның аспектілері. Позитивті психотерапияның негізгі тезисіне негізделе отырып, проблема жоқ, бірақ пайда болған қиындықтарды қалай жеңе алатындығын білетін және проблемалық жағдайлардың барынша мүмкін санын таба алатын адам сау емес.

Позитивті психотерапия - адам туралы білім беретін, сыртқы әлеммен күресуге үйретпейтін, оны әр алуан түрде қабылдауға үйрететін әдіс.

**Позитивті психотерапияның негізгі позициялары**

1. Әдістің идеясына сәйкес, адамның оң идеясы туудың әрбір адамның екі негізгі қабілетіне ие екендігіне байланысты: білуге ​​және сүйуге. Сыртқы физикалық деректерге, сыртқы ортаға (отбасылық және мәдени), адам өмір сүретін дәуірдің ерекшелігіне қарай, екі білімді - «біл» және «сүйіспеншілік» - сараланған. Бұл негізгі жеке қасиеттердің бірегей комбинацияларын жасайды. Негізгі қабілеттер екі жақты қарым-қатынаста: біреуінің даму деңгейі басқа біреудің дамуын қолдайды және жеңілдетеді. Бұл постулаттар позитивті психотерапияда адамның идеясын қалыптастырады: адам табиғатқа мейірімді және жақсылыққа ұмтылуды тудырады.
2. Позитивті психотерапия әдісі әрбір адамның барлық қажетті жеке қабілеттерімен бақытты өмір сүруіне толық сенетініне негізделген. Кез келген адам өзінің жеке өсуі, жекелеген ақпаратты ашу үшін өмірдің таусылмайтын мүмкіндіктеріне қол жеткізе алады. Жаратушының ойы бойынша, ең қымбат нәрсе бізде немесе біздің өмірімізде жетілдірілген кішкентай тұқымдар түрінде жасырылады. Пезешкияның айтуынша, адам - ​​құнды тастарға толы шахта. Жасырын құнды қазынаны табу, оны адамның жан-дүниесінің тереңінен көтеру және әлемді табиғи таланттар мен таланттарды қолдану арқылы көрсету, нәтижесінде адамның өзін-өзі жүзеге асыруға әкеледі. Адамның өмірлік миссиясын орындау өмірде қанағаттанудың негізі болып табылады.
3. Әдістің сөзсіз артықшылығы оның барлық әлеуметтік және жас топтарына қол жетімділігі. Тілдің қарапайымдылығы, жүйелік тәсіл, өзін-өзі үйрету жаттығулары әртүрлі кәсіптік топтардың әдісіне көп адамдарды тартады. Қарапайымдық пен әмбебаптылық қағидасы Пезешкин идеяларын күнделікті өмірде күрделі сәттердегі негізгі психологиялық білімсіз әрбір адамға оңай қолдануға мүмкіндік береді.
4. Бұл психотерапияның мәні - бұл проблема трансмәдени көзқарас тұрғысынан қаралады. Бұл әдістің маманы әлемнің халықтарының рухани және мәдени ерекшеліктері туралы ерекше сезімталдық пен бағалы білімге ие. Жеке адамдар мен бүкіл халықтардың өмірлік тәжірибесінің бірегейлігі қабылданбайды, дау жоқ. Қоршаған орта ерекшелігі, адамның дүниеге келген және өскен рухани атмосферасы предрассудка ретінде қарастырылмайды, бірақ құрметке ие. Әдістің трансмәдениетті көзқарастары айырмашылықтарға емес, адамзаттың ұқсастығына назар аударады. Әдістің орталығында екі мәселе қарастырылады:

• Барлық адамдар ортақ нәрсе бар?

• Адамдар қалай ерекшеленеді?

1. Позитивті психотерапия философиясы адамның оны күрделі түрде өзгерту процесінде қарастырады: дененің, жан мен рухтың қозғалысы танылады, олардың өзара тығыз байланысы талданады. Психотерапия кезінде жеке тұлғаның жеке-биологиялық, психологиялық-әлеуметтік және рухани аспектілерінің ортасында. Бұл әдіс ішкі адалдықты сақтауға көмектеседі.
2. Әдістің қағидаттарын қолдану психотерапия мен кеңес берумен шектелмейді, ол басқа қолданбалы өрістерге қолданылады. Пезезьянның білім беру, тренингтер, денсаулықты сақтау және бизнесті басқарудағы идеялары өте тиімді қолданылады. Бұл әдіс заманауи нарықта коучингтік қызметтер саласында өте жақсы дәлелденді.
3. Көптеген психотерапиялық бағыттар адамның патологиялық бұзылыстарына, ауруына көңіл аударады. Позитивті психотерапияда терапевт пен клиент арасындағы өзара әрекеттесу үрдісінде оның емделудің негізгі және бастапқы сәті ретінде адамның мүмкіндіктері бойынша жасалады. Әдісте адамның рухани адам арасындағы қарым-қатынастың күйзеліске ұшыраған және дамымаған аудандарында туындайтын проблемалардың себебін көруге болады. Бұл жанжалдардың көздеріне, өмірдегі бұзушылықтарға алып келеді.
4. Әдістің негізі оның үш маңызды қағидасы.

Адам ресурстарына бағытталған үміттің қағидасы. Ол өзіңіздің жеке өміріңізде болатын барлық нәрселер үшін жауапкершілікті сезіну қабілетін сезінуге көмектеседі.

Клиенттің өмірін және дамуын төрт маңызды бағытта қарайтын теңгерім қағидасы:

- дене;

- байланыстар (қатынастар);

- жетістіктер;

- болашақ (қиялдар, армандар, идеалдар).

Осы принциптің мәні - олардың табиғи үйлесімін қалпына келтіруге ұмтылу. Адамның өмір сүру салаларының біреуінің болмауы немесе дамуының болмауы дисгармонияны тудырады, өмірде наразылық, үмітсіздік, опасыздық немесе ауру ретінде көрінетін белгілі бір тапшылықты тудырады.5 қадамдық мета-модель ретінде әдіспен ұсынылған өзін-өзі қамтамасыз ету принципі. Ол адамды үйлестіру, бейімдеу және дамыту стратегиясы ретінде қолданылуы мүмкін. Бастапқыда терапевт мұны жасайды, содан кейін өзін-өзі қамтамасыз ету процесінде адам өзі үшін қолданады немесе оның айналасына көмектеседі: оның отбасы мүшелері, әріптестері, достары.

1. Әдістің дәлелденбеген еңбегі оның дамуына және болашаққа басты назар аударады. Бұл әдіс бүгінгі жағдайды қабылдау арқылы болашақты қалыптастыруға үйретеді. Өмірдің толық жауапкершілігін мойындау әрбір адамның шындықты өзгерту үшін нақты қадамдар жасауға көмектеседі. Бұл принциптің мәні халықтың даналығымен көрінуі мүмкін: «Егер ертеңде болмаған нәрсені қаласаңыз, шешім қабылдауға және бүгін ешқашан істемеген нәрсені істеу керек».
2. Маңызды қағида - жеке тұлғаның бірегейлігі қағидасы. Өмірде ешқандай стандарттар жоқ. адами бақыт көздерінің әртүрлілігі мен алуан қандай пайдалану және ләззат сәтте емес, қандай «деген не» болуы мүмкін, болып табылады «болуы мүмкін.» Бүгінгі шындық адам бақытты жасай аласыз қандай жылы, қараңыз өз мақсаттары алға нақты қадам оған күш береді және одан ләззат алу мүмкіндігі әр Жаратушының өз «Менін» жасайды және өмір даналығы береді.Оң психотерапия сіздің өміріңізді теңестіру тәсілдерінің бірі бола алады, ол сізді оның Авторы ретінде үйретеді. Оң көзқарас әлемді раушан көзілдірік арқылы түсіндіруді білдірмейді. Оң көзқарас - бұл белгілі бір уақыт ішінде қолжетімді ұстаным. Оң - шынайы және сындарлы, бірақ аңғалдық емес кемпірқосақ.Дәуірдің жылдам қозғалатын оқиғалар толқынында адасқан емес адамды көмектесу үшін өздерін табу үшін және құс ұшуға туған, ал ер бақытты өмір сүру үшін жасалған деп санайды арналған әдісі ретінде оң психотерапия.

**Оң психотерапия әдісі әдетте бес деңгейді қамтиды:**

- қақтығыс қашықтығы;

- жанжалды зерттеу;

- жағдайлық бекіту;

- Verbalization;

- өмірлік мақсаттарды кеңейту.

1.Осы кезеңде терапевт клиентке терезедегі жарықты жауып, бүкіл әлемді көруге кедергі келтіретін проблемадан аулақ жүруге көмектесуі керек. Бұл Гештальт терапиясын еске түсіреді, мәселе орталық фигураның орнына негізсіз орын алып, фигураны жабады, бұл іс жүзінде фигура болу үшін әлдеқайда лайықты. Тек қана ауыр соқтығысқан мәселеден, яғни жағынан, қарапайым көзбен қарап, клиент өзінің (ондай көрінгендей маңызды емес) құндылығын көре алады. Сонда ғана келесі кезең - қақтығыстың дамуы - жемісті басталады.

2. Қақтығысты дамыту. қақтығыс зерттеу - клиент, келесі кезең оң психотерапия (ол асыра бөлек орына жабылды бұрын) қақтығыс бүкіл суретін көре алады Бірде. Бұл өте қиын жұмыс. бірге клиентпен терапевт төрт жоғарыда аталған салалардағы әр қақтығыс ауырлығын анықтау тырысады, немесе олардың кем дегенде ең маңызды. Олар, басқа адамдармен тұрмыстық және іскерлік қарым-қатынастар үшін (оның жағдайы, кәсіби істер, т.б.), оның отбасы (немесе жеке мүшелерінің) сенімді жанжал клиентте қандай әсері анықтау, шығармашылық, әлеуметтік мәртебесін ынтымақтасады және т.б.. мүмкіндігінше бір мезгілде қалай және бұл қалай жанжал ата-аналар арасындағы қарым-қатынастарды, басқа адамдар мен оқиғалар әсерін, клиент өз жеке психологиялық ерекшеліктерін әсер етуі мүмкін бірлескен ашық талдау қабылдауға. Позитивті психотерапия деңгейін мұқият зерделегеннен кейін келесі кезеңге ауыса аласыз.

3.Осы деңгейде клиенттің мінез-құлқының жағымды қасиеттері мен үлгілеріне көңіл бөлінеді.

Сонымен қатар, қателер мен жағымсыз қасиеттер еленбейді, бірақ олар психологиялық жағдайлардың және мінез-құлық үлгілерінің жағымсыз құбылыстарын жеңуге талпындыра алатын клиенттегі ең жақсы көріністерді көрсетіп, артта қалады. Ситуациялық бекітуді түсіну және кеңейту - кез келген теріс мәлімдеме, тіпті ой мен сезім, патогендік қақтығыс жағдайын күшейте түсетіндіктен, әртүрлі теріс бағалау мен пікірлерден аулақ болуды қалайтындық.

4. вербализации - алғашқы үш деңгейін (жанжал қалатыны, жанжал және әзірлеу жағдайлық бекіту), төртінші кезең оң психотерапия үшін терапевт табыстарды пайдаланып, клиент игерді. Бұл деңгейде, терапевт, оны талқылау көп ашық және еркін, қақтығыс олардың жай-күйін сипаттау үшін сөзбен мүмкіндігінше тығыз клиентті үйрету бастайды. Мұны істеу үшін қайырымдылық пен толық құпиялық ахуалын жасау өте маңызды. клиент өзінің кез келген Аян ешкімге белгілі, бірақ терапевт тіпті үнсіз конфессиялар мен есептілігін алу кез келген айыптаймыз емес, іс жүзінде мүмкін емес деп ғана емес, сенімді болуымыз керек. Бұл жағдайда, терапевт келісім ұстанымын қабылдауға және әдептілік оның пікірлері мен кеңес білдіреді, бірақ клиентке олардың мәжбүр емес, бірақ тек жақсы жағдайды бағалауға көмектеседі емес. Бұл деңгейде, бұл яғни, терапевт ақырын бірақ үздіксіз өткен оның ой қайтып және оның даму болашағы салдары туралы ойлануға, жағдайды талқылау және оған сезімін ұсынуға клиентке қайтарады, кеңінен «осында және қазір» психотерапевтикалық қағидатын көптеген салаларда қолданылады байқалады.

5. Өмірдің мақсаттарын кеңейту. мүмкіндігінше тапсырыс берушінің кейін, алыс қақтығыс көшті (жағынан оны қараңыз), (құрайды сұрыптау арқылы) өз жұмыс істеді, мүмкін бәрін көруге тырысамын, оң мағынада, тыныш, олардың қақтығысын талқылау үйренді, ол соңғы деңгейіне барады оң психотерапия - өмірлік мақсаттарды кеңейту.

терапевт пайдаланып Клиент энергиясын (негізінен теріс) көп қақтығыс еңсеру бекер оған жұмсалған көреді. Бұл фактіні түсінгеннен кейін екі нұсқаны белгілеуге болады. , Қақтығыс жағдайды әсерін аясын кеңейту, яғни, (дене, іс-шаралар, контактілер және фэнтези) жоғарыда аудандарының бірінде арқылы емес тап, және оңтайлы олардың әрқайсысы пайдалану - - бірінші өздігінен кең майданда астам жанжалдарды шешу бойынша барып емес, бірақ арналған (психотерапевтпен бірге).

**Қолданылған әдебиеттер:**

1. Пезешкиан. Н. Торговец и попугай. М., 2002

2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., 2005

3. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни:тренинг разрешения конфлктов. Спб, 2001

Мына сілтеме бойынша таба аласыз:

<http://psiholog-dnepr.com.ua/view-and-read/knigi-po-pozitivnoj-psikhoterapii>

**Дәріс 3. Жеке және топтық жұмыста дене тәрбиесі тәжірибесі.**

**Мақсаты:** Янов, Алексесандр, Фелденкраджецтердің теленцентрлік терапия әдістерін енгізу, дене тәжірибелерімен жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру.

1. Янованың алғашқы терапиясы

2. Александр, М Фельдэнкранич әдістері

3. Құрылымдық интеграция әдісі (роллинг)

**Бастапқы терапия Янова**

Артур Джанов - 1960 жылдың соңында Лос-Анджелестегі Бастапқы терапия институтының жұмысында дамыған «бастапқы терапияның» негізгі ережелерін жасаған американдық психолог.

Бастапқы терапия жарақат бала бастан және өсіп келе жатқан процесіне қуғын деп орынға негізделген, сондай-ақ ерте қанағаттандырылмаған қажеттіліктер невроз және психозов әкеледі. Янов бұл жарақаттың бастапқыда екенін айтады. Олар адамда кернеу түрінде қалады немесе психологиялық қорғаныс механизміне айналады. Бастауыш жарақат және қанағаттандырылмаған қажеттіліктер әрбір адам даму кезеңдері орын алады арқылы табиғи прогрессияның кедергі, оның ақылға қалыпты адам қол жолын кесу «нағыз» айналды бермейді. Бастапқы жарақаттармен байланысты стресс психосоматикалық ауруларға әкелуі мүмкін.

Бастауыш терапия адам оны туындаған жағдайға оралу үшін бастапқы жарақат бастан, және алақайлау арқылы одан құтылудың жолы бар екенін іс жүзінде негізделген. бастапқы өңдеу мақсаты, әйтпесе оның тұрақты артуына ішкі стресс жеңе алмады, өйткені алкоголь, есірткі, темекі шегуді немесе асығыс, непродуманных шешімдер қабылдауға тұтынуға адамды туғызатынын барлық «шындыққа жанаспайтын» құтылу болып табылады. Бұл регрессивті және невротикалық реакциялар адамның әлемді қабылдаған жолын өзгертпестен немесе өзгертпестен өмір сүруге мәжбүр етеді. Мұндай адамның сөздері мен іс-әрекеттері оның невроздарымен байланысты, өйткені ол бұрыннан-ақ кейбір жағдайларда туындаған сезімдерден арылмайды. Бастапқы терапияда жаттығу ерте жарақаттанудан туындаған сезімдер мен сезімдерді айқындау, терапиялық өзгерістерді білу үшін қажет.

Бастапқы терапия түрлі жастағы, жасөспірімдер мен ересектерді емдеу үшін қолданылады. Клиенттен байланысты, ол бастапқы азапқа байланысты туындаған сезімдермен қаншалықты байланыста болады. Бастапқы терапия индикаторлық кернеу нәтижесінде алынған қатаң нұсқаулардың жиынтығы мен қабылданбаған әдеттерден бас тартуды қамтиды. Психотерапияның бірінші кезеңі шамамен үш аптаға созылады және осы уақытта мектепте немесе жұмысқа бара алмайды. Емдеу курсы өте қарқынды - пациент тәулігіне 3 сағат бойы емделеді. Үшінші аптаның соңында клиент аптасына 2-3 рет 8-12 айға созылатын алғашқы терапевтік топ жұмысына қосылады.

Мұқият жоспарланған бастапқы терапия процесі клиенттің ерекше біліктілігін алған психотерапевтпен байланысты проблемаларын талқылаудан басталады. Психотерапиялық сабақтар кезінде ерте естеліктер, шағымдар мен жаралар анықталды. Терапевт тұтынушыны «физикалық түрде» қалпына келтіруге, шиеленісті, психологиялық қорғауды және т.б. тудырады. Бұл кезеңде басты міндет - психологиялық қорғанысты біртіндеп әлсірету. Клиент психотерапиялық топта жұмыс істей бастағанда, оның проблемаларын талқылау жалғасуда; енді ол жеке психотерапияға қарағанда неғұрлым негізгі эмоцияларды бастан өткеруге ықпал ететін топтың басқа мүшелерімен қарым-қатынастың кең ауқымына енеді. Клиенттер ерте жастағы балалардың туа біткен оқиғаларын есте сақтайды. Психотерапевтің міндеті осы сатыда клиентті дәл осындай ізденістерді іздеуге бағыттау болып табылады, ол оны жоюға мүмкіндік бермейтін бұл сезімдерді тудырады.

Топтық психотерапия терең тыныс алу жаттығуларымен біріктіріледі, сондықтан қатысушылар жер үсті, невротикалық тыныс алудан бас тартады және негізгі азаптың тәжірибесіне жүгінеді. Терапевт сондай-ақ, қорғау тетіктерінің бірі болып саналатын клиенттің сөйлеу тәсілін өзгертуге тырысады. Осы және басқа да көптеген әдістердің мақсаты адамның бастапқы тәжірибелермен байланыста болуына және өз сезінген сезімдерін білдіруге мүмкіндік беру болып табылады.

Бастапқы терапия курсынан өткен клиенттер бұрынғы қайғы-қасіреттің ауыртпалығын жеңілдетіп, басқалардың мойындауына және қабылдауға деген қажеттіліксіз өмірлік жағдайларды жақсарта бастайды. Олардың әрекеттері мағыналы болып, ақыл-ойдың жайлылығына және әлеуметтік мәртебесіне ие болуға көмектесетін «нақты» бола алады. Стресстен босату, жаңа өзін-өзі қабылдау кез-келген жағдайда эмоционалды және физикалық жағдайын дәлірек бағалау үшін бастапқы терапия курсынан өткен клиентке мүмкіндік береді.

«Реал» болу үшін, Яновтың айтуы бойынша, қажеттілікті қанағаттандыруға көмескі тілек білдірместен, қазіргі өмір сүру үшін алаңдаушылық, депрессия, фобиядан арылуға болады.

Бастапқы терапия - бұл психоанализден түбегейлі ауытқудың алғашқы әдістерінің бірі, ол өзін-өзі тұтатын сезім мен тәжірибеге көңіл аударуға үлкен мән берді.

**Александр әдісі** - бұл дене мен ақылдың функционалдық бірлігін баса көрсететін және қарапайым позаның және позаның өзгеруін зерттеуге және өзгертуге баса назар аударатын тағы бір тәсіл (Brennan, 1997). Фредерик Александр адамның бір тұтас екенін, бір ақаулы құрамдас бөліктің бәріне кері әсер етуі мүмкін екендігін айтады. Жеке ауруды емдеу тек қана «жаман» әдеттерге байланысты көптеген денсаулыққа байланысты қиындықтар туындағандықтан уақытша жеңілдік әкелуі мүмкін. Александр (Александр, 1950) айтуынша, барлық организмдердің жұмыс істеуі әдеттермен анықталады. Әдетте адамға тән реакциялар жиынтығы. Əрекеттер əрекеттерді қайталап қайталаумен белгіленеді, бірақ əдеттегі позалар міндетті түрде дұрыс емес. Жаман әдеттер бірінші кезекте мотор реакцияларына, бұлшықет ауырсынуына, алдамшылыққа тап болуы мүмкін. Уақыт өте келе бұл дененің жалпы жағдайына, сондай-ақ нақты әрекеттерді орындаудағы қиындықтарға байланысты аса күрделі мәселелерге әкелуі мүмкін. Александр жасаған әдістер қозғалыс үйлестіруді жақсартуға және тірек-қимыл аппаратының элементтері арасындағы дұрыс қарым-қатынасты қалыптастыруға бағытталған. Александр рәсімдері ұсынылып, физикалық әдеттердің өзгеруімен қатар, психикалық көзқарасты түзету ұсынылады. Ол невроздардың «ойлардан емес, дененің дистоникалық реакцияларынан ойларға негізделгеніне» сенеді. Сондықтан бұлшықет реакцияларын есепке алмағанда психотерапия табысқа жете алмайды. Александр емдеу барысында мидың жарақат алу себептерін зерттеу үшін ғана емес, бұлшықеттерді бақылаудың жаңа жүйесі - «жаңа органикалық құрылымды» құруға назар аудару керек. Александр әдісі екі негізгі қағидаға негізделген - тыйым салу принципі және директива принципі. Тежеу - бұл оқиғаға тез реакцияны шектейді. Александр пайымдауынша, қажетті өзгерістерді жүзеге асыру үшін алдымен белгілі бір ынталандыруға әдеттегі инстинктивті реакцияны тоқтату (немесе тоқтату) керек. Акцияның басталу уақытын кешіре отырып, біз ақыл-ойды қолдануға және осы әрекетті орындаудың ең тиімді жолдарын табуға уақыт бөлеміз. Біздің бастапқы инстинктивтік әрекеттерімізді тежеп, әртүрлі шешімдерді таңдауға болады. Қандай да бір әдепсіздікті бастамашылық тек қана әрекет басталғанға дейін ғана емес, сонымен бірге оның барысында да мүмкін болатындығын ескеру қажет.

Адам қандай жағдайда ол бұлшықет кернеуінің жеткіліксіздігін түсінуі керек және артық бұлшықеттердің кернеуін жеңілдету үшін хабардарлықты пайдаланып, осы жағдайға сәйкес келетін қозғалыс жасауға кез келген рефлексия әрекетін әдейі тежеуге үйрену керек. Александрдың сөзіне қарағанда, «қысқышты» құтылудың ең сенімді жолы - әр түрлі бұлшықет топтарына бағыт беру, олардың босаңсытуын іздеу. Александр осы нұсқаулықты директивалар деп атады. Директива беру үшін органды басқаратын механизмдерге бұйрық жіберу керек. Александр әдісі емделуге қарағанда қайта оқыту әдісі болып табылады, өйткені нұсқаушы оқуға көмектеседі. Егер бір мезгілде кез-келген ауру емделсе, онда клиент оны қабылдайды.

**Моше Фелдденкрайс әдісі.** Адам үйреніп, шамадан тыс бұлшық шиеленісті шешу үшін мүмкіндік береді, сондай-ақ қозғалыс ең тиімді және дұрыс жол табу үшін ықпал етеді, ол адам бұлшық қозғалысы заңдылықтарын жұмыс істеу болып табылады. Әдістің мақсаты адам ағзасының әрбір бөлігінің әрекет ету бостандығы мен еркіндігінің сезімін дамыту болып табылады. Бұл еркіндік барлық жас балалар ләззат, алайда, олар қозғалыс олардың табиғи Благодать жоғалтады және жүйке жүйесіне әсер етеді стресстік жағдайлардың әсерінен бұлшық шиеленісті шектелген, өсіп келе жатқан процесінде болып табылады. F. Александр сияқты, Feldenkrais өмірі мен релаксация оңтайлы ырғағы табу үшін адам ағзаның қабілеті пайдалану дұрыс әдетті жеңу жолын көреді. шамадан тыс бұлшық шиеленісті құтылу үшін адам бала сияқты болуға тиіс - ойнауға көңілді, өз қозғалыс тәжірибе. балалардың қозғалысын олар басыңыз, өйткені, олар сыртқы факторлардың әсерінен емес, үлгі риясыз емес. Ескі үлгісін қолдануға тән мысал жұмысқа кешікпеген адам болуы мүмкін. Адам тыныш қарқынмен жұмыс істеуге уақыт жоқ екенін көргенде, ол не істейді? Дұрыс айтасыз, - оның басы төмендейді, оның артындағы қорқынышты қысым бар қарағанда, алға торс еңкейтіледі тізе бүгілген аяқтарын және жаяу қарқынын тездетеді. Бұл оқиға оқшауланбаған және көптеген жылдар бойы көптеген адамдарға біркелкі емес позицияға ие болды. Feldenkrais әдісі, міндет zatrachivaniya аз физикалық күш, бірақ барынша жұмыс органының принциптерін жақсы түсіну салдарынан тиімділігін, гөрі ағзасына жүктемені ұлғайту жылжыту органның әдеті жасау болып табылады. Бұл міндет авторы теріс әдеттер бұлшық еттер мен қозғалысы үшін жауапты адам ми қыртысының бөліктерінің ықпалында деформациялық арасындағы жоғалған байланыстарды қалпына әдісін көрдім. өз кітабында «қозғалысының арқылы хабардар» Feldenkrais осы қарым-қатынастардың табысты қалпына адам хабардарлық кеңейту жоғары дәрежесін жету үшін алады деп жазады, содан кейін ол салдарынан кедергі заңдылықтарын әрекетке бұрын мүмкін емес болды қозғалыстардың жаңа тәжірибе бар комбинациялары алады қатар, қарым-қатынас нәтижесінде арасындағы жабық адамның ми қыртысы және бұлшық еті. Адам өмірінде туындайтын барлық әрекеттердің жүрегінде - өзіндік бейнесі. Көптеген адамдар тіпті бұл туралы ойланбайды, қате әрекеттер жасай отырып, барлық сәтсіздікке тағдырларын айыптайды. Бірақ бұл шын мәнінде - адамның бейнесі және тағдырын қалыптастырады! Тек бір нәрсе дұрыс емес: бұл маңызды емес тағдыр емес, адамның өзі. Қандай адам ол өзін көреді, және оның іс-әрекеттерінде көрінеді, және іс-шаралар, өз кезегінде, адамның нәтижеге әкелуі қалай, өзі туралы ойлайды. Осылайша, ол өз тағдырын өзгерту үшін сол жоғарыдан мынадай бір өзі имиджін өзгертуге тиіс. ол бастапқыда жеңілгенмен имиджін қаланды, егер адамның мүмкіндігі сәтті әңгімелесу керек пе немесе жоқ туралы ойланып көрші? Дегенмен. Адамның бейнесі үш негізгі фактормен анықталады: тұқым қуалау, тәрбиелеу және өзін-өзі тәрбиелеу. Олардың біріншісі іс жүзінде өзгертуге болмайды. адам (сүйек құрылымы, тері, бұлшық ет, бездер және сезім, сондай-ақ жүйке жүйесінің жағдайы) биологиялық ерекшеліктері болып табылады тұқым қуалау арқылы, олар хабардарлық кезеңдерінен тіпті қабылданғанға дейін адамның араласуынсыз анықталады. Алайда, өмір бойы өзін-өзі сурет өзгерте аласыз, өйткені, ол тұқым қуалаушылық ерекше рөлін жоқтығын көрсетеді. Осылайша, ештеңені өзгерте алмайтын адамдар: «Ал мен не істей аламын? Мен мұра! «, Шын мәнінде өте қиын көріңіз емес пе, немесе олар өздері ішінде, олар өзгерістер сезімін көріп тұрған жоқпын болып табылады.

**Қорытынды әдісі** «Қорытынды» (құрылымдық интеграция әдісі) өткен ғасырдың алпысыншы жылдары құрылды, Ида Рольф, биохимия, медицина саласындағы ғылыми-зерттеу ғалым, мануалды терапия, антропология, йога және гомеопатия докторы, W. Рейхтың ізбасары болып табылады. өз өмірінің Ида Рольф ең дамыту және одан әрі Қорытынды әдісін жетілдіру, сондай-ақ биохимия кафедрасының Рокфеллер институтында оқыту арналған. 24 жасында Ида Рольф докторлық диссертациясын қорғады және психология және биохимия бойынша докторлық диссертацияны алды. 1979 жылы Ида Рольф кетіп қалды. авторлық өмір Қорытынды әдісі көп білмеймін болғанына қарамастан, оның әдіс орган-бағдарлы психотерапия саласындағы үлкен жетістік болып табылады, және оның тиімділігі көптеген табысты емдеу арқылы дәлелденген, және ешқандай күмән жоқ. Рольфинг - стресс жағдайларын жеңілдету және дене құрылымының бұзылуын түзетуге арналған жүйелі тәсіл. Жалпы, бұл әдіс жоғары аллюре жағдайын жақсарту жөніндегі жұмысты қамтитын адамның өз органның хабардарлық деңгейін, отырысының мәнерде, дене бітімін, байланыс және стресстік өрнектермен олардың өзара іс-қимыл стилі қол жеткізуге бағытталған кешенді тәсіл болып табылады. Осылайша, «айналдыру» адамға өзінің жеке қасиетін жақсарту үшін тікелей физикалық әсер етеді. Сондай-ақ дене-бағдарлы психотерапия басқа да көптеген әдістері ретінде, Қорытынды адам бұлшық шиеленісті құтылу және осылайша өмір сүру сапасын арттыруға бағытталған. Дегенмен, басқа әдістерден айырмашылығы, рөлдік ойын бұлшықет шиеленісінің негізгі себептерін зерттейді, психологиялық ынталандыруда емес, физикалық стрессте. Адам бұлшық шиеленісті билігіндегі құралы дәнекер ұлпаны және бұлшық фасции созылу адамға күшті және жиі өте ауыр болып табылады, адам қаңқасының және бұлшық жүйесінің негізгі қосатын элемент болып саналады. Ида Рольф адамның денесі бас, жамбас, иық, кеуде және аяқтары ажырамас бірлігі болып табылатын функционалдық бөлшектер, сондай-ақ өзара байланысты жүйесін тұрғысынан бір-бірінен бөлек жиынтығы ретінде қарастырылмайды. Вильгельм Райх сияқты, Ида Рольф дененің бөліктерінің бірінің мәселесін реттеуге және шешу әрекеті нәтижеге әкеледі емес деп көзім жетті, бірақ дене проблемаларын шешу үшін, өйткені жан-жақты жақындап тиіс. барлық осы маңызды болып табылады, себебі адам походке, дұрыс отыру, стиль назар аудару керек, сіздің денсаулығын қорғау үшін, төмен және талқылауы отыруға. істен жоқ дұрыс өз функцияларын жүзеге асырады тәсілі органның, авторы айтуынша, әрқашан ол үшін қолдау болып табылады тікелей тік пішінді, қабылдайды әбден табиғи нәрсе және қарамастан ауырлық күшінің, энергетика айтарлықтай көлемін талап етпейді, және экспозиция жағдайда денесін атап, бұл оңай бейімделеді стресстік жағдай. Өкінішке орай, барлық адамдар стресс және табиғи емес әдеттерден (қалыпта, қаңылтыр, ым, сезінетін) әсерінен туындайтын, өз денесінің мәселелерімен жеңе алатын емес. Жақсы адам өз денесін теңдестірілген мемлекетке, адамның позасы үшін қолайлы етуге көмектесетін рөл ойнайды. Дененің барлық бөліктеріндегі салмақты теңдестіру рөлін атқару барысында тиімді және еркін қозғалысқа әкеледі. төмендегідей жұмыс Қорытынды әдісі мағынасы: адам ағзасындағы өзгерістер жарақат немесе физикалық зақымдану нәтижесінде болуы мүмкін. Бұл жағдайда, бұлшық ет тіні мен сүйек тиеді айналды, және табиғи dotravmaticheskoe орынға олардың қайтару басқа дәнекер тінінің жиналуына жол бермейді. адам иық жарақат дене араласуынсыз ұзақ уақыт кетеді Мысалы, егер, ол ықтималдығы айтарлықтай дәрежесі оның жамбас, иық немесе мойын жағдайын әсер етуі мүмкін болып табылады. Бұл үдерісте Қорытынды міндеті - зақымдалған сүйек жақын тіндердің дұрыс күйге оралуға болады, оның нәтижесінде, бұлшық панель және оның расслабленное қол өзгерту. Рөлді ойнаудың терапиялық әсері шынтақ пен саусақ буындарын пайдалану арқылы терең массаж арқылы жүзеге асырылады. Бұл массаж өте ауыр болуы мүмкін. Стресстік дәрежеге байланысты физикалық әсерді қолдану дәрежесі түзетіледі. Әдетте, ең үлкен әсер соққылардың төтенше дәрежесінде орын алады. Дененің барлық бағыттары өзара байланысты болғандықтан, дене бір аймағынан кернеу адам денесінің барлық бөлшектерін қамтитын, басқа қоныс, сондықтан кешенді емдеу үшін ең лайықты бір болады. Қорытынды процесс шынымен (жұмыс, алайда, процесінің психологиялық аспектілері бойынша орган-бағдарлы психотерапия басқа әдістерімен Қорытынды процесінің тіркесімін тиіп емес, тек қана ағзаның физикалық интеграция фокусталады болғанына қарамастан.

**Қолданылған әдебиеттер:**

1.Руководство по телесно-ориентированной терапии. Спб, Речь, 2000

2. Кунц Р. Телесно-ориентированная терапия. М., 2004

Электрондық форматта кітаптарға сілтеме, дене-бағытталған терапия бойынша сайттар:

<http://booksee.org/g/%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F>

<http://telo.by/bodytherapy/moshe_feldenkrayz_i_ego_metod/>

 <https://samopoznanie.ru/schools/pervichnaya_terapiya_yanova/>

**Лекция 4. Би терапиясы.**

**Мақсаты:** биді терапевтік әдіс ретінде пайдалану мүмкіндігін енгізу, кеңес беруде би терапиясының әдістерін қолдану.

1. Адамзат тарихындағы би түрлері және олардың қызметі

2. Би терапиясының заманауи тәсілдері

Би терапиясы - әлеуметтік-психологиялық тренингтің жаңа бағыты. Ол заманауи би психотерапиясының әдістерін синтездеу, ритмдік сабақтар мен хореографияның әртүрлі бағыттары негізінде құрылды. Ең бастысы, би терапиясы психотерапиядан алынған, психологиялық мақсаттар үшін биді пайдалану мүмкіндігі туралы идея болды.

Би мен қозғалыс арқылы тәжірибені тезірек және тиімдірек байланыстыру немесе машықтанушы кəсіби бухгалтердің қиындықтарына байланысты дұрыс шешімді табу мүмкін болады. Қозғалыс арқылы жүзеге асырылатын өзара қарым-қатынас әрдайым сәтті болады. Дене қозғалысының тілі ауызша сөйлеуден гөрі айқын, нақты, айқынырақ. Адам әрқашан сөздің пайда болуына кедергі келтіретін үнсіздікке баруға және жасыруға мүмкіндік алады, бірақ оның денесі сөйлейтін тілді жасыру мүмкін емес.

өмір тек көрінісі болып табылады, ол - - өмірдің өзі Сыныптар, оның әр түрлі мүмкіндіктері мен функцияларын мүмкіндіктерін кеңейту, би сілтеме бойынша би би, наным негізделген, сайып келгенде, психотерапия үшін үлкен әлеуетке ие екенін наным негізделген. Яғни тек би барлық дерлік терапевтер қабылдаған, би анықтамасы болып табылады: «Би - өмірі мен шығармашылығы ескі жолын өзгерту үшін әлеуеті оятатын, оның барысында қозғалыс ішкі әлемнің өздігінен трансформациялау болып табылады.»

Би - мәнерлі жеке мінез-құлықтың ерекше түрі және оған тиісті талдау схемалары қолданылуы мүмкін. Негізгі байланыс жасауға мүмкіндік берді призма және takesicheskih proksemicheskih компоненттері экспрессивті мінез арқылы қарастыру би өзара іс-қимыл: өзара іс-қимыл түрлі би заңдылықтарын түсіндіру орталық құрылымы «қатынасы» ретінде психологиялық санаты болып табылады.

шарттар мен би түрлері, және адамзат тарихында өз функцияларын мысалында қарым-қатынастардың жекелеген жүйесін іске асыру үшін әлеуметтік-психологиялық тренингтер емдеу оны пайдалану сияқты би психологиялық функциясын қарастырайық; сонымен қатар психология, жеке қарым-қатынас түрлеріне сілтеме жасайды.

Бидің түрлері мен олардың адамзат тарихындағы қызметі

Тарихтағы қарапайым би ерекше орын алады. Мүмкін ешқашан кейінірек ол көптеген функцияларға ие болмаған және адамның өмірінде осындай үлкен орын алмаған шығар. Қазіргі адам, би, сізге кем дегенде орын және уақыт қажет. «Жобаланған саналы жүйесі жеке тұлғаның өтті ..., интуитивті оқыту Адамдар олар оны зерттеді емес, себебі бұрын бұл табиғи функциясы болса да, олар, би алмаймын деп айтуға болады.»: Белгілі дене терапевт М. Feldenkrais осылайша ұқсас жағдайды сипатталған. Қарабайыр адам үшін өмір, күнделікті жұмыс және би арасындағы сызық өте жұқа болды. Бір жағынан, қарабайыр, адамзаттың негізгі нысандарының бірі би рәсімі, екінші жағынан, би көрінеді және тарихқа дейінгі адамның өмірін жүргізілді. Ол би билеп, аң аулап, би билеп, жас ұрпаққа тәлім берді, би билеп, үйленді.

Би әрқашан адаммен бірге жүрді. Бейнелеу өнерінің палеантропияға тән екендігі белгілі. жақсы дамыған ақыл мен буын сөз болды Cro-Magnon адам, және кім оның рухани өмірінің дәлелдемелер үлкен мөлшерде артта қалдырды - бұл қазіргі заманғы адамның түрін құрылған Жоғарғы палеолит ең зерттелген би (38-14 мың жыл б.э.д.), - рок-суреттер (петроглифтер) және мүсіндік бейнелер. Ол палеолит соңында XIX ғасырдың Батыс Еуропада үлкен сандар табылған петроглифтер, сондай-ақ оның технологиялық даму тұрғысынан артта қазіргі тайпаларының мәдениеті зерттеу, қарабайыр би қайта жаңарту мүмкіндік беретін, негізгі көздері болды.

Қарапайым биді зерттеу бірнеше себептерге байланысты маңызды. Біріншіден, хореографиялық өнер ретінде, екіншіден, прототипін ретінде стрейч, би терапия және оқыту топтарына болса барлық қолданыстағы түрлері мен би нысандарын көзі ретінде. Өйткені, қарабайыр адам үшін және осындай топтардың қатысушылары үшін би өзін-өзі көрсету және қарым-қатынастың негізгі нысаны болып табылады. Әдебиеттегі примитивтік би келесі ерекшеліктермен ерекшеленеді:

1. Бәрі - қарапайым қоғамда рәсімнің басты нысаны, сондықтан оның ежелгі тайпаның өміріндегі айрықша айрықша рөлі бар.

2. Көрермендер, орындаушы және би жазушысы арасында қатаң дифференция жоқ.

3. орындау негізгі нысаны, бір жағынан болып табылады қарабайыр би үйірмесі, салттық би жаппай орындау неғұрлым ыңғайлы нысаны болды, ал екінші жағынан, Күннің және Айдың табынушылық байланысты символдық, сиқырлы мағынасы болды. алдағы аң аулау аталатын дөңгелек би орындау түрлі тайпалар, деп аталатын құнарлылығын, сиқыр жалпы әл-ауқатына, кейбір жағдайларда, айналма би неке бейнелейді және оны жасады. Сондай-ақ, тарихқа дейінгі дәуір жұптастырылған немесе «махаббат» би, тіпті жеке би болуы туралы ақпарат бар, жалғыз әрбір орындаушы би онда және кіммен, алайда, шеңбер пішінді маячила.

4. Әйелдер билерінің ерекше құндылығы. Қарабайыр адамның мифологиялық көріністеріне сәйкес, тайпаның мүшесімен бірге тотемімен әйел адамнан пайда болды.

5. Алғашқы би - хореографиялық өнер сияқты бидің барлық түрлерінің көзі.

6. Қарапайым бидің полифункционалдығы. Би, оның орындалу және алуантүрлілігіне қарай, ежелгі қоғамның өміріндегі әр түрлі функцияларды орындады: психофизикалық және психофизиологиялықтан әлеуметтік-психологиялық.

Е.А. Королева қарабайыр бидің екі негізгі саласын: салт-дәстүр, би және күнделікті биді ажыратады. Оның айтуынша, күнделікті би биік рәсімнен бастау алады, бұл бірдей салттық би, тек сиқырлы мәнін жоғалтады. Осылайша, бидің өзіндік формасы діни, мифтік, мистикалық түсініктермен және қарабайыр қоғамның өмірлік белсенділігімен тығыз байланысты салттық, салт-би.

Е.А. Королева, А.Д. Авдеев салттық бидің үш негізгі түрін қарастырады: тотемик, аңшылық және әскери. Олардың қайсысы басқалардан бұрын пайда болғанына қатысты ешқандай пікір жоқ. А.Д. Авдеев, мысалы, тотемиялық би аң аулаудың дамуы ретінде пайда болады деп жазады. Е.А. Сондай-ақ, Королева «бұл тотемдік ырғақтарда, бидің алғашқы мамандығы пайда болады» деп атап көрсетеді.

Бұрын бұл бидің барлық түрлері адам өмірінде үлкен рөл атқарды. Біртіндеп экстазияға жетіп, бидің күші бишілерді катарсиске жеткізеді. Сонымен қатар, бидің адамның энергиясын қалыпқа келтіретін өзінің ырғағы мен эстетикалық формасы бар. Бидің бұл екі жағы емдік әсерге ие. Көптеген жылдар бойы қарабайыр адамдар оны инстинктивтік түрде пайдаланды, бірақ қазіргі уақытта бидің терапиялық әсері ғылыми тұрғыда расталды.

Адам сөздеріне дейін қозғалыс арқылы өз сезімдерін білдіруді үйренді. Оның дене тілі сол мәдени қоғамдастыққа және ол өскен отбасына тиесілі. Өздерінің тамырларымен байланысын жоғалту бақытсыздыққа әкеліп соғады, бұл екі түрлі дене суреттерін тудыруы мүмкін.

дене терапевт Мариан Lindquist (Мариан Lindqvist) хатында Оңтүстік Африка жылы Йоханнесбургте психиатриялық стационарға өткізгендері туралы әңгімелейді. Би терапиясын жүргізген ер адамдар, қашықтағы ауылдардан геттоларға көшкен жас африкалықтар болды. Олар отбасылардан оқшауланған. Олар өткенге байланысты жоғалтты. Олардың қозғалысы күрделі және бақылаусыз болды, олардың дене суреттері үзінді. Олардың көпшілігі әлемнен терең жабық болды. Бірінші сессия кезінде олар пассивті болды және биден бас тартты. Бірақ барабан ырғағы оларда ұмытылған сезімдерді оятып, біраз уақыттан кейін еденге бірнеше абай қадам жасады. Біртіндеп олардың қозғалысы сенімді болды, қарқыны өсті.

Линдвист осы ер адамдарға өзінің сиқырлы салттық билерін таңдады және көп ұзамай көрінетін өзгерістер болды! Аяқтар ырғақты түрде ритммен тоқтады. Қолдар, аяқтар және бастар тез және жылдам қозғалады, және бүкіл денесі ертеректегі барабанмен бірге алға және артқа қарай жылжиды. Биде ерлер өздерінің өткен өміріне қайтып оралды және олардың бөлінген дене суреттерін біріктірді. Би оларды қалпына келтіру жолын көрсетті (Brew brren Marian Lindqvist, 1980).

Әрине, қарабайыр және ежелгі билер мыңжылдықтар үшін бөлінген, бірақ біз мұрагерлік туралы айтуға болса, онда ол би жататын жалғастыруда мағынасында, екіншіден ежелгі гректер өміріндегі діни, салттық билер айтарлықтай рөлі, біріншіден, көрінеді, және. Грецияда бәрі би биледі: еркін азаматтар мен құлдар, философтар мен гетералар. Алайда, адамдардың арнайы класс туындайды - скоморохов, клоундар, жонглерлер, акробаттар, Buffon бишілердің - кейіннен олар үшін би кәсіп, Мемдер деп аталатын. Классикалық бидің танымал теоретигі Блокта, ежелгі бидің би әдісін талдай отырып, бұл аяқтың қайта қалпына келуіне негізделген. Осындай қайта қалпына келтіру қазіргі классикалық бидің негізі болып табылады. Осылайша, бидің дамуы, ежелгі дәуірден бастап екі жолмен жүреді: 1) кәсіби немесе «сахна» биі; 2) кәсіби емес би. Менің жұмысымның кәсіби биі қызықты, бірінші кезекте, қазіргі заманғы би терапиясы пайда болды.

Ежелгі Грекия классикалық кезеңі (V-IV ғасырда.) арнайы тегін шығармашылық үшін жағдай және би маңызды рөл атқарады қайғылы және комедия гүлдену, сипатталды. 5 ғасырдағы ұлы ақындар. Шатырлық трагедияны жасаған BC, Aeschylus, Sophocles және Euripides ежелгі грек трагедиясының контекстінде бидің орнын түсіндіреді. Эсхил драмалық іс-қимыл қарқынын арттыру құралы ретінде би көреді, Софокл - Ақтөбе қаласында оқиғаларға эмоциялық жауап өрнек ретінде, Еврипид хор ілеспе сезімдерін бейнеленген пантомима би пайдаланады.

Орта ғасырларда кәсіптік емес бидің дамуында басты рөл атқарады, оның кататикалық функциясы және байланыс қызметі. Би кейде білдіруге, санкцияланбаған, әлеуметтік жағымсыз көңіл-күйлерді, реттелмейтін қарым-қатынас жасаудың жалғыз әдісін білдіреді. Орта ғасырларда би карнавал мәдениетінің негізгі элементтерінің бірі болды. Кәсіби бишілермен қоса (буксирлер, жонглерлер және балықшылар) алаңға барлық жастағы адамдар, атақтар мен сыныптар келеді. В.П. Darkevich жалпыұлттық карнавалы экшн «адам үшін заңды розетка» болып табылады, олар «өздерінің өмір, қанды толық табиғи және мызғымас қуаныш жариялаймын.» Делінген Бұл дәуірдің билері «экстатикалық», «кең таралған», «кеңінен» деп сипатталады. Мәсіхтің мерекелері кезінде адамдар кенеттен храмдарда ән айтып, билеп, сол жерде өткізілген қызметке кедергі келтіре бастады. Германияда бұл сумасшедший билер «Сент Виттің билері», Италияда - «тарантелла» деп аталды. Сондай-ақ «Өлеңдер биі» деп те аталады.

Э.Л. сияқты сахналық бидің негізгі қызметі. Мартинес, бұл аудиториямен байланыс. Бұл жағдайда биші көрерменге көрсететін қоғамның жоғары құндылықтар жүйесін жинақтап, би білдірудің мәдени, дәстүрлі формалары ерекше мәнге ие. кәсіби би шыңы би қозғалысын қамтиды пайда классикалық би, қарастыру «осы нысанда эмпирикалық емес, және формула абстрактісі» (LD бірлік). Классикалық би ұзақ жолдан: «дәуір talonizma» бастап (оның замандастарының Мари Taglioni былай деді: «Ол би Кант ойлаған, Novalis Hoffmann қиялдап шырқады») итальян және орыс классикалық би мектептерінің өркендеуіне. ХХ ғасырдың басында классикалық бидің виртуоздық техникасы жаңа би нысандарымен қақтығысады. Бұл қайшылықты белгілеген адамдардың бірі - Исадора Дункан. L.D. Блок, Дункан «ешқашан биші болған жоқ, оның қолында ешқандай өнердің құралы болмады, кем дегенде жаңа техника жоқ еді». Дегенмен, А. Дункан бүкіл әлемнің мүмкіндіктерін ашты: суретшінің дәстүрлі би формаларының сыртында өзін-өзі көрсетуі, биге деген байыпты көзқарасы, симфониялық музыка негізіндегі би бейнесін табу мүмкіндігі.

Ф. Леви атап өткендей, С.Н. тосындық және шынайылығын жеке білдіру, дене хабардарлық, сезімдері мен қарым-қатынас кең ауқымын қамтиды, оны пайдалану: Куракин, би қатаң және жақсыз нысандарын алыс жылжыту қажеттілігі «жаңа», «қазіргі заманғы» би негізгі ережелерін құру соқты. Ф. Леви заманауи би үшін шабыт көзі қарапайым рәсім болды деп жазады. жаңа хореографиялық өнерді қалыптастыру процесі Құрама Штаттары (А. Дункан, Деннис П., Т. Шон Б. Larson) және Еуропадағы (М. Uigman) қаласында бір мезгілде дерлік пайда болды. Қазіргі заман биінің мектептері құрылды, олардың тыңдаушылары кейіннен алғашқы би психотерапевттары болады. Мысалы, М. Chase, би терапия пионері тыңдаушы Denishawnschool болды, және М. Уайтхаус, LA Espenak, Т. Shope және басқалар мектеп М. Uigman заманауи би шықты. Осы мектептердегі студенттерге берілген керемет мүмкіндіктер, Ф. Леви ХХ ғасырдағы би терапиясының ерте нысандарын қарайды.

Осылайша, дағдарыс ресми би өнер жағдайды және жаңа, деп аталатын «ішкі» би пайда би терапия пайда үшін алғышарттар жасады. 1930 және 1940 жылдардағы би психотерапиясының пайда болуының негізгі шарттарының бірі. бидің әлеуметтік-психологиялық және психотерапевтік қызметтеріне және олардың негізінде бидің сипатын анықтауға үндеу болды.

**Би терапиясының түрлері, әдістері және кезеңдері**

О индивидуальная;

О диадная (парная);

О терапия в малых группах;

групповая.

Топтық жұмыс түрінде би-мотор әдістерін қолданудың тиімділігі төменде келтірілген.

1. би немесе қарамастан жасына, жынысына, әлеуметтік жағдайына, (иммобилизациялау жағдайларды қоспағанда) білім беру, құндылықтар, көзқарастар, тіпті денсаулығы деңгейінің, әрбір адамды жылжытуға болады.

2. Бейнелеу техникасын пайдалану:

- жеке және (трафик заңдылықтарын анықтау, бұлшық қапсырмалардың, проблемалық аймақтар), тұтастай алғанда тобын екі диагностикалау;

- кернеуді жою (бастапқы - топтың басында немесе тұрақты түрде, топқа қоғамдық өмірден әкелінетін);

- өзімізді және басқа да рөлі модельдерді зерттей жаңа қозғалысы олармен тиімді өзара іс-қимылды ілгерілету үлгілерін, әлемді және адамды сатып алуға;

- басқалармен қарым-қатынас мәнерін өзгерту;

- қозғалыстар талдау арқылы, өз және басқа да халық қалаулары, сезімдерін және іс-шаралар туралы хабардар болуға үйрену;

- психологиялық қолдаудың топтық бірігуін дамытуға ықпал ететін сенім ахуалын қалыптастыру үшін тез жеткілікті.

3. тұлғалық қасиеттерді, тұлғаны білдіру, шынайылық, кенеттен, өзін-өзі қабылдау өзгерісін туғызады, және нәтижесінде, параметрлерін өзгертеді, байланыс заңдылықтары қозғалысын өзгертіңіз. [1]

**Би терапиясы әдістері**

1. Спонтанды, құрылымдық емес би. Би психотерапиясының негізгі әдістерінің бірі - өздігінен сөйлеуге және қатынастарды білдіруге негізінен спонтанды, құрылымсыз би (жеке, дядь, топ).

2. Шеңберлік би. Би театрында циркалық биді қолдану ерекше орын алады. Айналдыру биі тарихи тұрғыда бидің бірінші нысаны болғандықтан, белгілі бір діндермен байланыстырылған қарабайыр адамның мифологиялық санасында. Психотерапиялық үдерісте дөңгелек топтың биі келесідей функцияларды орындайды: алаңдаушылық пен қарсылықты азайтады; қауымдастық сезімінің пайда болуы, иелену; топ ішіндегі бірлік пен тұлғааралық қатынастарды дамыту

3. Түпнұсқа трафик. Бір жағынан, шынайы қозғалыс терапевт ретінде әрекет ететін, екінші жағынан, терапевтік контекстен тыс қолданылатын мотор тәжірибесі болып табылатын ішкі теріс терапия әдістерінің бірі болып саналады. Түпнұсқалық қозғалыстың әдісі адамның саналы да бейсаналық әртүрлі аспектілерін білдіруге және қабылдауға және көңіл аударудың қауіпсіз ортасына ықпал етеді. Топтық жұмыс шеңберінде психолог, топтың жеке қатысушылары немесе тұтастай алғанда қатысушылары бақылаушы ретінде қатыса алады [3].

**Би терапиясының кезеңдері**

Бірінші кезең бірнеше минутқа созылады. Әдетте бұл жерде әр адамға жұмысқа дайындалуға көмектесетін жылу өткізіледі. Жылыту жаттығулары үш аспектіге әсер етеді: физикалық («жылыну»), ойлау (сезіммен сәйкестендіру) және әлеуметтік (байланыс орнату).

Екінші кезең - жалпы топтық тақырыпты дамыту. Мысалы, «кездесулер мен үзілістер» тақырыбы әзірленуде. Қозғалыс деңгейінде дене бөліктері «кездеседі» және «бөлік» болуы мүмкін. Топ мүшелерінің өзара қарым-қатынасын біреудің алақанымен кездесуі және т.б.

Сессияның соңғы кезеңінде топ тақырыпқа толық көлемде, ал қозғалыс жылдамдығы және олардың реттілігі өзгереді. Басшы немесе қатысушылар қозғалысының сипатын анықтайды немесе оларды қайталайды. Ол қатысушылар өзіне және өзгелерге зерттеуге мүмкіндік беретін, тыныштық пен сенімділік атмосферасын жасайды, және көрсетеді және топтың табиғи қозғалысы мүшелерін ықпал етеді. Сабақтың әдеттегі ұзақтығы - 40-50 минут. Сабақтар күнделікті, апталық (бірнеше ай немесе жыл) болуы мүмкін. Профилактикалық мақсаттар үшін бір реттік би марафоны мүмкін. Топтың оңтайлы сандық құрамы - 5-12 адам.

Сабақтардың музыкалық сүйемелдеу сипаты даулы болып табылады. Кейбір менеджерлер халықтық және / немесе би музыка стандартты таспаға жазылған, басқа қалайды - өз (немесе олардың көмекшілері) музыка тосын.

**Қолданылған әдебиеттер:**

**1.**  Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. Спб, 2003

Ссылки

[**http://studbooks.net/690809/psihologiya/vidy\_tehniki\_etapy\_tantsevalnoy\_terapii**](http://studbooks.net/690809/psihologiya/vidy_tehniki_etapy_tantsevalnoy_terapii)

**Дәріс 5.Нейролингвистикалық бағдарламаның техникалары мен қағидалары**

**Мақсаты**: практикалық жұмысқа арналған НЛБ техникаларымен таныстыру

1.НЛБ базалық жағдайлар

2.НЛБ техникалары

3.НЛБ әдістері

НЛБ құрастырылған қағидалар ***базалық пресуппозиция*** деп аталады. «Базалық» сөзі бізге жақсы таныс болып келеді. Ол бізге НЛБ-ның пресуппозициясы бұл оның негізі екенін тағы да есімізге түсіреді. Осы арқылы бәрі басталады және бағытталады. Осы негіздер, шынымен қаңқаның немесе базистің рөлін атқарады.

***Пресуппозиция*** – коммуникация мағынаға ие болуға арналған идея немесе болжам, және ол фундоменталды терең бекіту болып табылады. Тілдік жүйелердің шеңберінде - бұл ұсыныстың негізделуі үшін, бұл шынайы болуға тиіс ұсыныстар.

«Пресуппозиция» термині ағылшын тілінен шыққан (presupposition - болжам, presuppose - бастапқы шарт ретінде талап етуге, болжауға болады). Мен үшін «пресуппозиция» сөзінің орыс тіліндегі идеалды нұсқасы - бұл «алдын-ала ұстаным» деген сөздің қысқа жазылған сөзі. Мәтінде орыс тіліндегі аударманың тағы бір нұсқасы –алдын-ала жіберу - қолданылады.

Осылайша, пресуппозициялар- бұл алдын-ала ережелер. Әдеттегі бойынша қабылданғандар. Бұл біздің әрекеттерімізге негізделген постулаттар, тезистер, сенімдер. Біз олардың шынайы екенін білмейміз. Біз жай ғана әрекет етеміз. Біз бұл туралы ешкімнен сұрамаймыз.

**НЛБ-ның 10 пресуппозициясынбөліпкөрсетугеболады:**

1. Карта – бұлаумақемес.

2. Сана мен дене - бұлбіржүйеніңбөліктері.

3. Біздіңбүкілөмірліктәжірибемізжүйкежүйесіндекодталған.

4. Субъективтітәжірибесуреттерге, дыбыстарға, сезімге, дәмгежәнеиіскебөлінеді.

5. Байланыстыңмәні - олтуындаған реакция.

6. Жеңілісжоқ - тек керібайланыс бар.

7. Кез-келгенмінез-құлықтыңнегізіндегіоңкөзқарас,

олбастапқыортағабайланысты.

8. Кез-келгенмінез-құлық–қазіргіуақыттағынұсқалардыңеңдұрысы.

9. Барлығыөздеріүшінқажеттіресурстардыанықтайды.

10. Әлем - ресурстары мол, достық орта.

**НЛБ тәсілдерінің картасы**



**Пайдаланылған әдебиеттер:**

**1.**О Коннер Дж. Практическое руководство для достижения результатов.- М., 2004

2. Р. Коннер<http://www.koob.ru/conner/>

**Информациондық ресурстар:**

1. <http://www.koob.ru/nlp/>

2.http://studbooks.net/1326566/psihologiya/printsipy\_presuppozitsii\_metamodeli

**6 лекция**

**Нарративті психотерапия**

 **Мақсаты:** нарративті терапияның негізгі ықпалдарымен таныстыру, практикада нарративті психологияның тәсілдерін қолдануды білу.

 1.Ықпалдың негізгі идеялары

 2.Техникалар мен тәсілдер

 Нарративті психология индивидуалды әлемді қабылдаудың модельдеу, бұрынғы негативті тәжірибені қайта қарастыру мүмкіндіктерімен, яғни пациенттің өмірін қайтадан қарастыратын әдіске жатады.

 Нарративті терапияның негізгі мақсаты қолайлы, альтернативті тарихтың ізімен дамитын пациенттің айналасына анықталған кеңістік орнату болып табылады. Бұл тарихтар пациентке оның жеке өмірінде болып жатқан жағдайларға әсер етуге қабілетті екендігін сензіндіреді. Клиент өзінің тарихының орталығында болады, одан кейін **«өз» адамдарын қолдану** орын алады, яғни қамқорлық пен қолдау сезімін жоғарылату үшін.

 Ықпалдың негізгі идеялары:

1. Адамдар – жеке өмірлерінің эксперттері. Кез келген тарих кәсіби психотерапевт тарапынан қызықты және назар салдыратын, сыйлы ықпалға лайықты.
2. Адам өзінен жеке мәселелерін бөліп қарастыру қабілетімен ерекшеленеді. Бірақ ол сонымен бірге компонентті, және мәселелерді табу және шешу біліктілігіне ие.
3. Дәрігер жұмысының принципі дұрыс сұрақ қою мен дұрыс жауап алуда болып табылады. Олардың негізінде шынайы қызығкшылық және жауаптың кез келген нұсқасын қабылдауға деген дайындық жатыр.
4. Әңгімелесуді жүргізу еркін болуы қажет, қажет жағдайда күтпеген болуы қажет. Дәрігердің клиентпен әңгімесінің негізінде анық линия жоқ.
5. Әңгімені жүргізуді адам өзі бастайды, ал маман тек ойларын кішкене бағыттайды.

 Методика өткен ғасырдың 80-нші жылдарынан бастау алады. Оның негізін қалаушылар австралиялық мамандар Майкл Вайт және Девид Эпстон болып саналады.

 Емдеу процесі пациент өзінің тарихын айтып бастайтын әңгімелесу көмегімен өткізіледі. Ересек адам әлем туралы көзқарасын көрсететін әңгіме барысында доминантты эпиходқа негізгі зейінін аудартатын өзінің күрделі стереотиатеріне ие. Басқа жағдайлар және ситуациялар назар аудартпайды немесе толықтай жоққа шығарылады.

 Психотерапевт әңгімелесу барысында нақты сұрақтарды қою көмегімен клиентке жаңа мән ретінде көрінетін бөлшекті маңызды емес екендігін көрсетеді.

 Адам үшін оны қанағаттандырмайтын мағынасыз бөлшектер өзінің қатып қалған сенімін өзгертуге көмектеседі.

 Консультант мұндай әңгімелесуде негізгі ойлау стереотиптерін шығаруға көмектеседі. Мұндай техникалар клиентті олардың өзінің өміріне әсерін анализдеуге, және өзінің сенімдерін бөліп қарастыруға үйретеді.

 Адам және проблема

 Психотерапиядағы нерративті ықпал адамның күнделікті лексикадағы қолданылатын фразалармен және сөздермен ойлайтындығында болып табылады. Яғни, ол егерде басқа жақтан өзін ебедейсіз, эгоист деп атайтын болса, онда ол оның өмірінің бөлшегі болып саналады.

 Нерративті әдістің методологиялық ерекшеліктері

 Әдістің мәні мен оның ерекшелігін тек үш пунктты көрсету арқылы ашуға болады:

1. Индивид өмірін оның проблемаларынан бөлу. Психотерапевтке өзінің тарихын айту барысында пациент өзінің проблемалық тұстарын ашуға талпынады. Проблемалар өмірді ауыр және қараңғы қылады. Сондықтан да тыңдаушы адамның тарихын тыңдап алады да, содан кейін болған проблемаларды өмірдегі жағдайлардан бөліп, соңында позитивті жағын қолданып, ол жерден нақты позитив табу.
2. Индивидтің өмірінде нақты саналатын проблемалық тарихына шақыру. Адам проблемалармен соқтығысқан уақытта соған байланып қалады. Ол проблемаларды өзінің өмір сүру орталығына айналдырып, басынан шығара алмайды. Проблемала адамды қолымен байланыстырып, оны әрекетсіз жасайды. Үмітсіздік адамды орап алады да, оның өмірін құртады. Нарративті практик адамғаи оның өмір сүруінде проблема фактор иболып табылмайтындығын дәлелдей отырып, проблемалық тарихқа назар салдырады. Проблема кез келген жағдайда шешіледі.
3. Өмірдің альтернативті тәсілдерінде тарихты өайта жасау. Нарративті практик жай ғана адамның тарихын өзгертіп қоймайды. Ол оған ойлаудың жаңа түрін қалыптастырады. Адамның тарихы өмір ағымынан алынған өмірлік тәжірибесінің концентрациясы болып табылады. Бұл оның әсерлерімен мен бастан кешірулерінің «қоймасы».

Нерративті практиктің негізгі міндеттері қарапайым психотерапевттің функцияларынан ерекшеленеді. Нарративщик тыныштандыратын тарихтарды айтпайды – ол тек проблемаларды тыңдайды. Пациенттің тарихын т ыңдағаннан кейін маман көптеген психотерапевттердің қабылдауында тыңдайтын пайымдарды құлағына ілмейді. Клиент айтып болғаннан кейін, нарративті практик сұрақ қоя бастайды. Осылайша ол пациентті олардың жауабын ашуға алып келеді. Адамның барлық проблемалары оның басында. Олармен тек өзің шешімін табу арқылы ғана күресуге болады. нарративті методика адамды оның сұрақтарына жауап беруге итермелейцді.

 Психотерапевттің әдістемелерінің нарративті ықпалдан айырмашылығы:

1. Ең алдымен классикалық психологияның қатынасын көрсетуіміз қажет және адамның бейсаналығына нарративті ықпал. Егер классикалық практиктерге қосылатын болсақ, онда бейсаналылық – бұл қандайда бір «жан» - проблемалар оналасқан адамның санасы. Нарративті практика бейсаналылықты адам өмірінен алынған өмірлік тәжірибемен және әсердің концентрациясы ретінде қарастырады. Осылайша, берілген сұрақтың абтрактілі түсінігі емес нақты мағынасы көрсетіледі. Тек бейсаналылық көптеген сұрақтарға жауап береді және адамға оларға жетуге көмектеседі.
2. Нерративті практиктің өзінің пациентіне қатынасы. Егер классикалық психотерапияда маман ең алдымен адамға науқас ретінде қараса, онда нарративті практик пациентті толықтай сау ретінде санайды. Әрине, проблемалар, депрессия, нервтік жарылулар болады, бірақ толықтай сау. Мұндай жақсы қалыпты қатынас пациенттің жағдайына бағытталады – ол тез арада өзін сенімді және жеңіл сезінеді
3. Қарапайым психология ең алдымен адамның сезіміне бағдарланады. Нарративті әдіс пациенттің әрекетінен алшақтанады. Нарратив адамның қызығушылығын анықтауға көмектеседі, одан кейін пайда болған проблемалардан құтылуға алып келетін әрекеттер бойынша жүреді. Маман пациент өзінің күшіне сенімді болуы үшін және бақытты болуы үшін пациенттің тарихын қайтадан жазуға ұмтылады.

**Лекция 7. Транзакциялық талдаудың принциптері мен әдістері.**

**Мақсаты:** транзакциялық талдаудың негізгі әдістері мен принциптерін, практикалық жұмыста оны қолдану мүмкіндігін түсіну.

Заманауи транзакциялық талдау жеке тұлғаның теориясы, байланыс теориясын, күрделі жүйелер мен ұйымдарды талдауды, балаларды дамыту теориясын қамтиды. Практикалық қолдануда бұл жеке адамдарға, сондай-ақ ерлі-зайыптыларға, отбасыларға және түрлі топтарға түзету жүйесі.

Берннің пікірінше, «Мен» немесе «эго күйлері» үш мемлекеттің бар болуы: «Ата-аналар», «Бала», «Ересектер» деп сипатталған.

«Ата-аналар» - міндеттемелердің, талаптардың және тыйымдардың үйлесімді ұтымды нормалары бар «эго-мемлекет». біз немесе осы жағдайда өзін ұстай керек болатынын өткізу, әлеуметтік нормаларды, қандай табу, ережелер ережелері: - «Ата-ана» ақпараттық ата-аналар мен өзге де орган қайраткерлері бала ретінде алынған. Бір адамға екі басты ата-аналық әсер бар: тікелей, ұранмен жүргізіледі: «Мен сияқты әрекет ет!» «Мен сияқты істеу емес пе, мен істеу керек!» «Ата-ана» (нұсқама, санкциялар) және қамқор (кеңес, қолдау, қорғаншылық) бақылаушы болады ..: мен, жанама ұранымен іске асырылуда, ол «Ата-аналар» директивалық нұсқаулармен сипатталады: «Бұл мүмкін»; «Міндетті»; «Мүлдем жоқ»; «Естеріңізде болсын»; «Қандай сандырақ»; «Жаман нәрсе» ...

«Ата-ана» мемлекеті толығымен бітеліп, жұмыс істемейтін жағдайларда, адам этикалық, адамгершілік қағидалары мен принциптерінен айырылады.

«Бала» - адамның эмоционалды бастамасы, ол екі нысанда көрінеді:

1. «Бала бала» - балаға тән барлық импульстарды қабылдайды: ұқыптылығы, жеделдігі, ынта-жігері, шеберлігі; адамға қызықтырады және жылулық береді. Бірақ сонымен қатар ол қытырлақ, шапшаң, жансыз, өзін-өзі қалайтын, қатал және агрессивті.

3. «Бала бейімделген бала» - ата-аналардың күтуіне және қажеттіліктеріне жауап беретін мінез-құлықты қамтиды. «Бейімделген бала» үшін сәйкестікті жоғарылату, белгісіздік, ұялшақтық, уайым. «Бейімделген баланың» ауытқуы ата-анаға қарсы «бүлікші» болып табылады.

«Мен қалаймын» деген сөздер «Бала» үшін тән; «Мен қорқамын»; «Мен жек көремін»; «Мен не істеймін?».

Ересек «I-мемлекет» - адамның өз тәжірбиесі нәтижесінде алған ақпаратқа сәйкес шындықты объективті бағалауға және оның негізінде тәуелсіз, барабар жағдайларды, шешімдерді қабылдау қабілеті. Ересектердің мәртебесі адам өмір бойы дами алады. «Ересек» сөздігі шындыққа нұқсан келтірместен салынған және объективті және субъективті шындықты объективті түрде өлшеуге, бағалауға және білдіруге болатын тұжырымдардан тұрады. «Ересек» күйі басым адам ұтымды, объективті, ең бейімделген мінез-құлықты жүзеге асыруға қабілетті.

Егер «ересек» мемлекеті оқшауланады және жұмыс істемесе, онда мұндай адам өткен ғасырда өмір сүреді, ол өзгеретін әлемді жүзеге асыра алмайды және оның мінез-құлқы «Бала» мен «Ата-ана» мінез-құлқының арасында ауытқиды.

Егер «Ата-ана» - өмірдің ұғымдық тұжырымдамасы болса, онда «Бала» - бұл сезім арқылы өмір тұжырымдамасы, содан кейін «Ересек» - ақпарат жинау және өңдеу негізінде ойлау арқылы өмір тұжырымдамасы. «Ересек» Бернде «Ата-ана» және «Бала» арасындағы арбитр рөлін атқарады. Ол «Ата-аналар» мен «Бала» -да жазылған ақпаратты талдайды және қандай мінез-құлықтың осы жағдайға сəйкес келетінін таңдайды, стереотиптерді алып тастау керек жəне олар қайсысы керек. Сондықтан, түзету тұрақты ересек адамның мінез-құлқын дамытуға бағытталуы керек, оның мақсаты: «Әрдайым ересек бол!».

Бернге арнайы терминологиямен сипатталады, ол қарым-қатынаста адамдар арасында кездесетін оқиғаларды білдіреді.

«Ойын» - адам манипулятивтік мінез-құлық арқылы тығыз қарым-қатынастан (яғни, толық байланыс) аулақ болуға ұмтылатын мінез-құлықтың тұрақты және бейсаналық стереотипі. Жағдайдың пайда болуын есептемегенде, достық қарым-қатынаста ойындардан, шынайы сезіммен алмасудан, пайдаланудан бас тартады. Ойын әлсіздік, тұзақ, жауап, соққы, төлем, сыйақы бар ұзақ әрекеттер қатарына жатады. Әрбір әрекет белгілі бір сезіммен бірге жүреді. Сезімдерді қабылдау үшін ойын әрекеттері жиі орындалады. Ойынның əрбір əрекеті ойын басталуында ереуілден гөрі асып түседі. Ойынның одан әрі дамуы, ойынның соңында максималды деңгейге жеткенде, соғұрлым қарқынды соққылар мен соққылар болады.

Ойынның үш дәрежесі бар: бірінші дәрежелі ойындар қоғамда қабылданады, жасырын емес және ауыр зардаптарға әкелмейді; екінші дәрежелі ойындар жасырынып, қоғамды қарсы алмайды және залал келтірілмейтін деп аталмайтын зақымға әкеледі; үшінші дәрежелі ойындар жасырынып, айыпталып, жеңілген зиянның бұзылуына алып келеді. Ойындар адаммен ойнауға болады, көбінесе екі ойыншымен (әрбір ойыншы бірнеше рөл ойнай алады), ал кейде ойыншы ұйыммен ойын ұйымдастырады.

Психологиялық ойын - жасырын мотивациясы бар айқын және болжанатын нәтижесі бар дәйекті операциялар тізбесі. Жүлде ретінде ойыншының бейсаналық түрде талпынған эмоционалдық күйі бар.

«Соққылар мен соққылар» - оң немесе теріс сезімнің таралуына бағытталған өзара әрекеттесулер. Соққы болуы мүмкін:

• Оң: «Сен мені жақсы көресің», «Сенің сүйкімдісің»;

• теріс: «Сен мені жек көресіз», «бүгін жаман көрінесің»;

• Шартты (адам не істейді және нәтижеге баса назар аударады): «Сіз мұны жақсы істедік», «Сіз маған көп ұнаса еді ...»

• сөзсіз (адаммен байланысты): «Сіз - жоғары сыныптың маманы», «Мен сізді өзіңіз сияқтымын»;

• жалған (сыртқы олар оң қарап, және шын мәнінде ереуілдер болып табылады): «Сен, әрине, менің ойымша, сіз соңғы адамның әсер береді, тіпті саған айтып анық», әдетте, сізге қолайлы, Сіз шынымен осы костюм бар «, сөмкелер қаптайды «.

Кез келген адам өзара іс-қимыл қозғалыстар мен соққылар қамтиды, олар негізінен өзін-өзі және өзін-өзі құрметтеу анықтайды, ол банк қозғалыстар және адам әсер құрайды. Әрқайсысы мұқтаждықты қажет етеді, әсіресе жасөспірімдер, балалар мен қарт адамдар бұл қажеттілігін сезінеді. адамның алған аз физикалық инсульт, ол көбірек жасына неғұрлым сараланған және күрделі айналды психологиялық инсульт, орнатылған. Инсульт және инсульт кері байланысты: неғұрлым адам, оң қозғалыстар қабылдайды кем соққылар береді, және одан адам хит алады, кем ол қозғалыстар төлейді.

«Операциялар» - барлық «Baby»., Нақты рөлін лауазымынан басқалар, «ересек», «ата-аналар» өзара іс-қимыл Бұдан басқа қосымша, өтпелі транзакциялар бар. Әрі қарай өзара әрекеттесетін адамдардың үміттеріне сәйкес келетін және адамның салауатты қарым-қатынасына сәйкес келетін мәмілелер деп аталады. Мұндай өзара әрекеттер жанжал емес және шексіз болуы мүмкін.

Кросс-транзакциялар өзара ренжіумен, каустикалық ескертулермен басталады және шлагбауыт есікпен аяқталады. Бұл жағдайда ынталандыруға жарамсыз «эго күйін» белсендіретін реакция беріледі. Жасырын операциялар оларға хабарлама қолайлы әлеуметтік ынталандыру ретінде бетперде, бірақ жауап психологиялық ойындар мәні жасырын хабарламаға, әсерін күтілуде, екі «Эго мемлекеттердің» артық қамтиды.

«Қорқытып алушылық» - олардың тынышталдыратын олардың мінез-құлқын талап, егер адам, жағымсыз сезімдер деңгейінде тудыратын, әдеттегі орнатуды жүзеге ол арқылы мінез-құлық тәсілі. Қияндау, әдетте, ойынның бастамашысы ақыр соңында не болып жатқанын көрсетеді. Мысалы, мол тұтынушы шағымдар басқа эмоциялық және психологиялық қолдауға бағытталған.

«Тыйым салу және ерте шешімдер» - негізгі ұғымдардың бірі, хабарлама ата-аналар уайым-қайғысы, концерндер мен тәжірибе байланысты «Эго мемлекеттердің», «бала» балаларға ата-анасының балаға беріледі білдіреді. Бұл тыйымдарды мінез-құлықтың тұрақты матрицалары салыстыруға болады. Осы хабарламаларға жауап ретінде бала «ерте шешімдер» деп аталады, яғни, тыйым салулардан туындайтын мінез-құлық формулалары. Мысалы, «мойныңды жабысып қалмайтынына, сіз түспес болуы керек, бірақ басқаша бұл жаман болады». - «Мен өзім қаламын».

«Өмір сценарийі» - адам ойнайтын орындаушылықты еске түсіретін өмір сүру жоспары. Ол мыналарды қамтиды:

ата-аналық хабарлар (әлеуметтік нормалар, тыйымдар, мінез-құлық ережелері). Балалар ата-аналарынан жалпы өмірлік жоспар ретінде және адам өмірінің әртүрлі қырлары туралы ауызша сценарийлік хабарламалар алады: кәсіби сценарий, неке-некеге тұру сценарийі, білім беру, діни және т.б. Бұл жағдайда ата-аналық сценарийлер: конструктивті, деструктивті және нәтижесіз;

• ерте шешімдер (ата-аналық хабарламаларға жауаптар);

• ерте шешімдерді жүзеге асыратын ойындар;

• ерте шешімдерді негіздейтін қорқытып алу;

• өмір ойнауының қандай болатынын күту және болжау.

«Психологиялық қарым-қатынас немесе негізгі өмір сүру» - адамның негізгі шешімдеріне және мінез-құлқына себепші болатын өзіндік, маңызды адамдар, қоршаған әлем туралы негізгі, негізгі идеялар жиынтығы. Төмендегі негізгі ұстанымдар ерекшеленеді:

1. «Мен жақсымын, сіз жақсысыз».

2. «Мен бақытсыз, сен сәтсіз».

3. «Мен бақытсыз, сен жақсысың».

4. «Мен жақсымын, сен сәтсізсің».

Транзакциялық талдау мыналарды қамтиды:

• Құрылымдық талдау - жеке тұлғаның құрылымын талдау.

• Мәмілелерді талдау - адамдар арасында ауызша және ауызша емес өзара әрекеттесу.

• Психологиялық ойындарды талдау, қалаған нәтижеге әкелетін жасырын мәмілелер - жеңіс.

• Субъективті талдау (сценарийлерді талдауға) жеке адам өмірінің сценарийі, ол еріксіз келеді.

Түзетуші өзара іс-қимыл рӛлдік ойындардың әдістемесі арқылы өзара әрекеттесуді көрсететін «эго-позиция» құрылымдық талдауына негізделген.

Екі мәселе айрықша ерекшеленеді: 1) екі түрлі «эго күйлер» араласқан кезде, ластану, және 2) «эго күйлері» бір-бірінен қатты шектелген кездегі ерекшеліктер.

Транзакциялық талдау кезінде ашық байланыс принципі қолданылады. Бұл дегеніміз, психолог пен клиент қарапайым сөздермен қарапайым тілде сөйлейді (бұл клиент транзакциялық талдауға арналған әдебиетті оқып шығуы мүмкін дегенді білдіреді).

Түзетудің мақсаттары. Негізгі мақсат - клиенттің ойындарын, өмір сценарийін, «эго күйлерін» түсінуіне және қажет болған жағдайда өмір салтын қалыптастыруға қатысты жаңа шешімдер қабылдауға көмектесу. Түзетудің мәні адамның өзіндік мінез-құлықтан босатып, оған тәуелсіз, өздігінен, толыққанды қарым-қатынасқа және тығыз қарым-қатынасқа қабілетті болуына көмектесу.

Мақсат - клиенттің тәуелсіздік пен автономия жетістігі, мәжбүрлеуден босату, ашық және жақындықты қамтамасыз ететін нақты, ойынсыз қарым-қатынасқа қатысу.

Негізгі мақсат - бұл адамның автономиясына қол жеткізу, өз тағдырын анықтау, өз әрекеттері мен сезімдері үшін жауапкершілікті қабылдау.

Психологтың ұстанымы. Психологтың негізгі міндеті - қажетті түсінік беру. Сондықтан оның ұстанымына деген сұраныс: серіктестік, клиентті қабылдау, мұғалім мен сарапшы ұстанымын үйлестіру. Сонымен қатар, психолог клиенттегі «эго-күй» «Ересек» -ге шақырады, «Бала» -нің қыңырлығына көнбейді және клиенттегі ашуланған «Ата-ананы» тыныштамайды.

Техника

1. Отбасылық үлгілеудің әдістемесі психодраманың элементтерін және «эго күйін» құрылымдық талдауды қамтиды. Топтық өзара әрекеттесудің қатысушысы өздерінің отбасының үлгісімен мәмілені жасайды. Клиенттің психологиялық ойындары мен талан-тараждарын талдау, рәсімдерді талдау, уақытты құрылымдау, диалогта позицияны талдау және сценарийді талдау.

Транзакциялық талдау. Қысқа мерзімді психологиялық-түзету жұмыстарына арналған топтық жұмыста өте тиімді. Транзакциялық талдау клиентке еркін мінез-құлықтың мүмкіндігін алу үшін, бейсаналық құрылымдар мен мінез-құлық үлгілерінен тыс және мінез-құлықтың басқа когнитивтік құрылымын қабылдау мүмкіндігін береді.

**Қолданылған әдебиеттер:**

1. Шустов Д.И. Руководство по клиническому трансактному анализу. - М.: «Когито-Центр», 2009.-367с. (Современная психотерапия).

2. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психиатрия: Пер. с англ. - 2е издание.- М. Академический Проект; Гаудеамус,2013. - 320с.

3. Стюарт Я. Джойнс В. Современный транзактный анализ. Социально-психологический центр. Санкт-Петербург. 1996. - 330с.

4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - М.: Лист-Нью, 1997. - 336 с.

5. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 448 с.

6. Липпиус А. Игры для взрослых. Психология партнерских отношений через трансактный анализ Э. Берна. - М.: Изд-во «КСП+», 2001. - 608с.

 **Иноформационнные ресурсы**

[**http://www.transactional-analysis.ru/**](http://www.transactional-analysis.ru/)

**Дәріс 8. Эмоцианалды интеллект және стресске қарсы бейімділікті дамыту.**

«Эмоцианалды интеллект» түсінігінің психологияда пайда болғанына көп болған жоқ және бұл ұғымға деген қызығушылық күннен- күнге артып келеді. Теоретиктер мен психологиялық тәжірибелер арқылы жүргізілген көптеген зерттеулерде адамның жеке жетістіктерінің деңгейі негізінен интеллекттің ІQ классикалық көрсеткіштері арқылы емес, эмоционалды қабілеттері арқылы анықталады деп көрсетілуі кездейсоқтық емес. Басқаша айтсақ, «ақылды болу» мен «табысты болу» бір емес, бастысы адам өзінің және өзгенің эмоциясын түсініп және басқара білу қажет.

«Эмоцианалды интеллект» түсінігі америкалық зерттеушілер Питер Сэловей мен Джек Майердің ұсынуымен 1990 жылдан бері қолданыла бастады. Олар бұл түсінікке адамның өзінің және өзгенің эмоциясын түсінуіне, қабылдауына көмектесетін менталды қабілеттер тобын біріктірді. Бұл сұрақтың белсенді зерттелуі, оның табиғатын, жолдарын және даму мақсаттарын түсіну әрекеттері 1995 жылы Дэниел Гоулманның кітабы жарық көргеннен кейін басталды. ««Emotional Intelligence» («Эмоционалды интеллект»). Автор эмоционалды интеллектті адамның өзімен және айналасындағылармен араласу формасы және әдісі деп көрсетеді.

**Сананы жетілдіру**. Қиындықтарда өз- өзін мойындай білу, эмоция мен сезімді анықтап және атау. Бұл бөлім қарапайым ғана нәрсе емес. Адамдардың көптеген жағдайларды бастан кешіре отырып, оларды анықтап және атау бере алуы сирек кездеседі. Орташа статистикалық адам он шақты эмоцияларды да санап бере алмайды. Әрқашан жаттығуға болады, әрбір жаңа күйзелістер, жаңа қиындықтар туындаған кезде оған анықтама беруге тырысу керек.

**Айналадағы адамдардың сезімдері мен эмоцияларының пайда болуын бақылау**. Өзгелермен араласу кезінде аңғарымпаз және ұқыпты болған дұрыс. Айналадағы адамдардың эмоциясына жауап қайтармай тұрып олардың не сезініп тұрғанын, неге алаңдап тұрғанын анықтап, сонан соң ғана тиісті эмоциямен жауап беру қажет.

**Өзінің сезімдерімен бөлісу**. Эмоция мен сезім өзгелерге бөліскен жағдайда түсініктірек болары анық. Өз сезімдерін бөлісу арқылы, оларды атап қана қоймай, сыртқы бақылаушы ретінде бағалауға болады. Егер өз сезімдерін бөлісерлік жақын адам болмаса қағаз бетіне әңгіме түрінде түсіру де сенімді жол.

**Өзгелердің сезімдеріне қызығушылық таныту**. Мұқият және белсенді тыңдаушы болу. Әңгімелесушіге оның нені басынан кешіріп жүргендігі, нені сезінетіні, эмоциясының қандай екендігі туралы жалықтырмайтын сұрақтар қою арқылы өзіңе оны дұрыс түсінуге, ал оған болған оқиғаны дұрыс түсінуге көмек көрсету керек.

**Бақылаудың ішкі локусы.** Бұл өзін өзі қолға ала білу және сезімді басқара алу, өмірдегі болып жатқан жағдайларда өзгеге немесе оқиғаға емес өзіне жауапкершілік жүктеу. Ұстамдылықты, шыдамдылықты дамыту, ерік күшпен эмоцияналды реакцияларды тоқтата білу қиындық тудырады, бірақ бұл үйренуді талап етеді. Әр күн сайын бұл бағытта тәжірибе жинақтауға мүмкіндік беретін кішігірім оқиғалар болып жатады.

**Дәріс 8 Символдрама**

**Х. Лейнердің образдарды кататимді сезіну әдістері. (символдрама)** Образдарды кататимді сезіну психотерапиясы- имагиналды психотерапияның түрі, гипноздағы немесе есірткі пайдаланған науқастың қиялындағы сұлбаларды өңдеуге негізделген. Техникалық жағынан бұл әдіс жастықты тақтай төсекте (кушетка) ыңғайлы жатқан немесе науқас орындығында ыңғайлы отырғандарға негізделген. Бұл әдісті жасау тарихы 1948 жылдан басталады. Лайнер 1932 жылы C. Haappich жүргізген эксперимент нәтижелерін зерттеді. Оның мәні сұлбалардың көрінісін психотерапиялық мақсаттарда пайдалану болды. 1954 жылы Лейнер өзінің бірнеше жылдық өңде түс көруге жасаған жүйелік тәжірибелерін алғашқы бағдарламалық шығарылымдарында қорытындылады. Бұл жасалған әдісті ол образдардың Эксперименталды кататимді сезімі деп атады.

1955 жылы «Психотерапияның клиникалық әдісі» басылымында негізгі ұстанымдар, символдраманы қолдану арқылы жасалған психотерапияның нәтижесі және әдіс егжей –тегжейлі талқыланды.

Символдрама – бұл аз уақытта неврозды және психосоматикалық ауруларды емдеу, сондай ақ тұлғаның жүйкелік дамуындағы ауытқушылықтарды психотерапиялау кезінде клиникалық жағынан өте тиімді психотерапияға бағытталған терең психологиялық әдіс. Обухов символдраманы « сұлбалар арқылы психоанализдеу» деп атайды.

Әдістің негізін сұлбалар түріндегі еркін қиялдар, психотерапевт сұраған тақырыпқа байланысты мотив саналатын « ішкі суреттер» құрайды.

Символдрамалық әдіспен жасалатын психотерапияны үшжақты координаттар жүйесі ретінде елестетсек болады, яғни, бір осі қақтығыстар мен жұмыс жасауды көрсетсе (бірінші құрам), келесісі – ескі қажеттіліктерді қанағаттарндыруға бағытталған жұмыстар (екінші құрам) және үшіншісі науқастың шығармашылық қабілетін дамытуды мақсат еткен жұмыстар. Науқаспен жұмыс жасау кезінде психотерапевт символдраманың көптеген техникаларын қолдана отырып, бір остен екінші оське жақындау арқылы координаттар жүйесінде ауысы отырады.

Символдраманың жүйесі екі негізгі жағдайға сүйенеді:

- адам өз қиялында тек түнгі түс көру ретінде ғана белгілі фантастикалық елестерді ғана емес, сондай ақ күндіз де фантастикалық сұлбаларды елестете алуға қабілетті. Өзінің имагинативті қабілеті арқылы адам өз бейнесін әрдайым өз бетімен қайта жасай алады және айқын диалектикалық үдеріс барысында өзін тани алады.

- эмпирикалық бақылаулар нәтижесінде фантастикалық сұлбалардың артында бірнеше нақты ережелер жасалды және заңдылықтар анықталды. Олар түсініксіз әсер етуші алғашқы үдеріске тәуелді.

Өз концептісіне сәйкес символдрама әдісі тереңдетілген психологияға жақын және бейсаналық психодинамиканың барына сендіреді (түс көру символы, Оның түйсіктік импульсі, қорғаныштық «Мен» түсінігі, Жоғары – Мен инстанциясы, кері кету үрдістері )

Феноменологикалық ұстаным арқылы балаларды ойын арқылы емдеуде, Морено психодрамасында, гештальт терапиясының элементтерінде символдраманың қайшылықтарын да көруге болады. Техникалық жағынан символдрамаға К.Роджерс бойынша психотерапиялық әңгімелесу элементтері және Й.Вольпе бойынша мінез- құлық терапиясының кейбір стратегиялары жақын болып келеді.

Материалды өңдеу негізінде шын мәнінде кез-келген терең психологиялық тұжырымдама, оның ішінде экзистенциалды-аналитикалық әдіс те болуы мүмкін.

***Бірінші әдістемелік қадам:***

Лейнер науқастың басқарылатын регрессияға енуіне, өңінде жеңіл қиялдауына ықпал ететін үш ықтимал баламалы әдісін жасады.

- біріншіден, кіріспені И.Х.Шульцтің аудиотренингінің негізгі жаттығулары арқылы қолдануға болады. (қиындықтарды сезіну, бұлшықеттік тонустың төмендеуі, өзіндік релакцасияны шоғырландыру және тыныс ауды реттеу жаттығулары арқылы денеде жылулықты сезіну).

- психотерапевт арқылы босаңсу жағдайын индукциялау. Бұл әдіс қақтығыстарды азайтады және жылдам іске асыруға мүмкіндік береді. Пациентке, психотерапевт берген нұсқауларға сәйкес, оның қатысуымен босаңси алу ұсынылады.

Стандартты мәтіндердің арқасында, науқасты символдрамаға қажетті базалық босаңсу күйіне шақыруға болады.

- сұлбаларды елестетуге түрткі болу (имагиниция).

Босаңсу жағдайына жетудің қарапайым жолының бірі символдраманың бір әдісін тікелей ұсыну. Алғашқы таныстыру сабақтарында бұл үшін «гүл» тесті прототип бола алады. Бұл тест науқас қабілетті ме және қаншалықты екенін көрсетеді, егер қабілетті болса, толық кататимді сұлбаларды тудырады. Отырған науқасқа қарапайым бейресми өтініш жасау шұғыл жағдайлардың туындауының алдын алады. Барлық науқастар дерлік, тіпті қиын жағдайдағы науқастар да, бұл тестті орындай алады және гүлді елестетеді. Сұлбаларды елестету мен босаңсуды арасындағы арақатынастылықты айналмалы үрдіс деп анықтауға болады. Сұлбларды елестетуді ұсыну босаңсуды жоғарылатып, толық босаңсу олардың түсінің қанықтылығы мен пластиктілігі тұрғысынан суреттердің тәжірибесін тереңдетеді және эмоционалдық тон үшін ішкі «айқындығы» бар регрессионалды батыруды күшейтеді.

***Екінші әдістемелік қадам.***

Бұл бөлімде сұлбаларды елестету терең ойға батқан жағдайда шақырылады. Қандай да бір имагинацияның қалыптасуын күтпей ақ кататимді сұлбалар тікелей «орнатылады». Науқасқа белгісіз қисынға келтірілген мотивті сұлбаны елестету ұсынылады.

Лейнердің символдрамалық әрбір сеансының соңында, Шульцтің ауогенді тренингіне сәйкес, науқастың «кері қайтуы» сұралады. Науқастан бұл кезде бұлшық еттерді қатайтып, үш еселік күшпен алақанды жұму және жазу арқылы жұдырықты түю сұралады. Содан соң ол терең демалып, көзін ашу керек. Бұл ерешке рәсім аясы тар мақсат емес. Символдраманың әдісімен жасалатын он минуттық жаттығудың өзінде терең гипноздық күй туындауы мүмкін. Ол көбіне қол мен аяқта ауырлықты сезінуді тудырады, сондай ақ сананың қалып күйін өзгертуге әкеледі. «Кері қарай қайту» физиологиялық жағынан символдрама кезінде ми қыртысының әлсіз әрекеттерін белсенді етіп, науқасты қалыпты жағдайға тез қайтарады. Бұл, науқастың ,әдетте, шынайы өмірде сергек әрі нақты қадамдар жасауына ұзақ уақытты қажет ету кезінде өте маңызды. Символдраманың сеансынан кейін науқас дұрыс әрекеттер жасауға және айналаны мұқият қабылдауға онша дайын бола қоймайды. Сондықтан, психотерапевттің кейінгі талқылауға арналған ұсыныстары көбіне тым ұзаққа бармайды. Науқас әлі де ішкі сұлбалар әлемінде жүреді және олардың тундатқан сезімінен шыға алмайды. Сондықтан оның бірден көшеге шығып кетуге немесе машина жүргізуге асықпағаны жөн. Кеірісінше, ол 10-15 минут күту бөлмесінде отырып, өз – өзіне келіп алғаны дұрыс. Жағдайы ауыр науқаспен жұмыс жасау кезінде психотерапевт күтпеген жағдайлар мен реакцияларға дайын болуы, сондай ақ, терең психологиялық және психотерапевтілік аспектілерді ескере отырып мұқият әрі мөлшерлі түрде әрекет етуі керек.

Символдраманың негізгі сатыларының болжамды белгілері келесідегідей клиникалық сәттер мен диагноздарды тудырады:

- 85тен төмен IQ лі сананың жеткіліксіз дамуы;

- церебральды- органикалық белгілер;

- ауыр депрессиялық бұзылулар;

- жеткіліксіз ынталандыру;

- айқын есіру невроздары;

- нарциссистикалық синдромдар.

Негізгі басымдық белгілердің «жасында». Егер ол 3 жылдан бері бар болса, жағдай ауырлайды.

Сондай ақ, науқастың белгілі бір дәрежеде қиналуы маңызды. Егер бұл болмаса, нәтижесі жақсы болмауы мүмкін. Адам қаншалықты тағдыр тауқыметін ешқандай ауру белгілерінсіз жеңе алса, нәтиже де соншалықты жағымды болары анық.

**Дәріс 8**

Отбасылық жұлдыздар әдісі бірнеше рет іс жүзінде тиімділігі расталды, оның ең тиімді жоғары жылдамдықтағы заманауи психологиялық әдістерінің бірі болып табылады. Әдісі депутаттарының көмегімен кеңістікте орналасқан шоқжұлдызы ұйымдастырушылары терапевт басшылығымен клиент болжамды проблемалар, бұл шын мәнінде тұрады, және клиент сырттан мәселенің түбірін көре аласыз ғана емес, сонымен қатар орналастыру процесінде шешім табуға тырысады, бірдеңе іске асыру және егер мүмкін болса, өзгерту. (Әдісі феноменологиялық деп аталады, сондықтан) түрлі құбылыстар осындай кенеттен сезімін сезінуге бастайды, және олардың іс-әрекеттері сияқты сезімдері ауыстырылады және жатқан прототип әрекеттерді орындауға, онда депутаттар кезінде жылы алмастырғыш феномені ретінде орналастырылады, қабылданады.

Депутаттардың мінез-құлқы мен өзара қарым-қатынасы бойынша ұйымдастырушы клиенттің «отбасылық жүйесінің әлсіз байланысын» анықтай алады, клиенттің қазіргі мәселелеріне (мысалы, аурулар, жалғыздық, сәтсіздік, ата-бабалардың бірінің тағдырын қайталау және т.б.)

Өмірінің басында Берт Хеллингер пастор болды және ұзақ уақыт Африкада миссионер ретінде қызмет етті. Бұл Хеллингерге отбасылық жұлдыздар әдісін жасауды тудырған өмірдің бұл кезеңі деп есептеледі.

Бір күні Бурт топтық динамика процестерін көрді. Содан кейін тәжірибелі жаттықтырушы оған жақындап: «Берт, сіз үшін не маңызды? Адамдар немесе идеялар?» деп сұрады. Келесі түнде Хеллингер сұраққа жауап таба алмай, ұйықтай алмады. Отбасылық жұлдыздар әдісінің авторы айтқандай, бұл сұрақ оның барлық болашақ өмірін «айналдырды», ол бар құндылықтар мен көзқарастарды басқаша қарауға мәжбүр етті. Бұл сұрақ Берт Хеллингер үшін ерекше болды, өйткені ол өзі де нацистік режимнің мұраттар үшін адамдардың өміріне қалай қарайтынын куәландырған.

**Орналастыру тәсілі: мәні.**

Әрбір танымға екі жол, екі қозғалыс бар. Алғашқы қозғалыс кез-келген уақытта адамға белгісіз бір нәрсені иемденуге тырысады және бұл әрекеттер адамның оны пайдалану мүмкіндігіне ие болғанша тоқтамайды. Мұның мысалы ғылым мен техника саласы болуы мүмкін. Екінші қозғалыс - бұл жаңа нәрсені тану процесінде адам көзге көрінбейтін нәрсені емес, түсінуге қабілетті емес, бірақ тұтас бір нәрсеге назар аударады. Адам бір мезгілде көп сезінуге дайын болады. Сонымен қатар, адам бір уақытта көздерінің толық және бос екенін байқайды. Және жеке бас тартқаннан кейін ғана адам толығымен құтылу қабілетін алады. Ал адам белгісіздікті тоқтатады және босаңдыққа жету үшін әртүрлілік пен толықтыққа қарсы тұра алады.

Алдымен тоқтаған қозғалысы, содан кейін кері қайту «феноменологический» деп аталады. Тану түріндегі айырмашылықтарға қарамастан, жоғарыда қаралған қозғалыстың екі түрі бірін-бірі толықтырады. Мысалға, екі қозғалыс түрі да қозғалыс процесін тоқтату мүмкіндігін береді және көріністің фокусын тардан кеңірек етіп ауыстыруға мүмкіндік береді.

**Орналастыру тәсілі: процесс.**

Ең жиі, теңестіру адамдар тобы жүзеге асырылады. клиент оны алаңдатып оның шоқжұлдызы ұйымдастырушылары мәселені тұжырымдайды. адамдар, немесе тұжырымдалған проблеманың (мысалы, өзіңіз, Сіздің отбасылық орналастыру үшін қажетті элементтердің (рөлін ойнауға) адам ауыстырады.Осыдан кейін, клиент басшысы орналастыру ұсынысы бойынша интуитивті орынбасары тобының қатысушыларының арасынан таңдайды анасы, әкесі, ағасы мен ауру белгілері және т.б.).

Ол ми, депутаттар жүрегі емес таңдауға ұсынылады. орынбасарлары, ұқсастық таңдау мүлдем жоқ мәні болуы тиіс және, ол олардың ескі көзқарастары мен оның алдыңғы суреттердің ниетін дейін беруге дайын екенін көрсеткіші болады. Сонымен қатар, әзірге ол, клиентке сыртқа текті адам таңдау ұсынылады.

Өзгерістерді таңдағаннан кейін, клиент оларды интуитивті түрде белгілі бір орындарға орналастырады. Депутатты орналастырған кезде, клиентке қолын иығына қойып, депутаттың теңестіруге қатысатын рөлін атаңыз, сосын шоғырлану күйін сақтап, депутатты орналастыру кеңістігінде иеленетін орынға қойыңыз.

Орналастыру процесінде бастысы - бұл шоғырлануы керек жорамалдар мен идеялардан, алаңдаушылық пен қорқыныштан босатылуы тиіс терапевтің жағдайы.

Ол бүкіл процесін ұйымдастыру барлық қатысушыларына келгенде, өз идеяларына дейін беруге әрбір қатысушының қабілетін ойнап процесінің оң нәтижесі шешуші рөлі, нақты қабылдау, және эмпатия қатысушылардың қабілетін (басқа тұлғаның эмоционалдық мемлекет сочувствовать қабілеті) үшін өз қиялыңызға шығарады емес. пациенттің және оның тарихы әділ емдеу қолдау мақсатында, келісімнің процесінің барлық қатысушылары, ол клиент, оның отбасы мен оның тарихы туралы мүмкіндігінше аз ақпарат болуы құптарлық. Және ешбір жағдайда қатысушылардың сыртқы бейнесі оларды тікелей қабылдаудан алшақтатуға мүмкіндік бермейді.

Ол қатысушылар орналастыру және олардың сезімдері кезінде гөрі олардың сыртқы бейнесі және догадкам тек келісім бағытталған маңызды.

Терапевт орналастыру кезінде қабылдау өз процестерді бақылауға тиіс ғана емес, сонымен қатар (және т.б. дене бітімін түзулеу, күлімсіреп ішіне өзгерістер,) тіпті дене сигналдарды ең кіші мүшесі болуы мүмкін мемлекеттік өзгерістер мен барлық процеске қатысушылардың ішкі қабылдау, қадағалап. Егер өзгеріс анықталса, терапевт қатысушымен болған оқиғаны тексеріп, оған өзінің жеке қабылдауын тексеруге және өзгерістерді сипаттауға мүмкіндік береді. Баламалар өз сезімдерімен байланыс үзбеуі керек. Орынбасары болып жатқан байланыста бұдан былай, немесе ол рөлін орындау үшін қалуға жалғады болса, терапевт оның орнына топтың тағы бір мүшесі қою, процесінің оны алуға болады.

Теңестіру үдерісі дұрыс жолда жүрген маңызды белгілердің бірі процестегі әрбір қатысушының барынша шоғырлануын және маңыздылығын сақтау және келісімнің энергиясын сақтау болып табылады.

**Дәріс 10. Жүйелік отбасылық терапия: әдістемелер мен рәсімдер**

Хеллингердің жүйелі отбасылық жұлдыздарының әдісінің мәні

Ешкім отбасының жеке тұлғаны қалыптастыруға үлкен ықпал ететінін жоққа шығармайды және онда кез келген бүліну отбасының барлық мүшелеріне, әсіресе балаларға әсер етеді. Адамдар көбінесе қақтығыстарды өз бетімен жеңе алмайды, өйткені оларда қарсыластың көзімен проблеманы қарау мүмкіндігі жоқ. Берт Хеллингер осы мақсат үшін отбасылық жұлдыздар әдісін қолданады. Классикалық келісім клиенттің отбасы мүшелерінің рөліне депутаттарды таңдауды қарастырады. Одан кейін, орналастыру терапевт немесе клиенттің интуитивті сезіміне сәйкес жасалады, содан кейін әрбір депутат өздерінің сезімдеріне, ойларына және сезімдеріне күмәндана бастайды. Осылайша, жүйенің әрбір элементі арасындағы өзара байланысты анықтауға болады.

Хеллингерге арналған іс-шаралар топта жүргізілуі мүмкін және жеке болуы мүмкін. Соңғы жағдайда адамдармен алмастыратын адамдардың орнына фигуралар, қиялдар, якорьдер, орындықтар және т.б. пайдаланылады. Бірақ Хеллингердің жаттығу форматы бойынша ұйымдастырылған шаралары тиімдірек болуы мүмкін. Себебі әрқашан жеке жұмыс жасамаса, адам басқа біреудің «терісіне кіре алады».

Меніңше, бәрі жаман емес, адамдар жағдайды толықтай бөлшектеуге мүмкіндік алады, оның отбасының барлық мүшелеріне сәйкес келетін шығуын білу керек. Оның үстіне, Хелленбергтің келісімі адамдар өмірін жақсы жаққа өзгерткен кезде бірде-бір мысал жоқ. Неліктен бұл әдіс зұлымдық деп айтатын қанағаттандырмайтын адамдар көп?

Hellingser Family Constellation әдісі қауіп-қатері

Отбасылық жұлдыздар әдісімен Хелингердің алғашқы кітапы «Сүйіспеншілік реті» деп аталды және ол осы әдісті негізгі қағидаттарын келтірді:

1. Қатысу туралы заң. Әрбір отбасы мүшесінің оған тиесілі құқығы бар. Егер отбасының кез-келген мүшесі шығарылса, қалғандары оның рөлін қабылдауға мәжбүр болады, қандай да бір жолмен оның тағдырын қайталайды.
2. Иерархияның заңы. Жаңа отбасы бұрынғыдан басым болады. Егер балалар өз отбасын негізге ала отырып, ата-анасына көбірек қалса, онда жаңа отбасындағы қиындықтар сөзсіз.
3. Теңгерім заңы. Отбасы мүшелерінің әрқайсысы бірдей көлемде ақшаны береді.

Бұл принциптерді бұзу проблемалар мен қақтығыстарға алып келеді, бірақ қайшылықтардың көзін табу үшін көп күш салу қажет. Әрі қарай, бұл тапсырма адам өміріне кірмейтін адамдардың қателіктерін жасай алатындығымен қиындатады.

Жүйеде  олардың орынбасарлары да өздерінің рөлі үшін таңдалады, сондықтан көптеген наразылықтар бар. Биоэнергетика бұл әрекеттің руханилыққа өте ұқсас екенін айтады, сондықтан адамдар қайтыс болған туыстарының бағдарламаларын қабылдайды. Сол себепті Православие Хеллингердің келісімін жасырын деп санайды, шын мәнінде шынайы сенетін психологтар осы әдіс арқылы кейбір әдістерді іс жүзінде қолдануға шешім қабылдайды.

Сізге қандай топты шешуге тырысу керек, бірақ адамның психикасы мұқият емделуді қажет ететін нәрсе екенін есте сақтаңыз, сондықтан оның проблемаларын шешуге тырыспайтын кәсіби мамандарға деген сенімін ақтау керек емес.

**11 Жүйелі отбасылық терапия: техникалары мен жүргізілуі**

**Отбасылық психотерапия** – бұл психотерапияның ерекше саласы, ол адам арасындағы қарым-қатынастарды түзетуге бағытталған. Оның негізгі мақсаты отбасындағы эмоционалдық бұзылулардың жойылуын қамтиды. Басқаша айтқанда, бұл отбасында және отбасы арқылы жеке адамға психотерапиялық көмек. Отбасылық терапияның мақсаты тек қана «қираған» отбасы ғана емес, дағдарыс жағдайында болатын отбасылық қатынастар болуы мүмкін. Ол трансформациялау және ағымдағы жағдайды және өзекті мәселелерін шешу жөніндегі назарында үшін отбасылық қарым-қатынастар ресурстар, қабілеттері мен себептер іздеу үшін маңызды болып табылады.

, Әр түрлі түзету симптоматикалық отбасы мүшесінің мінез-құлқында эмоционалдық қатысуын төмендету трансформация өзекті мәселе туралы идеялар отбасы жиынтығы, мәселенің жүрегінде отбасы мүшелерінің ұстанымдарын өзгерту, тікелей немесе жанама араласу арқылы проблемаларды шешу баламалы вариация құру,: Universal түрлі отбасылық терапия әдістерін мақсаттары төмендегідей ұсынылуы тиіс иерархиялық болмауы нысандары, отбасылық қарым-қатынас мәнерін жетілдіру, отбасылық құпиялар ашу және т.б.

**Мазмұны**[[жасыру](https://kk.psichiatria.org/otbasylyk-psikhoterapiya/)]

* [1 Жүйелі отбасылық психотерапия](https://kk.psichiatria.org/otbasylyk-psikhoterapiya/#i)
* [2 Отбасылық психотерапияның мақсаттары](https://kk.psichiatria.org/otbasylyk-psikhoterapiya/#i-2)
* [3 Отбасылық психотерапия әдістері](https://kk.psichiatria.org/otbasylyk-psikhoterapiya/#i-3)
* [4 Топтық отбасылық психотерапия](https://kk.psichiatria.org/otbasylyk-psikhoterapiya/#i-4)
* [5 Отбасылық психотерапияның әдістері](https://kk.psichiatria.org/otbasylyk-psikhoterapiya/#i-5)

**Жүйелі отбасылық психотерапия**

Отбасылық психотерапия және Eidemiller бұл ұғымға өзінің анықтамасын берді. Оның пікірінше, отбасылық психотерапия бүкіл жанұяға психотерапиялық әсер етудің бірыңғай жүйесін ұсынады, ол оның жұмыс істеуін оңтайландыруға және тиімділігін арттыруға арналған тірі ашық жүйе болып табылады. Бұл анықтама отбасылық психотерапияға жүйелі түрде қарауды көрсетеді. Отбасылық психотерапияның тәжірибесіне жүйелі тәсіл бүгінгі күні басқа психотерапиялық салалардың бірі болып табылады. Бұл тәсіл Екінші дүниежүзілік соғыс аяқталған соң туылды. Ол кибернетикамен тығыз байланыста дамыды. Бұл басқа психотерапиялық тәсілдермен маңызды айырмашылық. Мұндай көзқараспен ықпал ету объектісі жеке емес, отбасы және отбасылық жүйе болып табылады.

Бұл психотерапиялық бағыт адам арасындағы қақтығыстар мен психикалық бұзылулардың диагностикасы мен терапиясының негізі ретінде топтағы жүйелі қарым-қатынастар мен тұлғааралық қарым-қатынастарды қарастырады.

Конструктивизм және жүйелердің бірыңғай теориясы жүйелік тәсілдің тұжырымдамалық негізі болып саналады.Жеке психотерапиялық практиканы дамыта отырып, жүйелік отбасылық терапияның пайда болуы және одан әрі дамуы байланысты емес.

Отбасы жүйесі сыртқы әлеммен тығыз байланыста, яғни ашық жүйе, сондай-ақ өзін-өзі ұйымдастыру. Басқаша айтқанда, жүйенің мінез-құлқы ақылға қонымды және жүйенің түрлендіру генераторы оның ішінде орналасқан. Нәтижесінде, отбасын қалыптастыратын субъектілердің мінез-құлқы олардың қажеттіліктері мен мотивтерінің әсерінен туындайды. Жүйеге кіретін элементке қатысты мұндай жүйе бастапқы болып табылады. Сондықтан отбасының бір элементімен емес, оның бүкіл жүйесімен жұмыс істеу керек деп санайды.

Отбасылық жүйе – бір тұрғылықты жермен, бірлескен басқарумен және ең бастысы, қарым-қатынастармен байланысты адамдар тобы. Жиі жиі, отбасында болып жатқан нәрсе мұндай отбасылық жүйеге қатысы бар субъектілердің ниеттеріне, мақсаттарына және тілектеріне байланысты емес, өйткені отбасы өмірі жүйенің қасиеттері бойынша реттеледі және басқарылады. Жүйелік отбасылық психотерапевтикалық теория адамдардың жеке идеялары мен әрекеттерінің қайталама екенін және отбасылық жүйенің жұмыс істеу заңдары мен нормаларына бағынатындығын дәлелдейді.Бұл принцип жүйенің тұтастығы қағидаты деп аталады.

Жүйелік психотерапияның тәжірибесінде отбасы белгіленген байланыстарды сақтауға және одан әрі дамытуға ұмтылатын интегралды жүйе болып табылады. Олардың өмір сүру процесінде барлық отбасылар тұрақты дағдарысты еңсереді, мысалы, баланың тууы. Ол олардың даму барысында олардың алдында пайда болатын қиыншылықтарды, ескі әдістер шешу қабілетсіз өздерін көрсетіп дағдарыс отбасы жағдайлардың есе болып табылады. Сондықтан олар өздерінің бейімделгіш реакцияларын қиындатуға аса қажет.

отбасылық терапия жүйесінде негізгі қадамдарды анықтай алады: отбасылық терапевт отырып бірлестігі, отбасы көзделген тиіс рөлін құрылымы оны қосылу, психотерапевтік тұжырымдамасы, терапия және ажырату ұшын отбасылық қарым-қатынастарды қалпына келтіру талап етеді.

отбасылық терапия жақтастарының негізгі жүйелі көзқарас Madanes K., С. Minuchin және басқаларды анықталуы мүмкін арасында. Бүгін, жүйелі тәсіл ең тиімді, ұзақ мерзімді және отбасылық терапия табысты емдік бағыттарының бірі болып табылады.

Отбасылық психотерапияға жүйелі көзқарас үш негізгі қағидаға негізделеді: айналымдық, бейтараптық және гипотетикалық. Циркулярлық қағидасы дөңгелек логиканы қолдануға негізделген. Терапевт оқиғалардың айналмалы байланысын көруге үйренуі керек. Бейтараптылық принципі тиімді әсер ету үшін психотерапевтпен айналысатын бейтарап позицияға негізделеді және отбасының әрбір мүшесі үшін бірдей эмпатия. Гипотетикалық принцип – психотерапевт ұсынған отбасылық мәселелердің мәнін гипотезаны сынау. Осы гипотезаға сәйкес, психотерапевтикалық өзара әрекеттесу стратегиясын жасау қажет.

Біздің уақытымызда ең танымал және кең таралған облыстардың бірі жүйелі Варга отбасылық психотерапиясы болды. Варга өзінің шығармаларында отбасының құрылымын, оның қалыптасу сатысын таңдайды, орыс отбасының мысалдарында бәрін көрсетеді. Отбасылық қарым-қатынастардың психотерапиясына жүйелі көзқарас әртүрлі елдердің азаматтарының менталитетінің ерекшеліктерін ескеруі керек.

Варга жүйелі отбасылық психотерапия кері байланысқа негізделгенін айтады.Басқаша айтқанда, кез келген іс-қимыл өз кезегінде, келесі реакция қалыптастырады, жауап, әкеледі.

**Отбасылық психотерапияның мақсаттары**

Отбасылық терапия психотерапия арнайы емдеу, тұлғааралық қатынастардың түзету және отбасылық қатынастарды мүшелерінің кез-келген көп көрінеді отбасы эмоционалдық саласындағы бұзылуын жою орындайтын мақсаты болып табылады.

Отбасылық терапия бірнеше сессиядан 2-3 жылға дейін созылуы мүмкін. Оның ұзақтығы отбасы тұлғааралық қақтығыстар барысында өрнек, (психотерапевтік әсер түрінде көрсетілген) нәтижелерге қол жеткізу үшін отбасы мүшелерінің деп аталатын «тасымалдаушы симптомы» себептер психикалық бұзылыстардың ауырлығына анықталады. Бастапқыда, терапия аптасына 2 кездесулер астам жиі орындау мүмкін емес. отбасылық Кездесу эмоциялық саласындағы өзгерістер уақыт және абаттандыру белгілі бір сомаға кейін, содан кейін 2 рет айына жүзеге асырылуы мүмкін – 3 апта 1 сеансын.

қадамдарды азайту және қолдау, отбасылық жанжал жою, диагнозы (диагностикалық фазасы): және отбасы психотерапия Eidemiller төрт негізгі кезеңнен ерекшеленеді.

отбасылық терапия ең төменгі мақсаты қолданыстағы белгілері оңайлату, отбасы мүшелерінің жаңа симптомдары жоқ одан әрі көрінісін, ұсынылған проблемаларды шешу қамтиды. ол пассивті мемлекеттік емес болып табылады, және белсенді іс-қимыл бүкіл спектрі, әлеуетті мүмкіндіктерін үнемі іздеу, ауытқушылық бар жеке тұлғаның әдістерін пайдалана отырып, – сол уақытта терапия негізгі мақсаты деп табысты сенім отбасы қарым-қатынастар мүшелерінің түсінігін қол жеткізу болып табылады. Отбасылық психотерапияның әрбір қатысушысы өзін емдеуде табысқа жету үшін жауапты болуы керек. Отбасылық психотерапияның жалпыға бірдей танылған мақсаты отбасыларға өмірлік циклі типтік мәселелерін шешуге көмектесу болып табылады. олар нақты шындық негізінде ретінде ойша салауатты бүкіл адамды емес, бейсаналық қарым-қатынас соңғы өзара үйрену етіп, өзара отбасылық терапия, сондай-ақ, осындай тұлғааралық қарым-қатынас тиімділігін арттыру ретінде, осы жолмен терапия жеке мүшелерінің өзгерісті басқа мақсаттарды көздейтiн түзету қосымша.

Жалпы, отбасылық психотерапияның негізгі стратегиялық міндеттері арасында:

– отбасының микроклиматын жақсарту;

– отбасылық қарым-қатынасқа қатысушылардың өздерінің қажеттіліктері мен мүдделерін басқа адамдар құрметтейтін сезімін;

– отбасы мүшелерінің біреудің өзінен-өзі біріне проблемалардың пайда болуына байланысты көзқарас тұрғысынан жеңу;

– кез келген жағдайда өзін таныта алатын көшбасшыға төзімділік танытуды дамыту;

– эмпатия мен өзара түсіністікке қол жеткізу қабілетін қалыптастыру;

– пікірдегі бар айырмашылықтарды қабылдау қабілетін дамыту;

– бірлескен және тәуелсіз проблемаларды шешу дағдыларын жетілдіру;

– отбасылық қарым-қатынастардың бір немесе бірнеше қатысушысын «қасақана» рөлден босату;

– интроспекциялау қабілетін қалыптастыру;

– тәуелсіздікті нығайту;

– бір жағынан үйлесімділікке және екінші жағынан тәуелсіздікке ұмтыла отырып, отбасылық қатынастарға қатысушылардың ұмтылысы арасындағы теңгерімге қол жеткізу.

**Отбасылық психотерапия әдістері**

Отбасылық топпен жұмыс жасау барысында терапевт түпнұсқаға бөлінген және жалпы психотерапиядан алынған түрлі әдістерді қолдана алады. Отбасылық психоаналитикалық, жүйелі, стратегиялық, мінез-құлықты емдеу және басқа да әдістер бастапқы әдістер деп аталады.

отбасылық терапия әдістерін таңдау осындай терапия кезеңдеріне тікелей пропорционалды. кезеңдерінің босату өзіне отбасылық терапия процесінің құрылымын көмектеседі бастап, ол әр түрлі психотерапевтикалық тәсілдерін, әдістерін және ынталандыру және диагностикалық ақпарат көлеміне байланысты тәсілдерін бекітеді.

Мысалы, бірінші кезең (диагностикалық) диагностика болжамдарын итермелейді және тексереді отбасылық ұжымға бастамашылық терапевт кезінде жүреді.

біржақты сессияларының процесінде отбасы жанжал жою сатысында отбасылық топ терапевт қақтығыс көздерін анықталған және қақтығыс жағдайды қатысатын әрбір отбасы мүшесінің эмоционалдық жауап арқылы жою, терапевт отырып тиісті байланыс құру нәтижесінде, қатысушылар барлық түсінікті тілді үйренуіне көмектеседі . Сонымен қатар ол медиатор болып және бір команда мүшесі бара қақтығыс туралы ақпарат үйлестірілген көлемін аударады.деректерді емес сөйлеу компоненті отбасы терапия сессиясы барысында терапевт аударуға болады. Осы мақсатта, болып табылады «роботталған АРМ» деп аталатын пайдаланылады техникасы, терапевт эмоционалдық сезімталдық, төзімділік пен қатысушылардың төзімділік бар өрнек ойыстырудың ымдау тілі қимылдың бойынша кездесу қатысушыларының қайшы мәлімдеме алады. Бұл кезеңде, психотерапия жетекші емдеу әдістері болып табылады: бір-біріне отбасы тобының мүшелерін ықпал ету, жеке және нақты арнайы әдістерін бейсаналық қарым-қатынас вербализации назар аударады емес директива терапия.

отбасылық қарым-қатынастарды қайта құру кезеңі (қалпына келтіру кезеңі) батыл ми шабуылын отбасы проблемалық жағдайларды жүзеге асырылады, рөл оқыту және оқу стандарттары мен регламенттері, мінез-құлық сындарлы пікірталас (диалог) өткізді.

Қолдайтын терапия кезеңі бұрын эмпатия дағдыларын, қалыпты отбасында мінез-құлық жауап сындарлы байланыс және тарату спектрі рөлін ерте кезеңдерінде сатып алынған шоғырландыру болып табылады.Сондай-ақ, осы кезеңде өмірлік жағдайларға байланысты коммуникациялық өзара әрекеттесу дағдыларын меңгеру және кеңес беру.

Заманауи отбасылық психология және психотерапия келесі әдістерге ие:

– жинақтау және қорытындылау;

– тыныштықты тиімді пайдалану;

– сұрақтармен оқыту;

– тыңдау мүмкіндігі;

– бейнежазбаны талдау;

– қайталау;

– түсіндіру (түсіндіру) және әсер етудің көрінісі;

– түрлі рөлдерді ойнау;

– Конфигурация, яғни жұбайларға бейсаналық қарым-қатынастар немесе мінез-құлық үлгілері туралы олардың кейінгі ақпараттылығы мен дамуы үшін ұсыну;

– «тірі мүсіндер» құру.

**Топтық отбасылық психотерапия**

Отбасылық психология және психотерапия, жалпы алғанда, 7 жұптан артық емес. Жұптар шамамен бір жастағы және бірдей білім деңгейімен таңдалуы керек.

Топтық психотерапияның негізгі принциптері нақты ерлі-зайыптылардың терапиясына ұқсас, бірақ айырмашылықтар бар. Топтық мәжілістерде маңызды нәрсе – басқалардың қарым-қатынасы үлгісін үйрену мүмкіндігі,бұл әдістерді едәуір байытады, өйткені процеске қатысушылардың арасында бөлу үшін рөлдерді пайдалану арқылы жағдайды ойнауға болады. Топтық терапия жағдайдың мән-жайлары туралы ғана емес, сонымен қатар мінез-құлықтың баламалы үлгілерін көрсетуге мүмкіндік береді.

Топтық психотерапия коммуникацияның әртүрлі түрлерін тиімді дамытуға, мысалы, дұрыс үйренуге, өз әріптестерін өте жағымды нәрселерді нәзік түрде білдіруге көмектеседі. Бұдан басқа, ол конструктивті дау-дамайдың нәтижелерін құзыретті бағалауға мүмкіндік береді.

Топтық терапия басталғанға дейін әдетте ерлер мен әйелдерге арналған жеке екі сабақ өткізіледі, яғни, топ екі топқа бөлінеді. Екі серіктес қатысқан топтарда қорғаныс реакцияларын көбейту қаупі бар. Ерлі-зайыптылар тобының динамикалық тұрғыдан жұмыс істеуі коммуникативті қауіпсіздіктің атмосферасын, белгілі шектеулерді жеңуді, пікір қалыптастыруды көздейді. Клиенттің әдеттегі ашылуы тек жұбайлар (а) өзін ақтауға кірісе бастағаннан кейін ғана сақталады.Адамдар, негізінен, топтық психотерапия сеанстарына өздері туралы ақпаратты жасыруды және толығымен ашылмауды қалағандықтан ғана жетуге тырысады. Ерлі-зайыпты үйге келіп, жанжалды жалғастырғанда терапия сессияларының жиі теріс әсері бар. Психотерапиялық сессиялардан кейін некедегі қақтығыстардың өршуіне әкелуі мүмкін тұжырымдар жасалды. Сол себепті көптеген терапевттер сабақтарда серпінді психотерапиямен емес, әріптестердің өміріне қатысты мәселелерді (өмірге, бос уақытқа, ата-ана мен балаға) қатысты нұсқаулық талдау арқылы басшылыққа алатындығын ескереді. Оң қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыруға және жанжалдарды шешу қабілетін қалыптастыруға бағытталған мінез-құлық тәсілдері танымал.

Әдетте топтағы жұмыс екі терапевтпен жүргізіледі. Топ ерлі-зайыптылар қолданатын модельдерді және жағдайларды ойлап табуға көмектеседі, ал жұптар өздерінің мінез-құлқын салыстырады. Сессия барысында əртүрлі қарым-қатынас формалары жəне мəселелерді шешу əдістері талқыланады, содан кейін түсіндіріледі, ерлі-зайыптылар арасындағы неке туралы келісімдер қалыптасады жəне салыстырылады жəне оларды жүзеге асыру қадағаланады.

Кейбір психотерапевттер қатаң ұйымдастырушылық шекараларды пайдаланады – кездесулер кезінде жұптар өз тәжірибелерін нақты тұжырымдау, негізгі тілектерді белгілеу және серіктестіктің мінез-құлқындағы өзгерістерге қойылатын талаптарды анықтау үшін дайындалады.

**Отбасылық психотерапияның әдістері**

Отбасылық психотерапияның әдістері отбасылық жүйенің жұмыс істеу тиімділігін арттыру үшін өзгертілген нақты әдістер мен рецепттер болып табылады.

Бүгінгі заманғы психотерапевтердің жұмыстарында сіз отбасылық терапияда қолданылатын техниканың жіктелуінің әртүрлі түрлерін таба аласыз. Техниканы мақсатты пайдалану – жіктеуді жасаудың ең көп тараған параметрі. Н. Фредман мен Р. Шерман техниканың келесі топтарын анықтады: социометрикалық, мінез-құлық және парадоксикалық әдістер, құрылымдық араласу әдісі, қиялды қолдануға негізделген әдістер. Кейбір жетекші психотерапевтер осы классификацияны сөйлесуді ұйымдастыруға негізделген техниканың тағы бір жиынтығымен толықтыруды ұсынады.

Әлеуметометриялық әдістер қазіргі таңда психотерапия үдерісінде отбасылардың дисфункционалды құрылымын зерттеу мен қалпына келтірудің ең қолайлы әдісі болып табылады. Осы топтың әдістерінің көмегімен төрт деңгейде отбасының өмірлік функциялары туралы заманауи ақпарат алуға болады. Социометриялық әдістер терапия кезінде отбасының жұмысына әсер ететін түрлендіруге және әсерге отбасының қарсылығын әлсіретуге мүмкіндік береді.

Теориялық тұрғыда мінез-құлық тәсілдері мінез-құлқылықтың жеңімпаздық кезеңіне дейінгі кезеңде және оң байланыстың дамуына және проблемаларды шешу қабілетіне негізделген. Мұндай тәсілмен терапевт жанжалдың тамырына енудің қажеті жоқ. Ол қолданыстағы мінез-құлық стереотиптерін өзгерту керек, сондықтан мінез-құлық техникасы мінез-құлықтың егжей-тегжейлі талдауы болып табылады.

Бүгінгі парадоксикалық әдістер отбасылық терапияның маңызды бағыттарының бірі болып табылады. Олардың танымалдығы техниканың қысқа мерзімді сипатына байланысты, оның барысында өзгерістер өздігінен пайда болады.

Психотерапияның жүйелік және құрылымдық бағыттары терапевтің араласуынсыз терапияның табысты болмайтынын көрсетеді. Құрылымдық араласудың әдістемесі бір мезгілде құрылымды түрлендіруге және проблемалық жағдайды немесе қақтығысын анықтауға бағытталған. Ол отбасына қосылуға (қосылуға) арналған терапевтің күш-жігеріне негізделген. Осылайша, терапевт және отбасылық топ терапевтік жүйе құру үшін бірге жиналады. Осыдан кейінгі әдіс терапиялық модификациялардың «ішкі жүйе» үдеткіші болу үшін отбасылық жүйемен танысудан басталады. Терапевт әрбір нақты жағдайда оңтайлы әдіспен жүйеге енген жағдайда ғана отбасы табысқа жетеді.

Фантазияны қолдануға негізделген техникаға арт-терапия, ассоциативті эксперименттер және т.б.

 0

1. Отбасы – жүйе ретінде

2. Отбасымен жұмыс істеу кезеңдері

3. Техникалар мен қабылдаулар

Отбасылық жүйе ашық жүйе болып табылады, ол қоршаған ортаға үнемі араласады. Отбасылық жүйе өзін-өзі ұйымдастыратын жүйе болып табылады, яғни жүйенің мінез-құлқы ақылға қонымды және жүйенің қайта құрулардың көзі өзіне тән. Бұдан шығатын болсақ, отбасын құрайтын адамдар өздерінің қажеттіліктері мен ниеттерінің әсерінен әрекет етеді. Жүйе элементіне қатысты бастапқы болып табылады. Сондықтан отбасылық жүйесімен жұмыс істеуге болады, оның элементтерінің бірімен емес.

Отбасылық жүйе - ортақ тұрғылықты жермен, бірлескен ауыл шаруашылығымен, және ең бастысы, өзара қарым-қатынастармен байланысты адамдар тобы. Отбасында не болып жатады, көбінесе осы отбасылық жүйенің бөлігі болып табылатын адамдардың ниеттері мен тілектеріне байланысты емес, өйткені отбасындағы өмір жүйенің қасиеттері арқылы реттеледі. Бұл психотерапиялық көзқараста адамдардың ниеттері мен әрекеттері екінші болып, отбасылық жүйенің жұмыс істеу заңдары мен ережелеріне бағынады. Бұл жүйенің тұтастығы деп аталатын принцип.

Отбасылық жүйе, кез-келген басқа жүйе сияқты, екі заңның әсерінен жұмыс істейді: гомеостаз заңы және даму заңы.

Гомеостаз заңы өте қарапайым: әрбір жүйе қандай болса да, өз позициясын сақтап қалуға тырысады. Демек, отбасылық жүйе өз дамуының белгілі бір нүктесінде қалуға тырысады, ешқайда кетпек емес. Бұл функционалдық отбасыларға да, дисфункцияға қатысты да қатысты. Үй шаруашылықтарында жұмыс істемейтін отбасылар үшін, гомеостаз заңы жағымсыз нәрсе болып табылады, өйткені жұмыссыз отбасыларда қиын және ауыр болып табылады, және гомеостаз заңы бұл қиын жағдайды тұрақты жасауға тырысады

Жеке сананың деңгейінде гомеостаз заңы шамамен осындай ойлар мен сезімдер түрінде кездеседі: өзгерістер әлдеқайда нашар; Өзгерістер өзгеріп отырады. Гомеостаз заңы секулярлық түрде: «Жалпы жүйе өзгеріссіз қалуы керек» деп жазады.

Даму заңына сәйкес, әрбір отбасы жүйесі өз өмірлік циклін өтуі керек. Отбасының өмірлік циклі - кез-келген отбасы өтіп жатқан оқиғалар мен сатылардағы өзгерістер тізбегі. Отбасы құруға және аяқталуға тиіс, өйткені адам туылуы және өлуі керек. Жанұяны осы өмірлік цикл арқылы өтуге мүмкіндік беретін дереу физиологиялық себеп - бұл жүйенің пайда болуы үшін міндетті болып табылатын, мысалы, некеге тұру, сондай-ақ адамдардың жеке жас шамасындағы өзгерістер және психикалық даму кезеңдеріндегі тиісті өзгерістер.

1960-шы жылдардың соңында сипатталған американдық отбасының өмірлік циклінің бірінші кезеңі - монадистің кезеңі: жеке өмірде жалғыз, қаржылық тұрғыдан тәуелсіз жас адам (Америкада жалақы өсіп жатқан кезде ғана). Ол өз бетімен өмір сүреді, тәуелсіз өмірдің кейбір тәжірибесін дамытады, ата-анасының отбасыларында үйренген ережелерін жүзеге асырады, қандай да бір тәсілмен оларды емдеуге, оларды аздап алып кетуге, іс жүзінде тексеруге болады. Бұл жеке психикалық даму және болашақ отбасын дамыту үшін өте маңызды кезең. Содан кейін жас жігіт қызбен танысып, оған үйленеді (немесе қыз жас жігітке кездеседі және үйленеді).

Екінші кезең - дядтың сатысы деп аталады. Бұл бірінші дағдарыс, адамдар бірге өмір бастайды және бұл қандай ережелерді қабылдауға келісуі керек. Оңай жұмыс істеуге болатын ережелер бар, бірақ оларды әзірлеу қиынға соғатын ережелер бар: біріншіден, олар нашар түсінеді, ал екіншіден, олар тікелей өзін-өзі бағалауға байланысты.

Ереже туралы әңгіме оңай - өмірдің сыртқы ережелері. Мысалы, отбасы мүшелері кімнен демалғысы келетінін, ыдыстарды жуатындығын, ақшаны кім таба алатындығын біледі. Егер адамдар ата-анасының отбасыларында өздерінің тәжірибелері аз болса, онда олар үшін мұндай сыртқы ережелер туралы келісу оңай.

Біріншіден, бұл отбасының құрылымдық дағдарысы. Адамдар жиі өздерінің одан әрі дамып келе жатқанын сезеді; Ер адам жиі өзін жалғыз, тастап кеткен, немқұрайды сезінеді, себебі әйел жүктілікке не балаға араласады.

Екіншіден, қайтадан келісу керек, өйткені адамдардың функциялары мен міндеттері өзгеруі керек. Сонымен бірге гомеостаз заңы әлі де жұмыс істейді. Баланы жоспарлауға және қалауға болады, бірақ нәресте киімін қайда қою керектігін шешу мүмкін емес. Көптеген жерлер болса да, ұзақ уақыт бойы шеше алмайсың ... Дегенмен, бала пайда болады және оған орын бар.

Жаңа туған нәресте ата-анасының сүйіспеншілігін сезінуге итермелейді, осы сәтте балалардың қызғаныштары мен бәсекелестігі басталады. Бұл осы кезеңде ойнатылатын барлық бұрынғы есімдерді еске салмайтын жаңа мәселе. Тағы да, біз кімге, қайда, қашан, кімге қызмет ететінін шешеміз. Сонымен қатар, отбасылық жағдайдың әртүрлі болуы мүмкін: ата-анасы басқа жаста, денсаулығының басқа жағдайы, басқа ана мен әке сезімі. Жаңа бала - жаңа сипат, жаңа адам, жаңа талаптар.

Бала туу тәртібі отбасында өздерінің ұстанымдарына қалай әсер ететіні туралы көптеген ескертулер бар. Түрлі мәдениеттерде туа біткен тәртіп әртүрлі тәсілдермен рөл атқарады. Көптеген батыс кітаптарында ең үлкен бала жауапты, белсенді, «жасырын» бала («ата-аналық функциялары бар» деген термин бар) деп оқимыз. Бұл, бүкіл мұра егде жастағы балаға берілсе, Батыс елдерінде ертерек қабылданған негізгі заңға байланысты.

Отбасының өмірлік циклінің бесінші сатысында балалар сыртқы әлемге шығады.

Балаларын тәрбиелеудің тиімділігіне және олар қабылдаған ережелерге отбасын қалай тексеруге болады? Егер бала, мысалы отбасылық агент ретінде, сыртқы әлемге кірсе, мектепке барады және барлық мектеп талаптарына жауап береді, отбасы функционалды. Егер бала осы талаптарды орындамаса, онда отбасы істемейді.

Функционалдық отбасы - сыртқы және ішкі міндеттерге жауап беретін отбасы. Дисфункционалды отбасы, тиісінше, осы міндеттерді шеше алмайтын отбасы болып табылады. Жүйелік тәсілде норма мен патологияның басқа тұжырымдамалары жоқ. Әрбір отбасы өз өміріндегі кез-келген нүктесінде жұмыс істемеуі мүмкін. Кез келген дисфункция «келеді, бірақ мүмкін емес». Біз баланың сау болуын қалаймыз және біз оған қол жеткізе алмаймыз; Біз баланың жақсы оқып-үйренуін қалаймыз және біз оған қол жеткізе алмаймыз; біз жақсы өмір сүргіміз келеді және оған қол жеткізе алмаймыз және т.б.. «Біз қалаймыз және жасай алмаймыз» деген кез-келген мұндай құрылыс дисфункцияның белгісі.

Алтыншы кезең кез-келген мәдениетте күрделі болып табылады, өйткені гомеостаздың талаптары жеке психикалық даму талаптарынан өте ерекшеленеді. Не болып жатыр? Жасөспірім кезіндегі бала өзінің жеке куәсі болуға тиіс. Мұны істеу үшін ол әртүрлі сұрақтарға жауап беруі тиіс: «Мен кіммін? Мен қайда барамын? Неліктен?

Егер бұл алтыншы кезең сәтті өтсе, онда балаларды ата-аналардан бөлу екінші дәрежелі өзгерістер деңгейінде өтеді: оларда әр түрлі қатынастар болады. Олар қарым-қатынаста тығыз қарым-қатынаста болуы мүмкін, қарым-қатынаста болады, бір-бірін бүкіл өмірін жақсы көреді, бірақ бұл ата-анасы бар кішкентай баланың қарым-қатынасы емес (шын мәнінде кім бала және ата-анасы болса, көбіне инверсия), бұл екі ересек адамның қарым-қатынасы эмоционалдық тәуелділігі жоқ адамдар. Егер бұл болмаса, бөлу бөлік, аяқталмаған.

**Жүйелі отбасылық психотерапияның әдістемелік принциптері**

Бұл қағидалар жүйелі отбасылық терапевттердің өз жұмысының тиімділігін барынша арттыру үшін әзірленген.

Біз үш әдістемелік қағидатты қарастырамыз: айналымдық, гипотетикалық және бейтараптық.

**Айналымдық**

Отбасында орын алған барлық оқиғалар желілік себептерге байланысты емес, сонымен қатар айналмалы. Кез келген жеке терапия желілік логиканы пайдаланады. Жеке терапевт әдетте: «Неліктен?» Деген сұрақ туындайды (Неліктен бұлай болады?) Неліктен адам мұны істейді? Неліктен адам ойлайды? Неліктен адам ауырады?) «Неліктен?» Деген сұрақ. жүйелерге қатысты - мағынасыз, ешқашан сұрамайды.

Бір мысал қарастырайық. Міне, жақсы оқымайтын бала. Бұл оның белгілері. Әрине, оның неліктен нашар оқығанын сұрай аламыз. Осы мәселе бойынша барынша ықтимал ойларға ие болыңыз: мұғалім онымен байланысқа түспейді және оның қабілеттері төмен және сыныптастары оны ренжітуде. Шындығында, мұғаліммен нашар байланыс, жоғары ақыл-ой функцияларын дамытудың бұзылуы академиялық қабілетсіздіктің себебі болуы мүмкін.

Бізге баланың өз тәуелділігі қажет, біз оның табысты болуын қалаймыз, уақыт құрылымдалған, толық жұмысқа орналасу мен сұраныс қамтамасыз етіледі, анам оған қажет екенін сезінеді. Жүйемен жұмыс істейтін терапевттерге сұрақ туындайды: «Анаға неге баланың оған тәуелді болуы керек?» Бұл басты мәселе - неге?

Анасы өз уақытын осылай өткізуге, нервтерді өткізуге, мысалы, неке қатынастарында қалыптасатын эмоционалды вакуумды толтыру үшін жыл сайынғы мақсаттарға қол жеткізуге дайын емес. Және осы эмоционалды вакуумның толықтығын қамтамасыз ету үшін баланың тәуелді болуы қажет. Ал неке қатынастарын нақтылап, осы ең эмоционалды вакууммен айналысудың орнына, өзінің барлық күші мен баламен қарым-қатынасына деген сүйіспеншілігін өткізеді.

**Гипотетикалық**

Келесіәдіснамалық принцип - гипотетикалық. Терапевттың отбасымен сөйлесуінің негізгі мақсаты отбасылық дисфункцияның мақсаты мен мағынасы туралы гипотезаны тексеру болып табылады. Жоғарыда айтылғандай, отбасылық терапевт өзінбастысұрақтудырады: «Неге отбасы не болыпжатыр?»

 Терапевтің негізгі гипотезасы отбасымен сөйлесудің стратегиясын анықтайды. Терапевт бастапқы гипотезаны тұжырымдамаған жағдайларда, оның отбасымен әңгімесі хаотикалық болып табылады, әдетте отбасының ең ынталандырылған мүшесі әңгімелесу барысында бастама көтереді. Бір уақытта бүкіл отбасымен сөйлесу оңай емес екенін ұмытпаған жөн. Жеке терапиядағы сұхбат - диалог - бұл бүкіл отбасымен әңгімеге ұқсас емес - полилог. Сондай-ақ, топпен жұмыс істеу отбасымен жұмыс істегенде қалыпты топтың динамикасына сүйенуге болмайды. Мұндай жастағы ресми топпен, яғни отбасымен тиімді қарым-қатынас жасаудың жалғыз жолы, негізгі гипотезамен көзделген белгілі бір метамақсатқа сүйену болып табылады. Алғашқы гипотеза апелляцияның бастамашысымен телефон арқылы сөйлескеннен кейін тұжырымдалған. Отбасының келуі туралы алдын-ала келісім психотерапевтің өзі немесе оның командасының мүшесі болуы керек. Алдын ала әңгімелесудің мазмұны отбасымен тікелей жұмыс басталар алдында жүйелік гипотезаны қалыптастыруға мүмкіндік береді.

 Телефон арқылы әңгімелесу кезінде сұралуы керек сұрақтарды келтірейік.

1. Қоңырау шалушы неге шағымданады ? (Қысқаша, тек негізгі-сексуалды мәселе немесе ата-аналар?)
2. Емдеуді кім бастайды?
3. Отбасының құрамы қандай?
4. Балалар мен басқа отбасының мүшелері қанша жаста?

 Осы сұрақтарға жауаптарды талдау алдын-ала жүйелік гипотезаны құруға мүмкіндік береді. Отбасымен бетпе-бет кездескенде, терапевт бұл алдын-ала болжамды дұрыстығын тексереді. Әдетте негізгі гипотеза дұрыс емес, ол әрдайым толық емес. Бірақ бұл отбасы өмір сүру циклінің кезеңін есептеуге мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде отбасылық жүйе болуы мүмкін ең ықтимал дағдарыс туралы ақпарат. Мұның бәрі бастапқы гипотезаны тұжырымдауға мүмкіндік береді.

 **Бейтараптық**

Бейтараптық жүйелік отбасылық психотерапияның үшінші, өте маңызды және қол жетімсіз әдіснамалық принципі. Бұл не? Дәлірек айтқанда, бұл əдістемелік қағида жəне əрбір қабылдауға əрекет ететін əдіс. Әдістемелік принципке келетін болсақ, бұл терапевттың белгілі бір ішкі позициясы. Бейтараптық - отбасының әрбір мүшесіне бірдей, қайда болса да, сабырлы, мейірімді, достық қарым-қатынас. Бала мектепте нашар оқиды - бұл қорқынышты емес. Әрбір адамның азабын көру керек. Ешкімге кінәлауға болмайды, кез-келген жағдайда ешкімді біріктірмеңіз. Бейтараптық принципін техникалық жағынан жүзеге асыруға келетін болсаңыз, сіздің қабылдауыңызда тұрған әрбір адам бірдей сөйлеуге және естуге мүмкіндік алады.

Детоцентризм - бұл психотерапевтикалық бейтараптық үшін маңызды сынақ.

**Психотерапиялық әсерлер**

 Ең қарапайым, кеңінен пайдаланылатын және әмбебап техниканы дөңгелек сұхбат деп атайды. Психотерапевт отбасымен қарым-қатынас жасайды, сұрақтар қойып, қақтығыстарда немесе ықпалдасқан отбасылардың мүшелері бір-бірімен қарым-қатынаста болмайтынын мұқият қадағалайды. Адамдар терапевт арқылы сөйлесуі керек, ал егер қаласа немесе терапевт белгілі бір тақырып бойынша бір-бірімен сөйлесу керек деп есептесе, онда терапевт: - сұраңыз, сөйлесіңіз, айтыңыз.

 **Айналмалы сұхбаттар белгілі бір тақырып бойынша әр түрлі отбасы мүшелеріне белгілі бір жүйеде берілген жанама сұрақтар болып табылады. Айналмалы сұхбаттық белгiсi бiр тiрiрiп бiйнша әр тiрлi отбасы мүшелерiне белгiлi бiр жүйеде берілген жнама мәселелер болып табылады. Әрине, студенттер сонымен қатар айналмалы сұрақтарды білу әдісін үйренеді, бірақ бұл оңай, бұл идеяны түсіну керек.**

**Дөңгелек сұхбатқа оралайық.**

Мұнда бірінші сұрақ тікелей сұрақтар болып табылады. Оның айтқандарын кім жіберді?

Екінші мәселе олар ұсынатын мәселе. Мұнда көп нәрсе бар.

1. Мәселе енді қалай көрінеді?
2. Ол қашан пайда болды? Бұл қандай негізде болды?
3. Егер бұл жағдай бірінші рет болмаса, бұрын ол басқарылды.
4. Мәселені түсіну жүйесі. Не себепті клиент түсінеді?
5. Мәселе өзара әрекеттесу цикліне қалай кіреді?
6. Мәселенің нашарлауына жол бермеу үшін не істеуге болады?
7. Мәселелердің оң аспектілері қандай?
8. Бұл белгілермен өмір сүру үшін қандай ресурстар пайдаланылды?

**Отбасы жүйесіне әсер ету этаптары**

 Негізгі әдіс дегеніміз - айналмалы сұхбаттың қандай екенін түсіндік. Дөңгелек сұхбат барысында мәселе неғұрлым анық көрсетілген, сіз гипотезаларды оңайырақ тексересіз.

 Мысалы, сіз гипотезаңызды растадыңыз. Бұдан кейін не істеу керек? Сондықтан сіз отбасыңызбен сөйлесіп, осы отбасының жағдайы қандай деңгейде екенін түсіндіңіз. Осыдан кейін сізге бұл түсінікті жеткізу керек. Және мәдени жолмен жеткізіңіз. Кері байланыс мәдениеті келесі талаптармен анықталады.

1. Пікірталаста оң коннотация болуы керек - жағдайды оңды түзету. Логикалық стресс оң сөзге орналастырылады. Сіз олардың жағдайының жағымды жағын көрсетуіңіз керек. Мәселесінің оң аспектісін көру, олардың патологиясында нормадан көру. Және бұл жағымды түрде олар мұның бәрін айтуға тиіс.
2. Экспозицияның екінші кезеңі сіз отбасылық жүйенің мүшелеріне берген рецептер. Әдетте, бұл рецепттер - мінез-құлық сипаты, яғни сіз оларға бірдеңе істеуді сұрап, қандай да бір әрекет жасайсыз, қандай да бір рәсімді орындаңыз. Және оларды келесі жолы босатыңыз.

 Бұл жүйе үнемі байқалмайды. Әр қабылдау кезінде дөңгелек сұхбат өткізудің қажеті жоқ, позитивті коннотациялар мен рецепттер беріңіз. Бірақ, терапияның белгілі бір кезеңінен белгілі бір сәттен бастап, бұл жүйе сақталуы керек.

 **Ережелер**

 Ереже қабылдаудың соңғы кезеңі болып табылады, сіз отбасыңыздың осы әдіс пен келесі әрекеттердің қалай әрекет ететіні туралы кейбір нұсқау берсеңіз. Әдетте, бұл мінез-құлық тәртібі, мінез-құлық рәсімі. Ереже символды арттыруға бағытталған парадоксальды болуы мүмкін. Ереже тікелей болуы мүмкін, кейбір мінез-құлқын белгілеп, белгілі бір рәсімді орнатады. Сондай-ақ, мәселені шоғырландырады, шекараларды шектейді және тағы басқалар бар.

**Парадокцикалық ереже**

Парадоксикалық рецепт - бұл ең қарапайым.

 Алғашқы парадоксикалық рецепт Милан мектебіндегі әдебиетте төменде көрсетілген. Отбасы терапияға баланың психиатры жіберілді, ол баладағы шизофренияны анықтады. Бала мектепті бітіріп, үйде отырды, жүре алмады, өте презентациялық сөйледі. Қабылдауда анасы, әкесі мен осы кіші пациент келді. Менің атам, анамның әкесі жақында отбасында қайтыс болғаны белгілі. Әкесі отбасымен бірге өмір бойы тұрып, үлкен рөл атқарды. Қабылдауда бұл бала қалай бей-жай тұрғандығын, қандай да бір нәрсе айтатын болса, байланысқа түспейтінін анықтайды, содан кейін өте қызықты, архаикалық, пайдаланылмайтын бұрылыстарды қолданады. Дегенмен, психотерапевтер онымен байланыс орнатып, ата-бабасы туралы және оның атасы туралы сұрақ қоя бастады, атасының тірі кезінде отбасында болған жағдай. Ата-ананың әке-шешесінің неке-тіршілігін тұрақтандыруда үлкен рөл атқарғаны анық болды, өйткені әйел әйелі күйеуіне қатты сынға ұшырады және ол өте нашар болды. Ал күйеуім отбасында өте төмен мәртебеге ие болды, ал менің атам қызын шектеді және оны күйеуіне толық тигізбеді. Енді атасы өлді.

 Бұл жағдайда гипотеза болды: бала атасының барлық функцияларын алды. Сондықтан да ол осындай архаикалық сөйлеуге ие және ол үйде отыратын және ешқайда кетпеген атам сияқты өмір салтын жүргізеді. Мұның бәрі некенің тұрақты болуын және құлдырауын қамтамасыз ету үшін қажет. Тиісінше, бұл туралы ұзақ уақыт бойы дайындалған оң коннотация болды. Төмендегілерді айттыңыз. Бала ата-анасының өмір сүруінің қаншалықты күрделі екенін көрмейді, отбасында маңызды рөл атқаруы әбден маңызды (тіпті коннотацияны беруде қолданылған арнайы қаңылтырлар да бар) және ананың тыныш және қауіпсіз үйленгендігінің қаншалықты маңызды екендігі маңызды. Осының бәрі, бала атасының істеген барлық нәрсесін жасауға шешім қабылдады. Қазір ол мектепке бармайды және кішкентай қарттарға ұқсайды. Терапевт бұл баланы ата-анасының мүдделерін адал бақылап көруді таң қалдырды. Және ол ата-анасы жақсы өмір сүре алатындай етіп, оны жалғастыра берсе, ештеңе ұсына алмады.

 Соңғы фраза парадоксикалық ереже болып табылады. Терапевт балаға: ’’Мектепке барудың қажеті жоқ. Сіз үйде тұруыңыз керек.” Бала қатты қорқып, терапевтді идиотқа қарап, былай деді: «Қалайша, мен оларды қанша уақыт бойы күтіп тұрмын, себебі барлық балалар алда жүреді, мен оларды ұстамаймын ...» Терапевт былай дейді: сіз үйде қаласыз. « Біз бір ай бойы отбасымен ажырастық. Бала мектепте оқып, бір айдан соң олар психиатрға тағайындалған дәрі-дәрмектерді алып тастау туралы мәселе қойды.

**Парадокс отбасының құтылуын қалайтын нормада ғана емес, сондай-ақ, әдетте, қалыпты деп жарияланады.** Себебі бұл қалыпты жағдайда баланың өзі қалыпты әрекет етеді деп есептеледі. Парадоксальдық рецепттермен - бұл өте маңызды - бұл отбасы бұл қалыпты реакция екенін міндетті түрде хабарлау керек. Көпшілігі шизофрандық баланы емдеу керек деп есептейді. Және олар әдеттегідей әрекет етеді дейді.

**Тікелей рецепт**

Тікелей рецепт - парадоксикалық рецепттен гөрі әлдеқайда күрделі нәрсе, себебі ол дұрыс есептелген рәсімді қажет етеді.

 Мысалы:

Ажырасқаннан кейінгі отбасы. Менің әкем үйленді, ал анам күйеуге шықты. Екі жақтан да туыстар. Адамдар ақылды, ажырасуы эмоционалды түрде аяқталды, қыз екі үйде. Бала ана мен өгей әкеммен бірге тұрады, ал әкесі мен жаңа әйелі оны жиі үйіне алып барады. Жазда баланың дисфункциясы басталды, менің пікірімше, әр отбасында әртүрлі талаптар, әртүрлі өмір салты және әртүрлі диеталар мен төрт жасар қыз өте қиын. Ол әкемге барғысы келмейді, содан кейін анамның келуін қаламайды, яғни әр өтпелі сәтте оған қиындық туады және ол оған кірмеуге тырысады.

 Отбасылық терапевтер баланы сәрсенбіден сәрсенбіге, отбасынан отбасына көшіруге арналған арнайы рәсімнің дамуын ұсынады. Бұл Халықаралық отбасылық терапевтер қауымдастығының X Съезінде талқыланды.

 Ең бастысы, бұл өтпелі кезең дереу емес.

 Біріншіден, екі отбасы балаға біраз уақыт жұмсайды, бірақ өте аз. Мысалы, әйелі жаңа әйелі мен қызына анасына, күйеуіне келеді, бәрі бірге шай ішеді. Бала бірге, барлығы бірге. Ал қыз алдын-ала әкеге баратындығын біледі, сондықтан бұл өтпелі кезең жұмсартады. Кейіннен арнайы бейдждер ойлап тапты: үйде болғанда оның бір белгісі бар; ол кетіп бара жатқанда, оны алып тастайды; ол үйдің әкемінде болғанда - тағы біреуі бар.

Бұл қарапайым рәсім.

Қателеспеу үшін мұқият ойлану қажет болған кезде күрделі нәрселер бар.

**Отбасымен жұмыс істеудің жалпы схемасы**

 Бұл схема осындай нәрсеге ұқсас. Телефон арқылы қоңырау шалудың бастамашысы және отбасылық терапевт оған негізгі гипотезаны қалыптастыру үшін қажетті ең аз санды сұрайды. Ең бастысы, отбасында психотерапевтикалық команда жұмыс істейді. Бұл жағдайда терапевт команданың өкілі болып табылады. Топта алғашқы телефон әңгімесі талқыланып, негізгі гипотезаны қалыптастырады. Отбасылық қабылдау қабылданады. Психотерапевт отбасымен сөйлеседі және команда (басқа бір немесе үш адам) Гезеллдің айна көмегімен басқа бөлмеден қабылдау процесін бақылайды. Геселлдің айнасы бір бағытты: қабылдау бөлмесінің бөлігінде айна сияқты көрінеді, бақылаушылардың жағында таза шыны болады. Осы көрші бөлмелері арасында телефон байланысы бар. Әдетте бұл процесс бір жарым сағатқа созылады. Бір сағат ішінде дөңгелек сұхбат жүргізіледі, содан кейін психотерапевт отбасын тастап, өзі де командаға шығарылады. Олар ісін талқылайды, психотерапевт жарым сағат ішінде ауызша және жазбаша түрде ұсынатын арнайы психотерапиялық әсерді қалыптастырады. Келесі кездесу тағайындалады. Отбасы кетіп бара жатыр.

Бұл классикалық модель өте қымбат, себебі бірнеше адам отбасымен жұмыс істейді, бірақ оның бірқатар артықшылықтары бар.

 Біріншіден, бейтараптық сақталады; Екіншіден, психотерапевтік топ отбасылық жүйені бағалаудың жақсы диагностикалық құралы болып табылады, себебі отбасында болып жатқан жағдай әдетте терапевтердің өзара талқылау кезінде өзара әрекеттесуінде көрінеді. Бір-бірімен өзара әрекеттесетін жүйелер бар. Егер бұл мәселені талқылаған кезде терапиялық топтың өзара әрекеттесуін талдайтын болсақ, жиі дұрыс отбасылық диагноз жасалуы мүмкін.

**Литература**

1. Варга А Я Курс лекций по системной семейной терапии. М., 2005

**Информационные ресурсы**

2. Коннер Р. Системная семейная терапия (методички, техники и т.д.).

<http://www.therapy-nsk.ru>

**Лекция 12. Ассаджиоли Психосинтезі**

Психосинтез («психо»-жан және «синтез»-біріктіру) Фрейдтің психоанализінен пайда болған негізін қалаушы Роберто Ассаджиоли болып табылады. Ассаджиоли бойынша, психосинтездің негізгі мәселелері: шынайы (жоғары) өзіндік МЕНді тану, осының негізінде, ішкі үйлесімділікті сыртқы әлеммен, соның ішінде айналадағы адамдармен барабар қарым-қатынасты орнату. Психосинтездің негізінде Фрейдтің психоанализі жатыр(терминологияда ұқсастық байқауға болады), алайда Ассаджиолидің бөлек теориялық және әдістемелік тәсілдері психотерапевтикалық бағытын жасауға көмектесті, сондай-ақ, ол жерде емдеудің өзіндік ерекшелігін байқауға болады.



Тұлға құрылымы немесе «ішкі жан дүниенің картасы» Ассаджиоли бойынша, төменгі бейсаналы (1), орта бейсаналы(2), жоғарғы бейсаналы(3), сананың өрістері(4), саналы МЕН(5), жоғарғы МЕН(6), және ұжымдық бейсаналы(7). Төменгі бейсаналы өзімен бірге біздің тұлғамыздағы ең қарапайым және примитивті бөлікті көрсетеді. Оған ағзаның өмірін басқарып отыратын психикалық іс-әрекеттің қарапайым формалары кіреді; негізгі ұмтылулар және примитивті ынталандырулар; күшті эмоциялық зарядты ұстайтын көптеген кешендер; қорқынышты түстердің және қиялдардың мысалдары; бақыланбайтын парапсихикалық процестер.

Орташа бейсаналық (саналының алды) - бұл барлық психикалық дағдылар мен жайлар болатын аймақ. Бұл жерде өткен тәжірибені игеру өтіп отырады, ақыл-ойымыздың жемістері пайда болып осы жерде жетіледі. Орта бейсаналы және сана бір-бірімен тығыз байланысты және аяқ-асты бір-біріне ауысып кете алады.

Жоғары бейсаналы(супербейсаналы) – шабыттың пайда болуы және шабыттың көзі, шығармашылықтың, қаһармандықтың, альтруизм және басқа да жоғары сезімдердің пайда болу аймағы. Бұл жерде Ассаджиолидің пікірінше, жоғары парапсихикалық функциялар мен рухани күш-қуат пайда болған және шоғырланған.

Төменгі бейсаналы жоғарыға қарағанда «нашар» деп айтуға болмайды. Төменгі бейсаналы – ол бастау, негіз, ала супербейсаналы – тұлға дамуының резерві болып табылады.

Сананың өрісі – ол біздің санамыздың орталығы, алайда ол бізбен саналы түрде өтетін түлғаның бөлігі емес (сана өрісі). Ассаджиоли бұл айырмашылықты баса атап: «Олардың арасындағы айырмашылық экранның жарықтандырылған аймағы мен оған бейнеленген суреттер арасындағы айырмашылықты еске салады». Дәл осы элментті Ассаджиоли Эго деп атайды. Жоғары МЕН – біздің шынайы мәнді көрінісіміз. Саналы МЕН сананың бұзылуында өзгереді немесе жоғалып кетеді(кома, естен талу, гипноз жағдайы т.б). Жоғары МЕН өзгермейді және жоғалмайды. Сол себептен де, Ассаджиоли оны шынайы МЕН деп санайды және оның ойынша, оны терең ұйқыдан, естен талудан немесе наркоздан кейін, МЕН «сананың өрісіне» қайта оралады, яғни ол қайтадан бізбен саналып отырады. Ассаджиоли өзі жазады: «Іс жүзінде екі МЕН жоқ, екі тәуелсіз және оқшауланған тірлік жоқ.Тек сана мен өзін-өзі танудың әр түрлі деңгейлерінде көрініс табатын МЕН бар. Жеке МЕНді саналы түрде сезу – психикалық денсаулықтың шарты, трансперсоналды МЕНнің жүзеге асуы – рухани мінсіздіктің белгісі.

Біздің психикамыз оқшауланбаған, бұл Ферруччидің бейнелі көрінісіне сәйкесКарл Юнгтың ұжымдық бейсаналық деп атаған мұхитында жүзіп жүреді.Юнгтің айтуынша, ұжымдық бейсаналық барлық адамзаттың тәжірибесін қамтиды және ұрпақтан ұрпаққа беріледі.

Ассаджиолидің белгілеуі бойынша, өзінің «Тұлға құрылымы» схемасынының сыртқы сызығы кездейсоқ сызық сызығын білдірмейтін «Юнгтің ұжымдық бейсансымен» «бөліп алу» ретінде емес, тек «шектеу» ретінде қарастырылуы керек.

**Психосинтез техникасы**
Психосинтездің негізгі мәселелеріне, Ассаджиоли бойынша : шынайы (жоғары) МЕНді тану, осыныңнегізінде, ішкі үйлесімділікті сыртқы әлеммен, соның ішінде айналадағы адамдармен қарым-қатынасты орнату.
Психосинтезде екі негізгі әдісті қолданады: сәйкестендірмеу (разотождествления) әдісі және субтұлғалармен жұмыс. Екі әдісте психологиялық принципке базалық түрде негізделеді, оны Ассаджиоли келесі жолмен сипаттап кетті: «Бізді билейтіннің барлығын біз өзімізбен сәйкестендіреміз. Біз бұған билік ете аламыз және өзімізбен сәйкестендіретін барлық нәрсені басқара аламыз».

**Сәйкестендірмеу (разотождествление)**
Адам, жануардан айырмашылығы – өзіндік сана сезімі. Өзіндік сана сезімі, өз кезегінде, тұлғаның, сезімнің, тілектердің ең маңызды элементтерімен өзін-өзі сәйкестендіру процесімен бірге жүреді. Кейбіреулер өздерін бірінші кезекте өздерінің денесімен (спортшы, манекен), ал басқалары - ақылмен (ғалым, «дана») таныстырып, сәйкестендіреді; үшіншіден - сезіммен (ғашық жас жігіт).Мұндай бір жақты тұлғаның жеке басының бірімен сәйкестенуі, ең алдымен, «өзін өзі үшін» білуді қиындатады. Ұзақ уақытта жекелеген элементтерімен көбірек ерекшеленетін сәйкестендіру шындыққа жатпайды және трагедияға алып келеді: «мазасызданып жүрген спортсмен», «Өшіп бара жатқан актриса», «Саясаттан кетіп қалған саяси адам» және т.б. Бұл сәйкестендірулер күшті болуы мүмкін, бірақ уақытша болуы мүмкін.Бәріміз ылғи былай деп айтамыз: (немесе ойлаймыз): Мен ашулымын; бәрі менің қолымнан түсіп жатыр; Мен ештеңе істей алмаймын. Біз бұл сезімдерге беріле аламыз немесе онымен өзімізді сәйкестендіріп, ашуға немесе депрессияға кіріп кетеміз, немесе бұл сезімдерге жол бермей, яғни, саналы МЕНнен шек қойып, оның себебін көріп, жағымсыз салдарын көре аламыз.Кейде бұл «қараңғы» күштердің басталуына төтеп беру үшін жеткілікті. Ассадджиолидің үйретуі бойынша сәйкестендірмеудің мәні: бөлектенген комплекстер мен «ойдың бейнесін» біздің саналы МЕНнен бөліп, оларды элементтерге бөліп, оларды басқаруға және басқара алуға тырысу. «Менің ойымша, - деп жазады Ассаджиоли, - біз олар болып жатқан табиғи құбылыстар сияқты суық және эмоциясыз бақылауымыз керек.Олардың арасында «психологиялық қашықтықты» белгілеу керек, және осы кешендер мен ақыл-ойдың бейнесін ұстап тұрып, олардың шығу тегіне, сипатына және ақыл-ойына сабырлықпен қарау керек ».Бұл бұл жағымсыз сезімдер мен тілектердің энергиясын басу керек дегенді білдірмейді.Бұл энергияны өздігінен жібермеуге болмайды.Оны қалай басқаруға және басқаруға үйрену керек, оны конструктивті арнаға бағыттау керектігін үйрену керек, бірақ бұл тек жеке тұлғаның өзегін, шынайы өзінің МЕНін ажырату және түсіну арқылы ғана мүмкін.

Субтұлғалармен жұмыс.

П.Феруччидің бейнелеп айтуы бойынша, адамның субтұлғалары бұл - «бүкіл адамның өмірінде көп өмірменсүретін психологиялық сателлиттер» болып табылады.Әрбір адам, бір жағынан, біртұтас және бірегей, екінші жағынан - көп қабатты және әртүрлі. Біздің әрқайсымызда бір-біріне қарама қарсы көптеген «типтер» өмір сүре алады. Тіпті К.Юнг адамның құрылымы туралы айтқан кезде «көлеңкені» бөліп, оны өзіміздің саналымызға қарсы қойды. Субтұлғалар саны шектеусіз көп. Олар өзгермелі. Олар көп болған сайын, адамның ішкі жан дүниесі байырақ болады, алайда, олар аз мақсатты болып келеді.Тұтастай алғанда, адам субтұлағалардың көп санымен де мақсатты бола алады, бірақ олай болу үшін олар белгілі бір келісім мен үйлесімде болу керек. Жақсы немесе жаман деп субтұлғалартуралы айту мүмкін емес, өйткені олардың барлығы біздің тұтастай тұлғалық көп қырлығымызды көрсетеді.Бірақ кейде бір (немесе бірнеше) субтұлғалар біздің сезімдер мен мінез-құлыққа бақылау жасай бастайды. Ең алдымен, өзіміздің негізгі субтұлғалырымызды анықтап алу қажет(әдетте олардың саны екі немесе үш). Бұл ең біріншіден, өзіңіздің ішкі өміріңіз туралы анық көрініс жасауға мүмкіндік береді.
Сізсубтұлғаны анықтаған кезде, одан алшақ кетіп, оны сырт көзбен бақылай аласыз. Бұл процесс психосинтезде дисидентификация деп аталады. Адам идентификацияға бейім болады; дисидентификация – кері процесс. Шынайы МЕНді тану – МЕН орталықты анықтау немесе жасау. Шынайы МЕНді түсінудің мәні - жеке сананың тар өрісін негізінен неғұрлым жоғары бейсаналық есебінен кеңейту, төменгі МЕНмен жоғары МЕНмен біріктіру.Бәрі де қарапайым: сіз өзіңіздің шынайы мәніңізді, өзіңіздің «ядроыңызды» тануыңыз керек, бірақ Ассаджиоли бұл жерде дұрыс белгілеп кетеді: «бұл оңай айтылған сөздердің артында ең күрделі кәсіпорын жатыр». Бұл контекстте П.Феруччидің ойы қызықты: «Психосинтезде МЕН пассивті көрермен немесе актер емес. Ол- сапаға, уақытқа, жауапты көшбасшылыққа жауап беретін продюссер сияқты». Ең алғашында Р.Ассаджиоли психосинтездің екі деңгейін қарастырған. Ол толыққанды тұлғалық (жеке психосинтез) қалыптастыру кезеңін және одан әрі рухани жетілдіру кезеңін (рухани психосинтез) бөлген. Рухани психосинтездеу облысына ол көптеген феномендер мен психиканың әртүрлі жай-күйін, жәнее олармен бірге кезігетінөзінің бейсаналық тереңдіктеріне бататынды кіргізді. Қазірге кезде бұл бағыттың көптеген ізбасарлары Т.Йомансоммен ұсынылған үш деңгейлі модельді қабылдайды. Ол психосинтезді екіге емес, үш этапқа бөледі: тұлғалық, трансперсоналды және рухани.

**Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. Ассаджиолли Р. Психоситез: теория и практика. М., 1994

2. Ассаджиоли Р. Типология психосинтеза. Семь основных типов личности. Духовное здоровье и нервные импульсы М., 2008

Ақпараттық ресурстар

<https://psychojournal.ru/psychologists/177-psihosintez-roberto-assadzhioli.html#t20c>

**Дәріс 13.Қысқа мерзімді мультимодальды терапияа Лазарус**

Лазарустің мультимодальды терапиясы барлық адамдарға биологиялық тірілермен белгілі бір биологиялық әдістері, яғни ойлау қабілетімен білдіреді, сезіну, эмоцияларды сезіну,иістерді сезінеді,дербес әрекет ету және басқа адамдармен өзара әрекеттесу.

Лазарустің әдістерінің тұжырымдамасы.• Физиологиялық айнымалы (дәрі-дәрмектер мен биология) - адамның физикалық жағдайы, соның ішінде дәрі-дәрмек, денсаулық, жаттығу, ұйқы, диета.

 Лазарус аббревиатураны қолдана отырып, әдістерді келтірді. BASIC I.D. ағылшын тілінен аударғанда - негізгі сәйкестендіру деген мағынаны білдіреді.

• мінез-құлық.

• әсер етеді және эмоциялық реакциялар (әсер ету).

• сезімжәне сенсорлық реакциялар, есту қабілеті, сену, сезу, сезіну және дәм сезу.

• Өкілдік және бейнелеу, оның ішінде өзін-өзі және басқаларын ұсыну және бейнелі ойлау қабілеті.

• таным, ой (таным) - өзіңіз туралы және басқа адамдар туралы пікірлер, көзқарастар.

• Адамдар арасындағы қарым-қатынас (тұлғааралық) - басқа адамдарға қарым-қатынас және олармен қарым-қатынас жасау.

Психотерапияға мультимодальді тәсілмен емдеу әр жағдайда бірегей. Терапияны бастамас бұрын, консультация жүргізіледі, оның барысында терапевт науқастың елеусіз емдеу әдістерін анықтайды және қайсысы оған басымдық береді. Сонымен қатар, емдеу процесі оның ең пайдалы әдісіне бағытталған; Дегенмен, содан кейін басқа әдістердің кезегі келеді.

BASIC ID талдауының мысалы (Lazarus, 1996, p.49)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Модальность  | Мәселер | Ерекшеліктері терапиясы |
| ( B )мінез-құлық | Ішімдікке тәуелділік Басқалардан аулақ болу, теріс өзін-өзі бағалауы.Оң қолыңдағы зілзала ішімдік.Үйде қалғанда, бөгде балалармен қарым-қатынаста шағылысады. | Өзін-өзі сынау немесе өзін-өзі бақылау әдістер.і Өзін-өзі таныстыруды үйрену таза оқыту тәрбиені бақылау, көбінесе үйден тыс педагогикалық тренинг, медиаторды оқыту. |
| ( A )әсер ету  | Ашулануды басу (бұлбалалартуралыемес) Қорқынышсезімі депрессия. | Өзіне деген сенімділікті қамтамасыз ету .Өзіндік гипнозы оң қиялмен оңай күшейту. |
| ( S )қабылдау | АсқазандағыауырсынуБас жәнетөменгіарқадағыкернеусезіледі. | Тынысалужаттығулары.Релаксация жаттығулары. |
| ( I )көзқарас | Жағымсызкөрністерата-аналарыарасындағы дау-жанжалдарәкесініңдауысыбалаларбөлмесіндежазалауретіндежабуы. | Дессенттеу қорқыныш пен ашуланудың пайда болуымен көзқарас. |
| ( C )ойлар | Кішігірім сезімнің көптігі | Ақылға қонымсыз нанымдарды қайта құру. |
|    | Амбулеландалық қарым-қатынаста күйеуі мен балағасенімсіздік. | отбаслық терапияны қолдануда оңтайлы арматура көмегімен тренигті сезімдерді ашық білдіруді уйрету. |
| (D)Физиология және медицина | Алкоголь мен антидепрессанттардықолдану. | Антидепрессанттарды ауыстыру үшін медициналық терапия. |

Кестеден көрініп тұрғандай, белгілі бір жағдайда көптеген әдістерді қолдануға болады, және Лазарус«тереңдігінен» емес, «енде» қозғалу қажеттілігі туралы айту керек болғанын атап көрсетеді. «Кеңістіктеқозғалыс» арқылыбелгілібірадамныңнақтыжағдайынатаңдалғанәдістердіңәртүрлімінез-құлықтерапиясыненгізуқажеттігінтүсінеді. Бұлжағдайәринеқатаңжекеболғандықтан, терапиялықшараларжоспарықатаңжекеболуыкерек.Белгілібірдәйектіліктіжәнеәртүрліәдістердіңкомбинацияларынтаңдауүшін, Лазарус «бақылау» әдісінұсынады(Лазарус, 1981, Lazarus, 1998).Бақылауәдісініңмәні терапевт клиенттіңөзпроблемаларынсипаттайтынсипаттамаларынасәйкестігінанықтайды. Психотерапия әдістерініңкомбинациясынжәнедәйектілігіндәланықтауғакөмектесетінәдістердіңжүйелілігінбілу. Жалпыереже - қолданылатынәдістердіңретіоқиғалардыңсипаттамасындақатаңжекетәртіптіліккесәйкескелуітиіс.Мысал: Лазаруссолмәселенішағымданғанекіклиенттісалыстырады - күтпегенжерденалаңдаушылық пен қорқыныш. Өздерініңәңгімелеріндегіәдістердіқадағалап, олардыңбіреуібұлсоққылардыңәлсіздіктіңсезімімен, басындакернеуболғанымен, бұл клиент назараударадыжәнебұлсезімкүшейеді. Осы сәтте клиент барлықнәрсеонымендұрысемесдепойлайбастайды, ал оныңқиялындажағымсызжәнеқорқыныштыаурулар, жүрексоғысы, басыпалужәнет.б.Сезімосылайшаретінқадағалау - Ой - (S - C - I), өзарақолдануәдістерінретінанықтайды: олтүйсікбасталады (био-керібайланысжәне релаксация, соданкейінұтымды терапиянықамтидыжәне оң қиялмен аяақталады).Басқажағдайда, әдістердіңбасқатізбегітабылып, олмүлдембасқатерапиялықжоспарбереді. Екінші клиент ықтималжағымсызоқиғалартуралыойлап, олардыелестетіп, соданкейінжағымсызсезім мен алаңдаушылықтудырады. Терапия жоспарынайқындайдыойлар -(C - I - S).терапияның жоспарын анықтайды.

 Терапиялық араласуды жоспарлау және бақылау.

Мақсатты үйлестіру, мінез-құлықты талдау және терапияны жоспарлау мінез-құлық диагностикасының үш маңызды міндетін біріктіреді. Бұл міндеттер терапия процесінде тікелей клиентке бірінші кездесуден бастап және психотерапияның тиімділігін бақылаудан басталады. Басқаша айтқанда, психотерапия процесінде диагностикалық фазаның аяқталуын және араласу сатысының басталуын анықтау мүмкін емес. Бір жағынан, диагноздың өзінде-ақ араласу және емдеу шаралары жаңа диагностикалық ақпаратты береді. Терапияның жоспарлау сатысында диагностикалық фазаның аяқталуы шартты түрде ғана қарастырылуы мүмкін. Керісінше, тек бір психотерапевтік қызметтің басты мақсаты ғана өзгереді - мінез-құлық психотерапиясының жеке әдістерін белсенді пайдаланудың маңыздылығы клиентпен келісілген жоспарға сәйкес ұлғайтылады..

Мәселен, мінез-құлық диагностикасының соңғы сатысында клиенттің өмірі мен мінез-құлқының жеке сипаттамаларын ескере отырып, терапевтпен келісілген клиенттің мақсаттарына қол жеткізуге бағытталған емдеу әрекеттерінің жоспары құрылады және оның негізінде симптомдық мінез-құлқының пайда болуы мен өзгеруінің түсіндірмелі үлгісі болады. Түсіндірме үлгісінде клиент туралы ақпарат және теориялық ұстанымдар бір-бірімен байланысты. Түсіндірме үлгісінің негізінде мінез-құлық психотерапиясының таңдаулы әдістері таңдап алынады және логикалық тізбеге енеді және үйлесімді терапевтік мақсаттар техникалық жетістіктер үшін қайтадан сынақтан өткізіледі. Терапия сатысында араласу жүзеге асырылатын болады, яғни мінез-құлық психотерапиясының жеке әдістерін бақылау және мақсатты пайдалану. Интервенция барысында гипотетикалық түсіндірме моделі қайтадан тексеріліп, қажет болған жағдайда түзетіледі. Араласу кезеңі клиентпен келісілген мақсаттарға жеткенде аяқталады, бұл өз кезегінде диагностикалық құралдармен тексеріледіЛитература:

1. Лазарус. Краткосрочная мультимодальная терапия Спб, 2001

Информационные ресурсы

https://www.jv.ru/news/psikhologhiia/10891-kratkosrochnaya-multimodalnaya-psihoterapiya-.html

http://www.koob.ru/lazarus\_a/

**Дәріс 14. Эриксон гипнозы**

Бүгінгі күні Эриксон гипнозы психологиялық бұзылыстарды емдеудің ең тиімді әдісі болып саналады. Дүние жүзінен тәжірибешілер бұл әдісті қорқыныш, депрессия, посттравматикалық синдромдар, әртүрлі тәуелділіктер, мінез-құлық проблемаларын шешу үшін пайдаланады. Эриксониан гипнозын алғаш рет белгілі әділ ғалым Милтон Эриксон пайдаланды, ол осы әдісті өз проблемаларын шешуге қолданды. Осындай гипноз әдістерін жасанды деп атауға болмайды, өйткені олар қарапайым адамның өмірінен алынады. Бұл әдіс тиімділігіне сенген Эриксон оны және науқастарына қолданыла бастады.

Нашар , адамдарға көп көңіл бөлінбейді, гипноздың бұл әдістері ұсыныс дегенді білдірмейді, тек өз сана-сіңірілуімен ғана шектелмейді. Дәрігерлер, осы техниканы қолданып, адамды трансға батырады. Іс жүзінде транс - бұл күнделікті өмірде әрбір адамның уақыт туралы уақытты білетін нәрсе. Адамның сыртқы ынталандыруға әрекет етуін тоқтатқан терең уақытты сезіну жағдайы, уақытты жоғалтады және өзін толықтай сіңіреді. Жиі бұл автобуспен немесе поездпен жүру кезінде орын алады. Кенеттен сіз барлық үшінші тарап дыбыстарын, терезе мен басқа жолаушылардың көрінісін тоқтатасыз. Уақыт тезірек жұмыс істей бастайды, сіз тоқтауға қалай қарайсыз да байқамайсыз. Транс болып саналатын бұл құбылыс.

Эрикссонның гипнозы және трилдің маңыздылығы Милтон Эриксон мұндай техниканы тез үйренуге қолайлы деп санайды. Трансқа кірісу кезінде дәрігер науқасқа жинақталған тәжірибеге қатысты барлық шектеулерді, қорқыныштарды, фобияларды және тәжірибелерді алып тастауға, өзін-өзі қалпына келтіруге, өз пікірін білдіруге және қоршаған ортаны қабылдауына көмектеседі.Эриксоновский гипноз «саналы» және «бейсаналық» ұғымдарын қолданады. Адамның саналы бөлігі қабылдау, сынға, логикалық ойлауға, оқиғаларға реакцияға, сөзбен айтқанда, ұтымды деп ойлайды. Мұндай процестер мидың сол жақ жартысына сәйкес келеді (сол қолмен оң жақта). Бейсаналыққа келетін болсақ, мұнда барлық естеліктер мен әсерлер сақталады. Адам миының оң жартысы шығармашылық және экстрацензорлық қабілеттерге, дене жадысына, музыкалық қабылдауына, өздігінен әрекет етуге жауап береді. Бұл адамның сана-сезімінің бөлігі, ол сөзсіз шектелмеген білім және мүмкіндіктер.

Адамның транспен өту кезінде сол жақ жарты шараның қызметі баяулайды және пациент бұрын болжанбаған осындай ресурстарға қол жеткізе отырып, бейсаналыққа батырылады. Бұл жағдайда проблемалардың, шабыттың, қызықты идеялардың жиі кездесетін шешімі бар. Екінші жағынан, адамның бейсаналық бөлігінде оның проблемаларының көздері, аурулары мен қорқыныштары бар. Оларды транссыз табу мүмкін емес. Бұл функция ауруларды емдеу үшін ғана емес, сонымен қатар қорқыныш пен кешендерді жою үшін қолданылады. Классикалық және Эриксониан гипнозы: айырмашылық неде? Гипнозға классикалық көзқарас науқасты гипнотизаторға толығымен ұсынуды білдіреді. Erikson әдісінде доктор тек подсознание үшін нұсқаулық болып табылады, ол тек жолды көрсетеді. Сонымен қатар, Эриксонның гипнозы адамның толық босатылуына әкеледі. Дәстүрлі гипнозға байланысты тақырып белгілі бір сезіммен, ойға немесе идеяға ұқсамайтын, сондықтан тиімді болмайды. Erikson техникасын қолданып, транспен кіргенде, пациент жаңа ешнәрсе емес. Мұнда адамның сана-сезімінде бұрыннан бар білім, тәжірибе, сезім мен ресурстарды босату және олардың негізінде мүлдем жаңа идеялар мен мүмкіндіктер

Эриксонның гипнозы келесі қадамдардың қатарынан тұрады:

**1.**  **Қосылу** - бұл түзету:

а) әңгімелесушінің сөзінің қарқыны, оның сөйлеу предикаттарының (көрнекі, дыбыстық, кинестетикалық)

- көрнекі предикаттар - «көру», «жарқын», «тұман», «айқын», «перспективалық» және т.б.

- аудио предикаттар - «есту», «дыбыс», «шуыл», «шу», «шоқ» және т.б.

- кинестетикалық - «сезіну», «жанасу», «жылы», «ауыр», «өрескел», «қатты» немесе «иісі», «дәмді», «ескірген», «хош иісті» және т.б.

б) позаның астында, қозғалыстар - позаның көшіруін және өзіңізге себепші болған әңгімелесушінің қозғалысын сезіну сезімін тудырған кезде , қарсыластың сенсорлы түрде сеніп, әңгімелесуін бастайды. Мұндай түрдегі түзетулер қарсылас үшін түсініксіз түрде жүруін қамтамасыз ету керек, әйтпесе, сіз оны имитациялайтыныңызды ойлайсыз, бұл кері байланысқа әсер етуі мүмкін.Мысалы, егер сидел отырсаңыз, әңгімелесуші аяғын сілкіп тастаса, үстелге саусақтарыңызды уақытында тигізуге болады.

Реттеу шеберлері әңгімелескендердің денесінің жай-күйіне ғана емес, сонымен бірге олардың тыныс алу қарқынын, көзді жыпылықтауды және қарсыластың басқа да микромоторларын реттейді.

**2.**  **Орындау -** әңгімелесушінің есебін (түзетуін) және орналасуын, өздерінің предикаттарын, сөйлемнің тембрін және сөйлеу қарқынын енгізу, біртіндеп өзгерту және оң және ресурстық ұстанымға көшу туралы.

*Мысалы, адаммен сөйлескенде ашуланған күйде, бірақ оның деңгейінен біраз әлсіз болады.* *Өйткені егер сіз тым алыс болсаңыз, шиеленісу қаупі бар.* *Өзгерткеннен кейін, оны бірте-бірте тыныштандырып, біртіндеп өзіңіздің мінез-құлықты тыныштандырып жібере аласыз.* *Бір нәрсені талап ететін адамға дауыспен реттеліп, әдеттегіден әлдеқайда күшейіп, тезірек сөйлесе аласыз.*

**3.**  **Транс-насихат.** *Транс* **-** ақпараттың сыни қабылдауын тоқтататын және дәйекті талдау және түсіну қабілеті төмендетілген сананың өзгеру күйі. Көптеген адамдар «транс» сөзінен қорқады,оны қатал манипуляциямен байланыстырды және түрлі секталардың әрекеттерімен байланысты болды . Дегенмен, бір ғана өмір сүрген күн үшін адам бірнеше рет транс жағдайын білуі мүмкін,мысалы , душ қабылдау, музыка тыңдау немесе қоғамдық көлікте жұмысқа орналасу.

**Әңгімелесудегі трансстрациялық басшылықтың әдістері:**

* **Үш «YES»**

Алдымен, адам келісетін бірнеше мәлімдеме , содан кейін оның ұсынысы, мысалы:

*«Дәл қазір сіз менің мақаланы оқып және сіз тәжірибеде оны барлық пайдалана аласыз қалай туралы ойлануға, және сіз осы қатысты кейбір тәртіпсіздікді сезінемін, және сіз оларды түсіне бермейді деп ойлаймын, және, бәлкім, сіз соңына дейін осы мақаланы оқып аяқтау ретінде көрсетіледі.»*

Осы техникада қазіргі уақытта сіздің сөзіңізді құру қажет. Бірінші сөздер мен сөз тіркестерін Транс адам тиеген, және соңғы сөйлем оған таңданыс алады. Ол солай етуге мәжбүр болды.

* **Соққы.**

Бұл техниканы пайдаланып, сіз бір мәселе бойынша екіншісіне жиі секіріп, көп айтасыз. Әңгімелесушінің сана-сезімін әрдайым ұстап тұрып, «сіз түсінесіз бе, иә?», «Бұл дұрыс ба, жоқ па?» Деген сұрақтарды сұрайды. Қарсыласыңыздың басы маңайымызда жүргенде, сіз өз ұсынысыңызды ұсынысыңызбен аяқтаңыз. Адамдар жиі қайталанбайтын болған кезде оны жасайды.

Мысалы: *психологияны оқығанда, адамдарда көп нәрсені түсінбейтінімді түсіндім, бірақ түсінбеймін, не түсінбеймін, түсінбеймін және түсінген нәрсемнің арасындағы айырмашылықты ешқашан түсінбеймін. Мен түсінбеймін.*

* **Үш еселік спираль Milton Erickson.**

Үш спираль үш байланыстырылмаған кішкене әңгімелерден тұрады. Іс жүзінде бұл келесідей:

Сіз бірінші әңгімені айта бастайсыз, және кез-келген байланысы жоқ ең қызықты болған кезде, екінші әңгімеге барыңыз.

Екінші әңгіме қайтадан циркуляцияға және қайтадан түйіспесеңіз дейді.

Үшінші әңгіме нақты ұсыныс мәтінін қамтуы тиіс, егер ол бұрын-соңды талқыланбайтын сананы манипуляциялау әдістерінің көмегімен жинақталса. Мәселен, сізге ұсыныс мәтінін қамтитын үшінші үзінді айтасыз және үзіліссіз екінші оқиғаның тарихын қайталайсыз.

Осыдан кейін бірінші әңгімені аяқтаған жерден аяқтаңыз.

Бөлшектерге назар аударыңыз, бәрі маңызды. Егер сіз жай ғана бір-бірінен алшақтатсаңыз - бұл үштік спираль емес - бұл қате. Егер сіз әңгімелер арасында үлкен үзіліс жасасаңыз - бұл спираль емес - бұл бес, түсініксіз, байланысты айтылған сөздер, әрине, егер сіз өзіңіздің тыңдаушыңызда шатасуға себеп болғаныңызда - бұл, ол, бәлкім, өз пайдасына шатасуы.

**4. Ұсыныс**

Сондай-ақ бірнеше сөйлеу әдістері бар:

* **Truisms** .

Труизм - ең айқын мәлімдеме, ол:

* шындыққа қатаң сәйкес келетін бекіту.
* шынайы ақиқат.

Әңгімелесу кезінде: «... кейде адамдар сезімнің әсерімен шешім қабылдайды ...», «... адамдар бұл туралы біреумен сөйлескеннен кейін жеңілдейді ...»

Трансмиссиясы бойынша тризм «Барлығы өз-өздерімен транслейді».

«Тәжірибе - бұл керемет ұстаз» оқу үшін орнатуды жасау үшін трюизм.

Ұмытпаған шындық: «Адамдар білетіндерін ұмытып кетуді біледі».

* **Болжам.**

Бұл әдістемеде белгілі бір мінез-құлыққа қатысты жорамал жасалады. Бұл сөйлемдер уақыттың немесе іс-әрекеттердің дәйектілігін көрсететін сөздің көмегімен құрылады.

Осы техникада қолданылатын сөздердің типтік бұрылыстары :

* бұрын ...
* AC кейін ...
* кезінде ...
* ретінде ...
* бұрын ...
* қашан ...
* ретінде, ал ...

Мысалға: « *Маған қандай проблема туындағанын айтып бермес бұрын, терең дем алыңыз»* .

* **Қарсылық** .

Мұнда біз қарсы әрекет етуге болатын екі мінез-құлық реакциясын қарастырамыз. технологияның тиімділігі kinestetiku көмегімен жақсартылған болады, сондықтан адам қарсы қатысуымен наным құру.

Мысалы: « *Қарсылықтарыңыз* *қаншалықты көп болса* *,* *сіз көп ұзамай бекер екенін түсінесіз* »

*«Қиын, ол мәселені меніңше, оңайырақ* *дұрыс* *шешім* *болып табылады.»*

« *Бұл курсты оқып үйрену қиынырақ болса, оны қолдану оңайырақ болады* ».

* **Таңдаусыз таңдау**

Бұл техникамен сіз бірнеше нұсқаны таңдауды қамтамасыз етесіз.

Мысалы, « *Сіз бұл білімді дереу немесе қысқа жаттығудан кейін қолданасыз* .»

* **Таңдау құқығы** .

Бұл техниканың табысты болуының негізгі шарты, сұхбаттастың назарын сіз өзіңіздің атыңыз деп қоятын реакцияға назар аударған кезде, таңдау еркіндігін ұсына отырып, интонациялы екпіндерді орналастыру болып табылады. Дегенмен, басқа адам босаңсығандай сезінеді және өз ұсыныстарыңызды орындауға міндетті емес. маңызды нүкте ақпарат өзі емес, содан кейін сіз қалай ұсынуға бар ма. Бұл жағдайда сізді қанағаттандырмаған опция сізді біршама азайтатын тон өңдейді.

Мысалы , « *Сіз бұл мақаланы оқи аласыз*  ***дәл қазір*** *, немесе мүлдем оқымаған* «.

  **5.**  **Транстен шығарыңыз**  қоңырау аяқталғаннан кейін бірден пайда болады. Алайда Транс-дан жұмсақ шегеру үшін сіз адамды шындыққа қайтара аласыз. Мысалы, психотерапия сессиясы аяқталғаннан кейін   Сіз клиенттің ортасына назар аударуға шақыра аласыз, оның денсаулық жағдайы туралы сұраңыз.

**Әдебиет:**

1. Эриксон М. Психотерапияның стратегиясы .- М., 2001

2. Эриксон М. Менің дауысым сенімен бірге болады .- М., 2003

3. Медицина докторы М. Эриксонмен (гипноз сабақтары) семинар. М., 2003

Ақпараттық ресурстар

https://psiho.guru/terminy/eriksonovskiy-gipnoz-metody-tehniki-chto-eto-takoe.html#tehniki

**Дәріс 15. Интегративті терапия (Р.Эрскин)**

 Психотерапиядағы интегративті қозғалыстың маңыздылығы Халықаралық Интеграторлық және Эклектикалық Психотерапия журналы жариялауымен расталады. Әртүрлі психотерапиялық бағыттардың техникасын үйлестіретін эклектикалық психотерапиядан айырмашылығы, ол ең алдымен психотерапияның әртүрлі теориялық жүйелерінің тұжырымдамалық синтезін болжайды. Сонымен бірге, эклектикалық көзқарас - гетерогенді көздерден белгілі терапевтік әдістерді біріктіретін идеологиялық кешен элементтерінің бірі.

 Интегративті психотерапия практикасының негізі болып табылатын орталық диссертация - интеграция әртүрлі әдістер арқылы - аффективтік, мінез-құлықты, когнитивтік және физиологиялық әдістер арқылы мүмкін болады және ол құрметпен, байланысу терапевтік қатынастар болған кезде ең тиімді болып табылады. Зерттеу, Баптау және Қызықтыру - қарым-қатынасқа бағытталған және байланыстарды кеңейтетін әдістер жиынтығы. Алдыңғы жарияланымдар зерттеудің, түзетудің және тартылудың әдістерін анықтап, оларды осы әдістерді диссоциациялау, сондай-ақ ұят және өзін-өзі қанағаттандыру кезінде қолдануды сипаттады және осы әдістерді нақты терапевтік сессиялардың транскриптері арқылы қолдануды көрсетті.

 Бірыңғай психотерапиялық көзқарас шеңберінде емдеу сатысының міндеттеріне байланысты науқастың бұзылған реакциясының когнитивтік, эмоционалдық және мінез-құлық стереотиптеріне әсер етудің белгілі бір әдістерін пайдалану ұсынылады. Осы әдістердің әртүрлі комплекстері бір немесе бірнеше психотерапиялық бағытта мұқият дамиды және бір-бірін толықтыра алады. Атап айтқанда, емдеудің бір сатысында психодинамикалық көзқарас қажет, ол таным саласын кеңейтеді (бейсаналық материалды түсіну), екінші кезеңде - пациентке жаңа, неғұрлым сындарлы және жетілген мінез-құлықты дамытуға көмектесетін мінез-құлық тәсілі қолданылады. Психотерапияның кез-келген түрін қолданудың ортақ қасиеттерінің бірі сатылардың немесе фазалардың болуы: байланыс орнату және пациенттің психотерапиялық үдерісіне белсенді қатысуы; психотерапиялық «мақсат» (симптоматология, қақтығыстар, өзін-өзі бағалау және т.б.) анықтау; бұрын қабылдамаған тәжірибе және мінез-құлық режимдерінің өзгеруі; емдеу курсының соңы.

 Бұл ережелер психотерапияның негізгі мақсаттарын анықтайды: перцептуалдық дағдылар, мотор (атқарушы) дағдылары, ассоциативті дағдылар. Науқасқа қоршаған ортаға әсер етудің нашар перцептивті кемсітуі және ішкі ынталандыру (ой, сезім, суреттер, биохимиялық өзгерістер және т.б.) үйретіледі. Бұл күрделі білімнің игерілуі қауымдастықтар дамуының және сыни бағалаудың (атап айтқанда, сенімдер, күтулер) оқытуымен толықтырылады. Науқасқа ой мен бейнелердің адамның бейімделуінде және феноменологиясында маңызды рөл атқаратынына көз жеткізу мүмкіндігі беріледі. Қорытындылай келе, науқасқа әдетте сыртқы немесе ішкі әсерді реттеуге мінез-құлықты таңдауды кеңейтетін атқарушылық дағдыларды үйрету ұсынылады.



**Баптау**

 Баптау екі кезеңнен тұрады: ол эмпатия (сезімтал және сезіммен, қажеттіліктермен немесе басқа сезімдермен сәйкестендіруді білдіреді) және екінші кезең - бұл сезімталдықты осы адамға жеткізу. Қарапайым түсініктер: түсіну немесе интроспектива баптаудың мазмұнын көрсетпейді. Баптау - басқа біреудің кинестетикалық және эмоционалдық сезімі, оның ритмін, әсерін және тәжірибесін білу, метафоралық «терісінде болу», өзара әсер ету / резонансты жауап беру үшін эмпатия шекарасынан шығу.

 Баптау – бұл эмпатиядан артығырақ. Бұл тұлғааралық қарым-қатынастың өзара байланысу және жалпылау процессі . Тиімді баптау терапевт пен оның клиент арасындағы шекараны түсінуді және сол уақытта өзінің ішкі процесін түсінуді талап етеді. Егер терапевт клиенттің мінез-құлқының әсерін күтуге және бақылауға қабілетті бола алады, сонымен қатар клиенттің үдерісіне белсене, қарқынды түрде баса назар аудару үшін өз тәжірибесінен бас тартып, түзетуді жеңілдетеді.

 Байланыс (яғни, клиентке эмпатикалық тәжірибені қайтару) баптаулары клиенттің қажеттіліктері мен сезімдерін таниды, сондай-ақ бұрынғы қатынастарды «түзету» үшін негіз салады. Баптау тек ауызша ғана емес, сонымен қатар терапевттың физикалық немесе денелік қозғалысы арқылы беріледі, ол клиентке оның әсер етуі немесе қажеттіліктері түсінікті, терапевтке эмоционалдық әсерін тигізетіні туралы сигнал береді.

**Қатысу**

 Терапевтикалық қатысуда тану, растау және қалыпқа келтіру бар, бұл ішкі қорғаныс механизмдерін азайтуға мүмкіндік береді. Клиенттің танылуы оның әсеріне, қатынасқа деген қажеттілікке, оның ырғағына және дамудың функционалдық деңгейіне байланысты шиеленістен басталады. Көрінетін эмоцияларға немесе қатынастардағы мұқтаждықтарға сезімталдық терапевт клиенттің өз қажеттіліктері мен сезімдерін білдіруге және білдіруге «жетелеуіне» мүмкіндік береді және осы сезімдер мен физикалық сезімдер қазіргі кездегі жалғыз ғана есте сақтау қабілеті болуы мүмкін екенін мойындауға мүмкіндік береді. Көптеген жағдайларда қатынастардағы бұзушылықтар адамның мұқтаждықтары мен сезімдерін мойындамағандықтан, демек, терапияда клиентке «сөздікке қол жеткізуге» және өзіңіздің шынайы сезімдеріңіз бен қажеттіліктеріңізді білуге көмектесу керек. Физикалық сезімдерді тану, қарым-қатынастар мен әсер ету қажеттілігі клиентке өзінің феноменологиялық тәжірибесін сыйлауға мүмкіндік береді. Бұл жерде ауызша емес қозғалыстар, бұлшықет штамдары, әсер ету және тіпті қиялдар бар екендігін білетін және есеп беретін адамның болуы маңызды.

**Салыстыру**

 Салыстыру - бұл терапияда ұсынылған нәрселердің арасындағы айырмашылық, яғни терапевтикалық қарым-қатынастың өзара байланысы. Бұл клиенттің сценарий жүйесіне және оның психологиялық гомеостазына шақыру (Bary & Hufford, 1990). Салыстыру эмоционалды есте сақтауды ынталандырады, одан кейін клиент ақпараттан босатыла бастайды. Салыстыру, терапевттегі кемшіліктерді анықтап, эмоционалдық қолдау көрсету үшін клиенттің қажеттілігіне назар аударғаны үшін, терапевт жанжалдан кейін қайғырып қалғандай көрінеді. Сондай-ақ, клиент терапевт туралы аффективті жауапқа немесе қарым-қатынастағы қажеттіліктердің өзара байланысына тәуелді болғаннан кейін, сессияны кешіктіру немесе тоқтату сияқты көрінуі мүмкін.

 Адамның жұмыс істеуінің төрт саласы - аффективтік, мінез-құлық, когнитивтік және физиологиялық - бұл байланыстарды терапевтік қолдану үшін ашық және жабық арналарын анықтауда. Интегративтік психотерапияның негізгі міндеті - терапевтік қарым-қатынасты, қазіргі кезде басқалармен және тұтастай, толық «Мен» қарым-қатынастарды қанағаттандыру үшін «көпір» ретінде байланыс жасау мүмкіндігі.

 Бұл байланысқа бағдарланған психотерапияның негізгі қағидаты - клиенттің тұтастығына құрмет. Құрметпен, жанашырлықпен және қарым-қатынасымызды сақтай отырып, біз жеке тұлғаны қалыптастырамыз және клиенттің толықтығын, тұтастығын растауға мүмкіндік беретін тұлғааралық қарым-қатынастарды қалыптастырамыз. Фрагменттелген эго күйін интеграциялауға және ықпалдастыруды жеңілдетуге мүмкіндік беретін емдік сценарийлерді тудыратын интрапсихикалық қақтығыстарды жеңілдететін әдістер емдеудің негізінен терапевтикалық қарым-қатынастың жеке тұлғалық қарым-қатынасына байланысты екеніне негізделеді. Интеграцияның арқасында адам өз өмірінің әрбір сәтін өмірлік қиындықтарды шешуге және адамдармен қарым-қатынаста икемділікпен өмір сүруге мүмкіндік алады.

**Ақпарат көздері**

Сайт Инститиута Инлегративной терапии (доступен на англ и рус языках)

http://www.integrativetherapy.com/en/articles.php?l=ru

www.inpsi.com.ua

 www.integrativetherapy.com/tr/articles.php?id=95

Интегративті Психотерапия Әдістері

Ричард г. Эрскин және Ребекка Л. Траутман

TA J V 26, N 4, October 1996

Бұл мақалада 1998-да Э.Бернді еске алу сыйлығы (EBMA) берілді.

Аударма-Наталья Спенсер

[шаршы жақшалар - аудармашы]