**«Индивидуалды және топтық психотерапия» қысқаша курсының лекциялары**

**1 Лекция. Психотерапия психологиялық көмектің формасы ретінде**

Психотерапия —

— «психикаға және психика арқылы емдік әсер ету жүйесі— адам организміне»;

— «денсаулықты сақтау және қамтамасыз ету мақсатында адам психикасына спецификалық тиімді әсер ету формасы»;

— «тәрбиелеу және емдеуді біріктіретін аурулар тобының немесе аурудың психикасына емдік әсер процесі».

Анықтама ретінде, көпшілік дәрежеде психологиялық ыңғайларды белгілейтін және тұлғааралық өзара әрекеттесу, психологиялық құралдар, психологиялық мәселелер мен конфликтер, қатынстар, бағдарлар, эмоциялар, мінез-құлық сияқты ұғымдардан тұртын төмендегілерді көрсетуге болады:

психотерапия —

— «тұлғааралық өзара әрекеттің ерекше түрі, бұл жағдайда пациенттерге оларда психологиялық сипаттағы мәселелер мен қиындықтарды шешуде психология құралдарыменен кәсіби психологиялық көмек көрсетеді»;

— «интеллектуалды, әлеуметткі немесе эмоциялық негативті болып табылатын қатынастар мен мінез-құлықтарын модификациялауда адамға көмектесу мақсатымен вербалды әдістемелер мен тұлғааралық өзара қарым-қатынастарды пайдаланатын құралдар»;

— «ұзақ уақыт арасында біреуі адамдардың өзара қарым-қатынасын түзетуге маманданған екі немесе одан да көп арасындағы тұлғааралық өзара әрекеттесуі»;

— «кез келген бсқа техникадан өзгешелігі адамды өзінің ішкі конфликтерімен және қайшылықтарымен бетпе-бет қоятын жоспарланатын, адамның қатынастарын, сезімдері мен іс-әрекетіндегі өзгерістер мен тнымдық процесс техикасының арасындағы ортасы болып табылатын персонализацияланған техника».

Психотерапевтикалық араласу, немесе психотерапевтикалық интервенция – бұл белгілі бір мақсаттарымен және осы мақсаттарға сәйкес келетін әсер ету құралдарын таңдаумен, яғни, әдістерді таңдаумен сипатталатын психотерапевтикалық әсер етудің түрі (типі, қалыпы). Психотерапиядағы негізгі үш бағытқа сәйкес келетін психотерапиялық араласудың үш негізгі типі бөлініп алынады: психоаналитикалық, іс-әрекеттік және тәжірибелік (гуманистік), бұлардың әрқайсысы жеке өзінің саулық пен ауру, терапевтикалық мақсаттарымен, араласу жазықтығымен және сәйкес келетін тәсілдері мен құралдарымен сипатталады.

Психотерапия тарихында екі үлкен (негізгі) кезеңді бөліп алуға болады. Біріншісі, ғылымға дейінгі кезең мыңжылдықтарды қамтиды және екінші кезең – бар болғаны екі жүз жылдық, XIX-XX ғасырлар – психотерапияның ғылыми кезеңі.

**Лекция 2. Топтық динамика. Топтық терапевт тұлғасына қойылатын талаптар**

Топтық динамика сипаттамасына келесілер жатады: топтың мақсаты және міндеті; топтың ережелері, құрылымы, топтық рөлдер және көшбасшы мәселесі, топтағы қысым, бұрынғы эмоциялық тәжірибені жетілдіру, кіші топтардың қалыптасуы, психотерапиялық топтың даму фазалары.

1.  Психотерапиялық топтың мақсаты: әрбір қатысушының мәселесін қарастыру, оларға өзінің күйін өзгертуге және түсінуге көмектеседі, адекватты әлеуметтік бейімделуіне қол жеткізе отырып пациенттің ақырындап әлсіз үйренуін өзгерту; адамдармен тиімді және үйлесімді қарым-қатынас жасаудың негізі ретінде интерперсональды және топтық процесстердің заңдылықтары жайлы ақпарат беру; тұлғаның даму процессін жеке өзіндік және рухани әлеуетінің өсуі мағынасында қолдау; ауырушаңдылық белгілері мен симптомдарын жою.
        **2.** Топтың нормалары – бұл оған қатысушылар арасындағы қарым-қатынастар мен іс-әрекеттерін реттейтін ережелер мен талаптар, іс-әрекет «стандарттарының» жиынтығы. Топтық нормалар топта не істеуге болатынын, болмайтынын ненің дұрыс, ненің бұрыс екендігін анықтайды. Нормалар топ дамуының барысында өзгерістерге ұшырауы мүмкін, әсіресе, жаң күрделі топтық жағдайлар туындаған кезде, бірақ, оларды келісімдеусіз ұйымдасқан белсенділік бола алмайды.

**3.** Топ құрылымы, топтық рөлдер және көшбасшылық мәселелері. Топ құрылымы бір уақытта формальды және формальды емес болады. Шиндлер (Schindler R., 1957) ең жиі кездесетін төрт топтық рөлді сипттаған болатын. Альфа – көш басшы, топқа жағымды, топты белсенділікке тартады, бағдарлама құрады, бғыттап, оған сенімділік пен шешімділік береді. Бета – топқа қажетті немесе топ жоғары бағалайтын арнайы білімі, біліктілігі, қабілеті бар сараптамашы. Гамма — көбіне пассивті топтың өзінің анонимділігін сақтап қалуға тырысатын оңай бейімделгіш мүшелері; олардың көпшілігі альфалармен теңестіріледі. Омега — топтың ең «шеткі» мүшесі ол қабілетсіздік, басқалардан өзгешелігінің немесе үрей салдарынан ұжымнан қалып қояды. Психотерапевтикалық топта сондай-ақ, басқада рөлдер кездеседі.

   **4.** Топтық ұйымшылдық топтың оның мүшелері үшін тартымдылығы, топқа қатысу қажеттілігі және ортақ мәселелерді шешуде ынтымақтасу ретінде және индивидтердің бір-біріне өзара ұмтылуы түсініледі. Топтық ұйымшылдық топтық психотерапияның әсерлілігі мен тиімділігінің қажетті шарты болып табылады.
        **5.** Топтық шиеленушілік топқа қатысушылардың күткендері шынайы топтық жағдайға тура келмеуіне, жеке бастық ынталануларының, өз қажеттіліктерін, қалауларын, орындарын, топтың басқа мүшелерімен қойылымдарын, сырқатты мәселелер мен уайымдарға қарай шамалай білу қажеттілігімен байланысты туындайды. Шиеленіс агрессивтіліктен, ызақорлықтн, шамданушылықтан, ұнатпаудан, үрейден көрінуі мүмкін. Дегенмен топтағы шиеленіс топ мүшелерін белсенділікке, өзгерістерге итермелейтін позитивті рөл ойнайды.

**6.** Бұрынғы эмоциялық тәжірибені актуализациялау (проекция).

**7.** Топтың ішінде шағын топтарды қалыпртастыру және олардың іс-әрекетке әсері. Топтарда шағын топтарды құру тенденциясы айтарлықтай жиі байқалады. Топтың ішіндегі шағын топтар белгілі бір принциптерге (жастық, жыныстық, интеллектуальдық және басқада) сәйкес пайда болады және ол психотерапевтік топтың іс-әрекетіне әсер етеді.

 **8.** Психотерапевтикалық топтың даму фазалары ең алдымен, топқа қатысушылар арасындағы өзара әрекеттесу мен өзара қарым-қатынастың басым типтерінің топтық интеракцияның негізгі типімен ауысуымен анықталады.

Тиімді терапевт тұлғсын M.S.Corey және G.Corey (1987) айтрлықтай сипаттауға тырысты. Бұл; батылдық, топ қатысушылары үшін үлгі болу, топта эмоциялық қатысу, ашықтық, агрессияны қабылдай білуі, жеке күші, жаңа тәжірибеге ұмтылуы, әзіл оспақты түсіне білуі, тапқырлық, өзіндіктаным.

**Лекция 3. Белсенді тыңдау әдістері. Белсенді тыңдау дағдыларын дамыту тренингі**

Белсенді тыңдау төмендегілер үшін қажет:

— әңгімелесушіге зейініңді көрсету, оның айтқандарының мазмұнын түсіну;

— айтылғанды дұрыс түсінгендігін тексеру;

— айтушыға өз ойын жеткізуге көмектесу.

**Белсенді тыңдау тәсілдері (вербальды және вербальды емес):**

Белсенді тыңдаудың 1 тәсілі. Мадақтау, мақұлдау, әңгімелесушіні белсенділендіру.

o  Сөйлеу тактісіне бас изеу, көзбен көз түйісуі*.*

o  Иә*... дұрыс... осылай...*

o  *Бұл қызық екен...*

o  Түсінікті*...*

Белсенді тыңдау 2 тәсіл. Анықтау — қосымша, дәлірек түсінік беруді сұрау.

Егер қосмағыналы, көпмәнді, түсініксіз, сәттер болса оларды анықтау үшін сұрақтар қойылады:

Белсенді тыңдау 3 тәсіл. Қайталау — әңгімелесушінің сөздерін сөзбе-сөз қайталау.

Белсенді тыңдау 4 тәсіл. Қайтафразалау — әңгімелесушінің ойларын өз сөздеріңмен қайталау:

o  Мен сізді түсінуім бойынша*...*

o  Сіз осылай деп есептейсізбе*...*

o  Егер мен қателессем мені түзетіңіз, бірақ мен ... екенін түсіндім*.*

o  Басқа сөзбен айтқанда*...*

o  *Мен сізді дұрыс түсіндім ба – сіз ... деп айттыңыз?*

o  *Сұрау ырғағымен қайталау*

o  *Сіз...деп ойлйсыз ба*

o  *Яғни..келісуге ...болады*

o  *Яғни...*

Белсенді тыңдау 5 тәсіл. Әңгімелесушінің ойының дамуы — сөздердің ішкі мәтінін қайталау, сөздердің шынайы мағынасын табу.

Белсенді тыңдау 6 тәсіл. Әңгімелесушінің сезімдерінің көрінуі — басқаның сөздерін қалай түсінгендігі жайлы сөздер:

o  *Сіз өзіңізді біртүрлі сезініп тұрған сияқтысыз...;*

o  *Сіз уайымдап тұрған сияқтысыз...;*

o  *Сырт көзге сіз өте)...;*

o  *Менде...ой қалыптасты*

o *Сізді бұл нәрсе қатты толғандырып жіберген сияқты!*

Белсенді тыңдау 7 тәсіл. Сезімдерді бөлісу, бірге уайымдау.

o  *Мен сіздің орныңызда болсам мен де өзімді солай сезінер едім*

o  *Иә, сіздің эмоцияларыңызды түсінемін...*

o  *Мен де бұған байланысты өзімді сенімді сезінемін...*

Белсенді тыңдау 8 тәсіл. Жалпылау, қорытынды (резюме).

o  *Сонымен, сіз былай дедіңіз...*

o  *біз әңгімеден кейін мынандай нәрсеге келдік...*

o  *Егер айтылғанды қорытындылайтын болсақ...*

o  *Естігеннің бәрінен меніңі түсінгенім...*

**Лекция 4. Т-топтар. Негізгі мақсаттар, процедуралар, техникалар, жаттығулар**

Тренингтің алғашқы топтары (Т-топтар) 1946 ж. Курт Левинмен оның әріптестері топ қатысушыларының өздерінің топтық уайымдарын талдаудың пайдалылығын байқағаннан кейін құрылған болатын. Зертханалық тренинг шағын топтарда болатын тұлғааралық біліктерін дмыту мен ондағы процесстерді зерттеуге бағытталған оқыту әдістерінің кең спектрін ұсынады. Сензитивті топтар атауын алған кейбір Т-топтар жекелеген қатысушылардың тұлғасын жан жақты дмыту мақсатын қоюы мүмкін.

Т-топтар қозғалысынд жататын құндылықтар: мінезқұлықтық және қоғамдық ғылымдарға бағытталуын, авторитарлыққа қарсы демократиялық процесстерді, өзара көмек қатынастарын қалыптастыру қабілетін қамтиды. Т-топтармен байланысты негізгі ұғымдар: оқыту зертханасы, қалай оқу керектігіне оқыту, «осында және қазір» принципі. Оқыту зертханасы мінезқұлықтың жаңа түрлерін қауіпсіз ортада байқап көруге зейінін шоғырландырады. Қалай оқу керектігіне оқыту келесі циклден: өзінұсыну – кері байланыс – эксперимент жасау. Кері байланыс «Джогари терезесі» мысалында ашылады - Т-топтар әдіснамасындағы ең маңызды ұғым.

Т-топтың жетекшісі (тренер) топ қатысушыларына олардың мінез-құлықтарын жән е қарым қатынастарын зерттеу бойынша бірлесіп жұмыс істеуді сеніп тапсырады. Т-топпен ұқсастығы бар тэвистоктік шағын оқу тобы индивидуалды мінез құлықтар топта болып жатқан процестерді көрсетеді дегеннен шығады. Тэвистокстік жетекшінің рөлі Т-топ жетекшісінің рөліне қарағанда пассивті. Т-топ сондай ақ қатысушыларға белсенді тыңдау, конфронтация, мінез құлықты сипаттау, сезімдер туралы хабарлама сияқты өзіндік ерекше коммуникативті біліктерді дамытуға көмектеседі. Кейбір Т-топтар топ мүшелерінің өзіндік ерекше мақсаттарына жету үшін құрылымдық ыңғай пайдаланылы.

Т-топтарды зерттеуде екі облысты бөліп алуға болады: топтық процессті зерттеу және соңғы тиімділікті бағалау. Ұзақуақыт зерттеу жүргізу қажеттілігі бар, атап айтсақ топтық тәжірибесінің нәтижелерін шынайылыққа көшіруді зерттеу үшін , мысалы жанұялық топқа. Т-топтар бүтіндей топтардың тнымалдылығының өсуіне ықпал етті және психологиялық ұғымдармен танысуды кеңейтті. Олар қоғам мүшелерінің тұлға дамуына және сондай ақ тұлғааралық қатынастардың шынайылығына деген өсіп отырған қызығушылығының бір бөлігі болып отыр. Соңғы кезде Т-топтар өз зейінін өзіндік ерекше біліктерді дмытуға аударды және басқада бағыттардың техникасын енгізе бастады.

**Лекция 5 Кездесу топтары. Негізгі мақсаттар, процедуралар, техникалар.**

Тренингтің Ұлттық зертханасында жүргізілген эксперимент психологиялық әсер етулердің өте көп топтық формаларының пайда болуына алып келді, олардың көпшілігі инкаунтер групп деген атқа ие болды. Белгілі бір мәселеге бағытталған топтарды бөліп алуға болады (Шығыс жағалауы топтары), және жалпылық сезімге бағытталған топтар (Батыс жағалауы топтары).

Инкаунтер-топ ұғымының негізгі белгілеріне: өзін өзі ашу, сезімдерге зейін, өзін және өзінің физикалық «Мен», жауапкершілік және «осында және қазір» жатады. Өзін саналау өзінің әлсіз және күшті жақтарын зерттеп білуді және сондай ақ өзінің физикалық «Мен»-н саналаудан тұрады.

Инкаунтер-топтар, әдетте айтарлықтай дәрежеде топ мүшелерінің өз мінез құлықтарына жауапкершілігін көрсетеді. Топ жетекшісінің жауапкершілігі жайлы мәліметтер қарамақайшылықты. «Осында және қазір» принципіне баса наз аударылғандықты топ мүшелерінің зейінін осысәттегі уайымдарға шоғырландырып өткен тәжірибесімен байланыстырмайтындығынан көрінеді.

Инкаунтер-топтар ұғымының соңғы белгісі психотерапия мен тұлға өсуі топтарының арасындағы ерекшеліктеріне байланысты. Инкаунтер-топтар қалыпты қызмет етуші индивидумның психологиялық дамуын жетелдетуге, лездік, бірақ қысқамерзімдік әсерге бағытталған және топ жетекшісінің һзіндікашылуын қолдайды. Бұл дәстүрлі психотерапияның мақсаттары мен әдістерінен қатты ерекшеленседе психотерапия мен тұлғаның өсуі топтары арасындағы өзгешеліктер айқын болмай отыр. Аффективті сфераның дамуы өзіндіксанасы невротикалық тұлғалармен қатар салыстырмалы денісу адамдарға дұрыс болатын мақсат ретінде қарастырылады.

Қатысушыларды тұлғааралық коммуникацияларға, сенімді қарымқатынас орнатуға, жанжалдар мен қарсыласуларды зерттеуге, жанашырлық пен қолдаудың көріні табуына ынтталандыратын белсенділендіруші процедуралар инкаунтер-топтар жетекшілерін күшті дәрежеде қызықтырады. Инкаунтер-топтар өткізудің бірнеше баламалы тәсілдері қолданылады, мысалы «марафон» топтары мен «жалаңаштау» топтары.

 Инкаунтер-топтар қозғлысы төтенше танымал, бірақ оның сынаушылары әдемі психологиялық теорияның жоқтығын, қатысушыларды алдын ала таңдаудың және топтық тәжірибенің алыстағы салдарлары жайлы адекватты мәліметтердің болмауын атап көрсетуде. Қатысушылардың тұлғалық ерекшеліктері мен жетекшінің топты жүргізу ыңғайлары топ сәттілігінің сыни факторлары болып табылатындығы айқын. Өзіне өзі сенімсіз, тұлғааралық қатынастарда аддекватты болмайтындар, бірақ өзгеруге және тұлғалық өсуге ұмтылатындар сияқты топ мүшелері үшін, топқа қатысу әсерінің теріс болу мүмкіндігінің ықтималдығы ең үлкен болуы мүмкін.

**Лекция 6. Психодрама. Негізгі мақсаттары, процедуралар, техникалар.**

Психодраманың негізін Якоб Леви Морено қалады, ол топтық психотерапияның негізін салушылардың бірі, драматикалық әдістерді тұлғалық мәселелерді, армандарды, қорқыныштарды, қиялдарды зерттеудің тәсілі ретінде қолданды. Психодрама Вена қаласында Морено бастаған, «спонтанды театр» атанған театрлық эксперимент нәтижесінде пайда болды.

*Рөлдік ойын*– психодрамадағы негізгі түсініктердің бірі. Театрдан айырмашылығы, психодрамада қатысушы реалды өмірдегі импровизацияланған рөлді ойнайды. Келесі түсінік – спонтандылық – Морено бұл түсінікті балалардың ойынын бақылау негізінде бөліп көрсетті. Оның ойынша, спонтандылық – шығармашылыққа есікті ашуға мүмкіндік беретін кілт. «*Теле»* түсінігі психодраманың барлық қатысушыларының арасындағы екіжақты эмоциялар ағымын сипаттайды. *Катарсис,* немесе эмоциялық босаңсу – психодрамада актерде туындайтын соңғы нәтиже – инсайтөа жету.

Психодрамадағы негізгі рөлдер – продюсер, терапевт және аналитик болатын *режиссер, протагонист, "Мен "* және *аудитория.* Психодрама қыздырудан басталады*,* протагонист қойылымды ұйымдастыратын әрекет фазасына өтеді және уайымдау кезінде туындайтын психодрамаллық әрекет барлық топпен талқыланатын *одан әрі талқылау фазасымен* аяқталады.

Психодрамада «қазір және осында» принципі жұмыс жасайды. Бұл ыңғай емдікте және тұлғалық дамуда өз септігін тигізеді.

**Лекция 7. Денеге бағытталған психотерапия**

Денеге бағытталған психотерапияға *Фельденкрайс әдісі* *биоэнергетика, Александер әдісі құрылымдық интеграция, біріншілік терапия* және тағы да басқа топтық ыңғайлар жатады.

Денеге бағытталған психотерапияның негізгі түсініктері В. Райхтың шәкірті Александр Лоуэнмен енгізілген. Ол биоэнергетиканың негізін қалаушы.

Дене терапия топтары сезімдерді шығару және энергия ағымын кеңейтуге арналған демалу жаттығуларын пайдаланады. Ширақтылық мәселесі Лоуэннің аркасы сияқты қысымдалған позаны пайдалану арқылы диагностикаланады. *Қозғалыс жаттығулары,* мысалы, сілкіну, қарапайым сезімдерді шығаруға мүмкіндік береді. Көптеген дене терапевтері шаршауды басуға физикалық контакті, массажды қолданады.

Фельденкрайс әдісі денеде шоғырланады және ең жақсы дағдыларды, «мен» образы мен өзіндік сананы дамытады.

 Александер әдісі адекватты психикалық бағдарларды мадақтау жолымен өзгертуге және арқа мен әдеттегі дене жағдайларын зерттеуге бағытталған. *Рольфинг* деп аталатын құрылымдық интеграция – дене функцияларының қайта құрылымы мен бұлшықеттік фасциялардың өзгеруіне тікелей манипуляцияның қолдануы. Артуром Янов жасаған біріншілік терапия балалық шақта жабылып қалған қарапайым сезімдерді «сергітуге» бағытталған. Яновтың әсері көп болды, бірақ, даму теориясы мен шамасыз шағымдары үшін сынға ұшырады.

**Лекция 8. Би-қозғалыстық терапия.**

Би терапиясы шығармашылық биден бастау алады. Терапиядағы би – таныстыру биінен айырмашылығы – сезімдерді спонтанды босату және құрылымданбаған қозғалыс формаларын қолданады. Би терапиясы екінші дүниежүзілік соғыстан кейін танымал болды, оған көп септігін тигізгендердің біріи Мэриан Чейс.

Би терапиясының мақсаты: өз денесінің сана сферасын кеңейту; дененің жағымды образын дамыту; сезімдерді зерттеу және терең топтық тәжірибені жасау. *Дене мен сана арсындағы өзара қатынас би терапиясы үшін фундаменталды болып табылады.*

Би терапиясындағы топ жетекшісі бидегі серіктес, режиссер, катализатор бола алады. Терапевт қозғалыс репертуарын кеңейту және топ мүшелерінің спонтанды қозғалыстарының көрінуімен жұмыс жасайды, басқалар мен өзін зерттеуге қауіпсіз қоршағае орта қалыптастырады. Би терапевті кеңістікте қозғалуға, босаңсыуға, басқаруға, дем алуға құрылымданған жаттығуларды қолданады. Лабанның талпыныс формасы жүйесі қозғалыс репертуарын кеңейтуге, қозғалысты диагностикалау үшін қолданады.

Би терапиясының көптеген бағыттарына психоаналитикалық теория әсер етті. Сэлкиннің *"Дене-Мен" техникасы өзіндік тепе-теңдік сезімін күшейту үшін мақсатқа бағытталған физикалық қозғалыстарды қолданады.*  П.Бернстайннің би-қозғалыстық терапиясы (символдық рөл ойыны) ритуалын қолданады және даму тоқырауын жеңу және жасырын сезімдерді зерттеуге арналған қиял. Пессоның *Психомоторлы тренингі* қозғалыс арқылы эмоцияны шығаруға акцент жасайды.

Би терапиясы алғашында тек қана ауыр бұзылыстары бар адамдарға арналған болса, бүгін эмоцияларын шығаруға, топтық өзара әрекеттесуге, қанағат алу сезімдерін дамытуға, психологиялық қиындықтары бар дені сау адамдарға арналады.

**Лекция 9. Арт-терапия.**

Арт-терапия психотерапиядағы жаңа әдіс болып табылады. АҚШ-та ең алғашқылардың бірі болып, Маргарет Наумбург айналысты. Ол спонтанды сурет салу, жапсыру арқылы ішкі «Мен» визуалды формада сыртқа шығады деген Фрейдтің идеясына сүйенді. Арттерапияға Фрейдтің бейсаналық теориясымен қоса, Юнгтің ойлары да әсер етті. Арттерапия психотерапия аймағында да, жеке өзі де қолданыла береді.

Арттерапия шығармашылық құзыреттілікті жоғарылатуға, тұлғалық құндылықтарды күшейтуге, сезімдерге деген зейінді дамытуға, диагностикалау жұмыстары мен интерпритациялауға, психотерапиялық процессті жылдамдатуға көмекші құрал ретінде, уайымдар мен конфликтерден босауға қызмет етеді. Арт-терапияда жабыстыру мен сурет салу суретші талантының көрінуі емес, қиял іс-әрекетінің спонтандылығы. Арт-терапиямен айналысатын терапевтер *сублимация түсінігінің маңыздылығына үлкен көңіл аударады.*

Алғашында арттерапия применялась ауруханалар мен психиатриялық клиникаларда, өте ауыр халдегі аурулармен жұмыс жасауға арналған терапия түрі болатын, ал қазіргі таңда, арттерапия өте кең ауқымды клиенттер контингентіне арналады және ақырындап өзінің алңашқы негізі, психоаналитикадан алшақтап жатыр.

**Лекция 10.НЛБ. Негізгі ережелер. Репрезентативті жүйе. Метамодель**

Егер әр секунд сайын біздің сезім мүшелеріне келіп түсетін ақпаратты есептейтін болсақ, екі миллион жеке бірліктерден асып кетеді. Зерттеулер мен тестердің нәтижелері бойынша біз тек жеті плюс-минус ақпарат бөлігін қабылдаймыз. Біз қоршаған ортаны қабылдау үшін қажет емес ақпаратты іріктеп тастаймыз. Өздеріңіз ойлап көріңіздерші, көшеде кетіп бара жатұан полицей мен архитектор неге қарап, не нәрсеге өз зейіндерін аударуы мүмкін? Олар екеуі дос ретінде бірге кетіп бара жатқанның өзінде екуінің қабылдауы екі түрлі болады.

Ақпаратты іріктеп, таңдауымыз біздің шындық картамызды қалыптастырады. Бұл карта әрдайым аумақтың көрінісі бола бермейді.

**1. Карта – аумақ емес**

Жол карталарында жол-жөндеу жұмыстары, ауа-райы, адамдар жоқ. Аумақ кез келген картаға қарағанда әрқашан кішкене нақтылықтарымен бай. Біздің картамызға қабылдау, нанымдар мен құндылықтар, пайымдаулар енеді. Біз бұл картаны өзіміздің мінез-құлығымызды басқара отырып қолданамыз.

**2.Тәжірибенің құрылымы болады**

Сыртқы орта туралы ақпараттарды біз сезім мүшелері арқылы аламыз: көру, есту, сипап сезу, дәм сезу. НЛБ-да келесілерді бөліп көрсетеді:
В - образдар (визуал)
А - дыбыстар (Аудиал)
К - сезімдер (кинестетикалық)
О - иістер (иіс сезу)
Г - дәм (дәм сезу).

**3.Сана және дене – бір жүйе бөліктері**

Қасыңдағы адамның лимонды жегенін есіңе алсаң жеткілікті немес көз алдыңа елестет.

**4.Хабардың мағынасы, оны тудыратын реакцияда жатады.**

**5.Біздің барлық өмірлік тәжірибеміз нервтік жүйесінде кодталған.**

Осы нәрсе ес деп аталады.

**6.Жеңілістің болуы мүмкін емес, тек қана кері байланыс болады.**

Әрине, кері байланыс жағымды болады деп ешкім де уәде бермейді.

**7.Әрбір мінез-құлықтың негізінде жағымды ниет жатыр**

**8.Әрбір жүйедегі ең үлкен ауыстырылғыштығы бар элемент, бақылаушы болып табылады.**

**9.Әрбір адамда оған қажетті ресурстар бар. Бар, бірақ, бәрі әрдайым оны қолдана бермейді. Ал, НЛБ оны қолдануды үйретеді.**

**10.Әлем – ол, ресурсқа толы жағымды орта.**

**Лекция 11. НЛБ. Рефрейминг. Негативті уайымдармен жұмыс жасау техникалары**

**Рефрейминг** (frame; рамка) — жағдайды қабылдауды және көзқарасты өзгертетін тәсіл.

Рефрейминг қарсы тұру мен күмәндануға жауап берудің тиімді тәсілі ретінде ғана емес, алдын алудың тиімді әдісі ретінде де пайдалы. Рефреймингтің бірнеше нұсқасын жасауға тырысу қажет.

 **Рефреймингті қолданудың бірнеше тәсілдері бар:**

* Контекст бойынша рефрейминг
* Басқа жағынан көрсету
* Рефрейминг "бірақ немес сондай болғанмен де" көмегімен
* Рефрейминг коннотациялар көмегімен
* Альтернативті сұрақты қолдану

