

## **Использование методов арт – терапии для сохранения психологического здоровья учащихся.**

*Экономические условия нашего общества и изменения в социальной политике явились важным фактором, заметно повлиявшим на эволюцию арт – терапевтических методов работы в последние годы.*

*В некоторых развитых странах и в нашей в том числе системы здравоохранения были децентрализованы. Произошло сокращение расходов на федеральные медицинские программы с одновременным развитием сектора негосударственных медицинских услуг. Все это ударило по среднему классу, молодым и пожилым людям – наименее защищенным группам населения.*

*Поэтому необходимо отметить, что знания в области арт – терапии сегодня полезны и необходимы не только профессиональным психотерапевтам, но и работникам социальной сферы, педагогам работающим с детьми.*

### **Арт – терапия это исцеление творчеством**

*В чем преимущества арт – терапии?*

- 1. Практически каждый человек (независимо от своего культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт – терапевтической работе, которая не требует от него каких – либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Каждый будучи ребенком рисовал, лепил и играл. Поэтому нет ограничений в этой работе.*
- 2. Арт – терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, символическая речь позволяет человеку более точно выразить свои переживания, по – новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.*
- 3. Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении и налаживании контактов.*
- 4. Арт – терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт – ориентированный характер» предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека. Она вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную социальную позицию.*

*Важно отметить, что в групповой арт – терапии социальные факторы развития имеют большее значение, чем при индивидуальной работе.*

*В групповой работе приобретаются такие «исцеляющие факторы, как групповая сплоченность и поддержка, получение информации, межличностное научение, реализация альтруистической потребности, имитация поведения, развитие социальных навыков.*

*Для того, чтобы узнать в какой мере эта работа необходима проводятся диагностические исследования социально – психологического климата в ученическом коллективе группы. На первом курсе в групповых коллективах выявляются категории учащихся по разному оцениваемые своими сверстниками –*

это «принимаемые», «отвергаемые», «предпочитаемые», «лидеры», т. е. выявляются проблемы социально – психологического климата в групповом взаимодействии.

«Принимаемые» и «отвергаемые» дети как правило остаются в тени групповых дел и жизни коллектива., так как социальная активность их очень низкая.

Поэтому в таких группах необходимо устранять моменты изоляции учащихся, их чувство одиночества и погружать их в дела, которые бы приносили чувство успеха, такие учащиеся есть во всех группах 1, 2, 3 курсов.

В этом случае будут иметь успех и терапевтический эффект «социальные игры» или «игры с правилами», которые могут использоваться во внеурочной занятости учащихся, т. е. игры, где предлагают использование определенных норм группового и индивидуального поведения, в том числе могут использоваться приемы изобразительной деятельности участников группы.

В процессе таких методов работы, особенно совместное изобразительное творчество активизируют компенсаторные процессы в психике, которые приводят к разрешению внутренних и внешних конфликтов и способствуют развитию личности.

Совместное творчество содействует сплочению и объединению группового коллектива и это очень заметно при подготовке общегрупповых и общеучилищных мероприятий. Дети переживают за результаты своего успеха или неуспеха

Когда учащиеся рисуют на уроках – факультативах, то в первую очередь снижается уровень тревоги, исчезает дискомфортное состояние, которые многие испытывают на уроке, улучшается контакт через содержание рисунка.

В индивидуальной работе педагогом – психологом часто используется техника проективного рисунка «Моя семья», «Несуществующее животное», «Дом», «Дерево», «Человек», «Я плохой и я хороший», «Автопортрет», «Внутренний мир – это символ», « стихия» и т. д.

Один рисунок стоит тысячу слов, - гласит восточная мудрость.

Рисование настолько открыто, искренне повествует о мире тонкой реальности личности учащегося, что образно может быть названо невербальной исповедью.

В любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном заложена способность к проецированию своих внутренних состояний в визуальной форме.

Рисунки учащихся отражают их мироощущения, характер, самооценку, эмоциональное и физическое самочувствие. Этот вид работы оправдан в работе с различными эмоциональными проявлениями: застенчивостью, молчаливостью, скромностью, заторможенностью, агрессивностью, жестокостью, чрезмерной подвижностью, упрямством, своеобразием и т. п.

Арт – терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у детей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Например, лепка из голубой глины необходима для отработки сексуальных насилий. Техника Боди – арт (рисование на всем теле, помогает принять свое тело и убирать зажимы).

**Драма – терапия.** Хороши сцены добра и зла. Можно играть спонтанно, кто как хочет.

Театр абсурда. Японский театр кабуки с масками.

*Работа с игрушками* отыгрывают свои проблемы и эмоциональные состояния.  
*Работа с ценностями.*

*Сказко – терапия.* Рисуются, читаются, проигрываются ценностные смыслы

### **Мандолотерапия.**

*Рисунок в круге.* Отработка духовной целостности.

**Цветотерапия** – использование различного вида цветов, комнатных растений, камней, картин.

*Сочинение стихов, пыхтелок, сопилков, ворчалок, кричалок* помогает развитию креативных способностей.

**Музыкальная терапия** – очень сильная техника, музыка служит катализатором настроений. В Швеции музыку выписывают на рецепте больного, японцы сочиняют музыку в группе и вместе играют. Гитара соответствует ритму сердца, барабан снимает кардионевроз. Музыка повышает интеллектуальный тонус и снижает гипертонус.

*Какую музыку использовать?*

*Отечественный фольклор, классический джаз в работе с невротиками, самый светлый Моцарт снимает депрессию, Вивальди в пору кризисов, травм, расстройств, в его музыке заложен часовой ритм. Колокольные звоны используются для работы с потерями. Хорошо хоровое пение, оперная музыка.*

### Противопоказания.

*Тяжелый рок разрушает, активизирует стремление к смерти. Синтезаторская музыка. Нетрадиционная фольклорная музыка индейцев, китайцев, музыка шаманов.*

*Необходимо помнить, арт – терапевтические методики небезопасны, не нужно приглашать кого – то со стороны и смотреть, быть осторожными в беседе с детьми при выражении своих собственных чувств, быть аккуратными с сопротивляющимися и психологически травмированными детьми*

## Эмоциональное выгорание педагога.

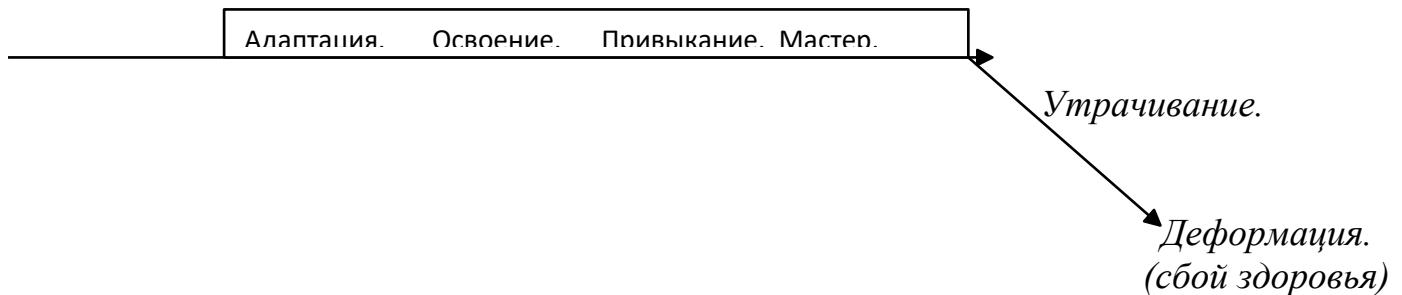
Факторы, вызывающие деформацию педагога.

1. индивидуальная предрасположенность
2. особенность профессии
3. особенность работы
4. образ профессии и себя в ней.

Орлов выделяет напряженность учительского труда, его монологичность, оценочность (когда педагог постоянно оценивает) внешняя предписанность рекомендациям, методички, жесткий формальный контроль по иллюзорным критериям (количество мероприятий в группе).

Заведомо сильная позиция порождает чувство абсолютной правоты. Цикличность деятельности, остановка саморазвития. Синдром профессионального эмоционального сгорания за счет больших затрат. Недовольство собой, окружающими .

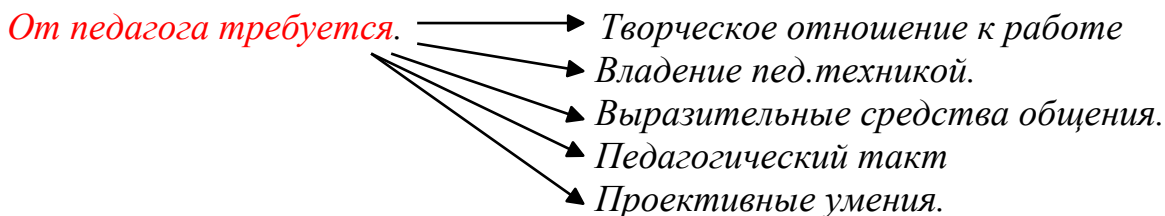
Синдром сгорания педагога – из-за умственной и эмоциональной нагрузки, может быть от отсутствия саморазвития.



Проблема сохранения психического здоровья педагога в последнее время стала более значимой, так как личностно – ориентированные модели образования повышают требования со стороны общества к личности педагога.

### Основная причина эмоционального выгорания.

- Несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику и его реальными возможностями.



Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно- психического напряжения личности, что приводит к возникновению

1. невротических расстройств
2. психосоматических заболеваний.

Глубина проработки личностных проблем.

Монотонность в работе.

Отсутствие положительной оценки.

Возникает проблема профессиональной дизадаптации, как отражение личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов.



Перенапряжения.

Переутомления.

Сохранение психического здоровья – актуальная задача.

Выявлено, что состояние эмоционального выгорания испытывают педагоги со стажем от 5 до 10 лет.

От 1г -5 невысокое выгорание.

От 10 – 15 лет - высокое.

От 1г до 5 лет продолжительный процесс адаптации, поиск и совершенствование пед. мастерства.

Кому более 10 лет возможно уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты.

От 15 – 20 лет опять повышается % эмоционального выгорания до 22%

56% педагогов это состояние испытывают 1 -2 раза в год

21% - 3 – 4 раза в год.

15 % - более 5 раз.

8% не испытывают вообще.

Продолжительность этого состояния от 3 – 5 дней

От 5 – 7 дней.

Это ярко проявляется (89%)



После отпуска. Каникул. Курсов.

После того, как педагог был выключен из педагогической деятельности.

Одна из самых главных функций эмоционального выгорания --- адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.

Другие причины неадекватное общение с субъектами образовательного процесса – **администрация, родители.**

б - \*% проведение открытых уроков, мероприятий, на которые потрачено много энергии и сил, а результат не удовлетворяет, окончание учебного года.

Причины возникновения состояний эмоционального выгорания.

- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональные перегрузки.
- Отсутствие четкой связи между процессом обучения и полученным результатом, несоответствие результатов затраченным силам.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния
- Организационные моменты педагогической деятельности.
- Ответственность перед администрацией. Обществом.
- Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из затруднительных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

**3 фактора влияющих на эмоциональное выгорание – личностный, коммуникативный, организационный.**

Эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении педагогом своей деятельности, что приводит к эмоционально – личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которой следует тревога, депрессия, соматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.

**Психические процессы в состоянии ЭМ. В.**

Раздражительность.

Разочарование.

Обида.

Досада.

Апатия.

Подавленность

Беспомощность

Угнетенность.

Опустошенность. Горечь. Отчаяние. Конфликтность. Стресс. Безысходность.

Симптомы стресса ( выгорания)

1. переживания неудовлетворенности собой. Загнанность в клетку, тревога, депрессия.
2. сопротивление. Неадекватное избирательное реагирование. Эмоционально – нравственная дезорганизация, выборочное выполнение профессиональных функций.
3. истощение, оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.

Специалист подверженный СЭВ. Окажется истощенным психически и физически. Работа для него станет бременем, которое он не в состоянии нести.

### **Профилактика. СЭВ.**

1. использование краткосрочных и долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей обеспечит обратную связь.
2. использование тайм – аутов т. отдых от работы и нагрузок. Найти приятное занятие.
3. овладение умениями и навыками саморегуляции, релаксации.
4. профессиональное развитие и совершенствование. Обмен информацией с представителями других служб ( курсы, профессиональные и неформальные объединения. Конференции.
5. избегание ненужной конкуренции.
6. эмоциональное общение (поделиться с другими своими проблемами)
7. поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь ( плохо неправильное питание, алкоголь, табак, лишний вес)

**Как проявляется профессиональная деформация?**

**Должностная.**

- Нетерпимость к другому мнению
- Неумение видеть свои ошибки

- Отсутствие самокритичности
- Уверенность в собственном единственно правильном мнении
- Властность, низкая эмоциональность, жестокость.

*Профессиональная деформация – это психические изменения, которые негативно влияют на профессиональную, деловую и психологическую структуру личности.*

#### **Адаптивная.**

- Пассивное приспособление личности к конкретным условиям деятельности.
- Высокий уровень конформизма.

#### **Крайняя степень.**

*Личность меняет нравственные ориентиры, становится профессионально несостоятельной.*

*Если работнику важно удержаться на рабочем месте, то постепенно идет привыкание к нарушению собственных принципов, снижается их эмоциональная значимость.*

#### **СЭВ. Явление «зазорное»**

*Те, кто подвержен СЭВ становятся циниками, негативистами, пессимистами.*

*Взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгоревших»*

#### **Экология труда.**

- Внесение разнообразия в свою работу.
- Поддержание своего здоровья
- Разнообразный круг знакомств.
- Стремление к тому, чего хочется
- Умение не спешить, а достигать позитивных результатов в работе, жизни
- Не брать ответственность за клиента
- Читать литературу для своего удовольствия
- Участвовать в семинарах, конференциях, где где можно обменяться опытом
- Работа с коллегами, отличающимся профессионально и личностно
- Возможность свободно выражать свои чувства
- Возможность свободно удовлетворять свои увлечения
- Участие в супервизорских группах

## Профессиональная деятельность и здоровье педагога

Москвина Н.Б. рассматривает здоровье как ценность, а это значит жить по принципу - жить в мире с собой и окружающими.

Медицинский взгляд – здоровье это отсутствие болезни и медицина занимается сейчас не здоровьем, а болезнями.

У человека бывает 3 состояния - здоровья

Болезни

Предболезни

До 80% Российского населения пребывает в состоянии предболезни, это время отпущенное для того, чтобы вернуться в состояние здоровья.

### Критерии психического здоровья человека.

1. адекватное восприятие окружающей среды
2. причинная обусловленность психических явлений
3. осознание совершения поступков
4. соответствующая возрасту зрелость чувств
5. целеустремленность
6. работоспособность
7. активность
8. планирование и осуществление жизненного пути
9. критический подход к обстоятельствам жизни.
10. полноценность семейной жизни

### Профессиональное здоровье

Способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности во всех условиях деятельности (Митина)

### Хорошее здоровье по самооценке

Рабочих – 25,8%

Медиков – 23,3%

Инженерно технический персонал – 15,9%

Педагоги – 9,2%

У нас одно доминантная гуманистическая ориентация отношений к личности как ценности, обращенное только к ребенку.

### Признаки нарушения профессионального здоровья.

- Эмоциональное выгорание
- Соматические проблемы
- Неудовлетворенность
- Личностно – профессиональные деформации

### Рискология.

Нарушение здоровья – не фатальность, а вероятность

Риск – возможная опасность

Управление рисками

### Эмоциональное выгорание

Эмоциональное истощение

Снижение интереса к деятельности

Снижение работоспособности



*Повышенная раздражительность*

*Нарушение памяти, внимания, сна, общее недомогание, мышечная слабость.*

### Сфера проявления ЭВ

*-физическая*

*-эмоциональная*

*-духовная*

### Соматические проблемы

*Головные боли*

*Повышение а/д*

*Снижение зрения*

*Остеохондроз*

*Проблемы с Ж,К,Т,*

*Варикоз*

*Неудовлетворенность*

*Ситуативная, внеситуативная,*

*Частичная, генерализованная*

*Временная, хроническая.*

*Неудовлетворенность профессиональной деятельностью – это предмет рефлексии, только 25% педагогов могут рефлексировать.*

### Деформационные проявления.

*Монологичность, гипероценочность, дидактизм, жесткость, ригидность мышления и поведения, невосприимчивость обратной связи, остановленное саморазвитие, жесткость речевых и интонационных конструкций, бедность ролевого репертуара, срастание самости и маски, интервенция профессиональное поведение во вне профессиональные сферы.*

*Самость – то, чем я являюсь*

*Маска – то, что я являю вам.*

### Факторы риска

*Внутренние – генетическая предрасположенность к определенным заболеваниям и деформациям*

*Внешние – особенности профессиональной деятельности, положение педагогов в социальной структуре, работа в конкретном ОУ.*

*Личность педагога – инструмент деятельности, постоянный контакт со многими людьми и проблемами.*

*Высокая напряженность труда*

*Размытость границ рабочего времени*

*Высокие социальные ожидания и требования.*

### Уровни решения проблем профессионального здоровья

*Сам педагог (саморегуляция)*

*Руководство (оптимальная организация труда, не прикосновенность свободного времени)*

*Государство (адекватная оплата труда, центры психической поддержки)*

## *Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними.*

*Деятельность педагога насыщена разнообразного рода напряженными ситуациями, к которым можно отнести:*

- *Ситуации взаимодействия педагога с учащимися на занятиях (нарушение дисциплины и правил поведения, игнорирование требований, непредвиденные конфликты и т. д.)*
- *Ситуации взаимодействия педагога с родителями учащихся (расхождения в оценке качеств ребенка, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей и т. д.)*
- *Ситуации возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией (резкие расхождения во мнениях, перегруженность поручениями, чрезмерный контроль и т.д.)*

*Эти напряженные ситуации зачастую становятся конфликтными.*

### *Как поссорились А и Б*

*Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, спорами, враждебностью, войной и т. д. Бытует мнение, что конфликт – явление всегда нежелательное, что его надо по возможности избегать или, как только он возникает, немедленно разрешить.*

*Это, кстати, происходит примерно так: сначала возникает конфликтная ситуация – нечто само себе безобидное до поры до времени. Просто между субъектами А и Б – учениками, классами, школами – намечается различие позиций, мнений, целей, интересов. Затем А и Б осознают свои интересы, потом – препятствия к их осуществлению; еще через некоторое время А приходит к выводу, что упомянутые препятствия связаны с Б, и наоборот.*

*Наконец наступает пора действий против друг друга – именно с этого момента и разражается конфликт. Таким образом, под конфликтом мы понимаем столкновение несовместимых, противоположных позиций и взглядов, которое связано с негативными переживаниями (хотя, как и у многих понятий, у конфликта имеется множество определений и толкований).*

*У всех конфликтов есть несколько причин. Основными причинами конфликта являются:*

- *неэффективная коммуникация;*
- *личностная и профессиональная установка при взаимодействии;*
- *недостаточное знание психофизиологических особенностей партнёра (особенно подростка);*
- *неумение оказывать и принимать поддержку;*
- *низкий уровень саморегуляции;*
- *различия в целях, в представлениях и ценностях;*
- *поведенческие особенности и стереотипы поведения; различия в уровне знаний и жизненного опыта и т. д.*

*В данном цикле мы, с одной стороны, постараемся рассмотреть различные причины конфликтных ситуаций, упомянутых выше, и различные способы профилактики их возникновения, а также способы работы с конфликтами, с другой. Этот цикл*

будет содержать много практических упражнений и рекомендаций, которые, надеюсь, позволят сделать вашу увлекательную работу более комфортной и интересной.

В связи с тем, что одной из основных и самых распространённых причин конфликта является отсутствие навыков эффективной коммуникации или недостаточное владение ими, этой проблеме мы уделим наше внимание в первую очередь.

Это происходит примерно так: сначала возникает конфликтная ситуация – нечто само по себе безобидное до поры до времени.

Затем А и Б осознают свои интересы, потом – препятствия к их осуществлению; еще через некоторое время А приходит к выводу, что упомянутые препятствия связаны с Б, и наоборот.

Наконец наступает пора действий друг против друга – именно с этого момента и разражается конфликт, т.е. столкновение несовместимых, противоположных позиций и взглядов, которое связано с негативными переживаниями.

**У всех конфликтов есть несколько причин:**

- **Неэффективная коммуникация.**
- **Личностная и профессиональная установка при взаимодействии**
- **Недостаточное знание психофизиологических особенностей партнера.**
- **Неумение оказывать и принимать поддержку.**
- **Низкий уровень саморегуляции.**
- **Различия в целях, представлениях и ценностях.**
- **Поведенческие особенности и стереотипы поведения.**
- **Различия в уровне знаний и жизненного опыта.**

**Эксперимент.**

Попросите учеников, коллег, родных взять по чистому листу бумаги и закрыть глаза.

Выполните следующие действия, точно следуя инструкции, так чтобы результат у всех был одинаковый.

1. согнуть лист пополам
2. еще раз пополам
3. оторвать верхний правый угол,
4. оторвать нижний правый угол.

**Что получилось?** Скорее всего узоры у всех будут различными, хотя инструкция звучала одинаково для всех.

Отсюда следует, что однозначная информация воспринимается по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появление в связи с этим напряжения, а значит, возникает опасность конфликта.

**Профессия педагога требует умения доносить информацию до учащихся и коллег так, чтобы она была адекватно воспринята и присвоена.**

Зачастую в сложных ситуациях мы используем «**Ты-высказывания**», например: «**ты всегда ведешь себя так..**» на такое высказывание человек отвечает отрицанием, обидой, защитой.

В отличие от «**Ты – высказывания**», «**Я – высказывания**» характеризуются описанием собственных чувств и переживаний по отношению к данной ситуации, безоценочной характеристикой поведения учащегося.

Высказывая свои чувства без приказа, осуждения или выговора, педагог оставляет за учащимся возможность самому принять решение, учитывая переживания самого педагога.

Иными словами «**Я – высказывания**» передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без оценки.

### **НУЖНО.**

1. объективно описать события, ситуацию без экспрессии, высказывающей напряжение (Когда я вижу, что..., Когда это происходит...)
2. описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации. (Я чувствую, я озорчаюсь, я не знаю как реагировать)
3. объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания (Потому, что я не люблю, мне бы хотелось)
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов. (Возможно тебе стоит поступить так, в следующий раз сделай...)
5. дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы. (объяснение)

### **ФОРМУЛА: СИТУАЦИЯ + Я- ЧУВСТВО + ОБЪЯСНЕНИЕ.**

Тренируемся быть корректными.

Упражнения для педагогов и учащихся на отработку техники «**Я – высказывания**».

| <b>Ты – высказывания.</b>    | <b>Я – высказывания.</b>  |
|------------------------------|---|
| Ты никогда меня не слушаешь! | Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи.   |
| Вечно ты хамишь!             | Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным. |

### **Пожелания.**

- Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
- Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
- Уважай чувства других людей.
- Любую проблему можно решить.
- Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
- Не сердись, улыбнись.
- Начни свой день с улыбки.

- *Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.*
- *Взгляни на своего обидчика- может ему просто нужна твоя помощь.*
- *Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.*

**Рекомендации педагогу.**

### **Психолого - педагогическая коррекция в деятельности педагога**

**Понятие о психокоррекции.** Психокоррекцией называется целенаправленное исправление недостатков в психологии или поведении человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Психокоррекции поддаются, как правило, недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и потом практически не изменяются.

**Основное отличие психокоррекции от психологического воздействия.**

Психокоррекция имеет дело с уже сформировавшимися качествами личности или видами поведения и направлена на их переделку, в то время как основная задача психологического развития состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества.

Люди обращающихся за помощью к психологу – это нормальные физически и психически здоровые люди, у которых в жизни возникли проблемы психологического или поведенческого характера, и которые не способны самостоятельно их разрешить.

**Основные виды психокоррекции:**

- Убеждение
- Внушение
- Подражание
- Подкрепление

**Убеждение.** Имеет ряд разновидностей. **Первый** – помочь человеку осознать собственные недостатки с расчетом на то, что он сам найдет в себе силы избавиться от них. На это рассчитан психоанализ. Убеждение в основном приемлемо к людям, обладающим высоким уровнем интеллектуального развития, силой воли и способным, если их удастся убедить, самостоятельно справиться со своими психологическими проблемами. Убеждение используется с мало внушаемыми людьми.

**Второй вид** убеждения, предполагает указание способов, с помощью которых он мог бы избавиться от недостатков – это психологическое консультирование.

**Третий вид** – это где сам человек добровольно и осознанно участвует в процессе вместе с психологом. Это клиентоориентированная психотерапия К. Роджерса.

**Внушение.** Это процедура психологического воздействия на человека, которая не предполагает с его стороны осознания всего того, что с ним происходит. К внушению обращаются, например, тогда, когда человек хочет измениться, а сам неосознанно этому сопротивляется. Гипноз. Внушение используется по отношению к сильно внушаемым людям. , но это воздействие основанное на

чистом внушении, исчезает гораздо быстрее, чем влияние, базирующееся на убеждении. Психологический механизм внушения основан на прямом влиянии психолога на подсознание человека, на использовании не только разума, но также чувств и эмоций. Внушение используется в условиях, когда внимание и сознание человека чем –то отвлечены. Аутогенная тренировка. (избавление людей от вредных привычек, дефекты речи)

**Подражание.** Тут человеку ничего не объясняют не внушают, а просто демонстрируют ему нужные образцы поведения, предлагая их повторить.

Групповая психокоррекция. Ведущий показывает как себя вести в той или иной ситуации.

**Подкрепление.** Это процедура строится на теории социального научения. Тут применяют разнообразные стимулы, поощрения и наказания, с помощью которых подкрепляют нужные и разрушают ненужные поведенческие реакции.

**Психокоррекция на практике может применяться в двух формах: индивидуальной и групповой.**

В первом случае с человеком работают при отсутствии посторонних лиц.

Во втором случае работают сразу с группой, где участники взаимодействуют друг с другом.

Индивидуальная и групповая психокоррекция имеют свои достоинства и недостатки. **Достоинство индивидуальной работы** – то, что она обеспечивает конфиденциальность (тайну) выявления и исправления недостатков человека и бывает по своему результату более глубокой, чем групповая. Она удобна тем, что лучше раскрывает особенности человека, снимает у него психологические барьеры, которые неизбежно возникают и с трудом преодолеваются в том случае, когда человеку приходится откровенно высказываться и вести себя в присутствии других людей.

Но этот вид психокоррекции малоэффективен при решении проблем межличностного характера, для которых необходима работа в группе.

**Групповая психокоррекция** помогает решать проблемы именно межперсонального характера. Но в групповой работе индивидуальные воздействия на каждого человека бывают недостаточно глубокими.

Индивидуальная психокоррекция необходима, когда у человека повышенная тревожность, сильная заторможенность, неуверенность в себе, необоснованные страхи, проблемы, вызванные недостаточным знанием самого себя, утрату смысла и цели жизни.

**Противопоказания к групповой психокоррекции.** Сильно выраженная возбудимость и эмоциональная неуравновешенность человека, его трудный характер, болезнь, недостаточный уровень интеллектуального или морального развития и другие.

Для того, чтобы правильно пользоваться психокоррекцией на практике, необходимо знать следующее:

1. индивидуальная психокоррекция реально помогает тем, у кого есть действительные психологические или поведенческие проблемы.
2. наличие таких проблем может установить только профессиональный психолог или осознать сам человек.
3. для оказания профессиональной психологической помощи необходимо знать причины психологических недостатков, а также то, что происходит в психике и поведении человека, особенно в процессе коррекции.

4. этот процесс необходимо контролировать и уметь предвидеть результаты.
5. полученный эффект психокоррекционного воздействия необходимо закреплять практически.

### **Приемы индивидуальной психокоррекции.**

1. выяснить собственное отношение человека к его проблемам, установить причины, в силу которых он придерживается той или иной позиции.
2. начинать исходя из того, что в понимании своей проблемы он по своему прав. Обсуждать разные точки зрения на данную проблему. Вызвать доверие.
3. предлагать человеку самому принимать решения, о том каким рекомендациям следовать, а каким не следовать. Делать самостоятельные выводы в принятии решения.
4. установка на убеждение человека. Чтобы сначала он отвечал и выражал согласие с ответами педагога на частные вопросы, а затем постепенно переходил к более сложным принципиальным вопросам.
5. убеждение малоэффективно, если человек эмоционально возбужден, особенно когда он во власти сильных отрицательных аффектов. Человек в таком психологическом состоянии обычно плохо соображает и не критичен к себе.

*Внушение предполагает использование следующих основных приемов.*

1. приведение человека в комфортное психологическое и физическое состояние, он должен быть психологически подготовлен к внушению.
2. отвлечение внимания от посторонних раздражителей и переключение его на психолога (педагога). Ввести в специальное помещение без побочных раздражителей.
3. длительное сосредоточение внимания человека на чем – то таком, что должно усилить внушающий эффект. (голос, деталь, слабое музыкальное сопровождение)
4. использование расслабляющих приемов, аутогенная тренировка.

### **Для лучшего понимания психологического состояния человека использовать следующие приемы.**

1. Зеркализация. Психолог незаметно копирует движения, позу, жесты, мимику и т. д чтобы лучше понять проблемы человека.
2. Парафраз. Повторение того, что говорит человек, только своими словами. Это делается для того, чтобы убедить человека, что его понимают.
3. Установление оптимальной психологической дистанции. Близкое расстояние вызывает доверие, откровенный разговор.

### **Основные принципы логотерапии.**

1. Человек не может нормально жить, если его жизнь становится бессмысленной. Он теряет покой до тех пор, пока вновь не обретет цель и смысл своей жизни.
2. Смысл жизни человека не может быть ему дан извне, предложен или навязан, он должен его найти вполне самостоятельно.

**Как сделать жизнь человека более осмысленной? Это осознание своей уникальности, незаменимости хотя бы для одного человека.**

Отсюда следующий прием персонального осмысления жизни: сделать так, чтобы человеку, утратившему смысл жизни, кто – нибудь сказал, что он очень нужен и полезен для других, близких для него людей.

Помочь человеку подняться над своими страданиями, над самим собой, взглянуть на себя со стороны, что эти страдания ложные, что они связаны с недостаточным вниманием к тому, что есть и могло бы составить подлинный смысл существования.

Третий прием называется «парадоксальное намерение». Он заключается в том, чтобы сильно пожелать и начать стремиться к тому, что раньше вызывало страх. Человек может найти свой смысл жизни в творчестве, в том, что он делает добро для других, поисках истины, в общении с другим человеком.

Главное – чтобы он мог получать удовольствие от всех дел и видов деятельности.

**Основное заключается не в том, в каком положении оказался человек, а в том, как он относится к своему положению.**



*Советы психолога преподавателям, мастерам п/о, социальным педагогам в организации взаимодействия с учащимися и их родителями.*

*Человеку самонадеянному, неприветливому,  
ожесточенному редко кто симпатизирует,  
он напоминает неприступную крепость,  
брать которую никто не собирается.*

*Ни у кого нет желания чувствовать себя побежденным.*

*Уважают не за высокомерие.*

*Готовность выслушать и понять,  
для детей и родителей - это значимо вдвойне.*

*Поэтому важно и необходимо:*

- *Снять с себя маску усталости, озабоченности, деловитости.*
- *Обязательно улыбнитесь и будьте любезными.*
- *Помните – краткость «сестра» таланта! Информация должна быть содержательной, интересной, краткой.*
- *Покажите, что Вы всегда рады видеть этого человека и неважно, что его сюда привело. Нет таких проблем, которые невозможно решить вместе.*
- *Голос ваш не должен быть чрезмерно монотонным, поучительным или наоборот, очень громким, эйфоричным. Нотки радости от встречи быстро сменяются вашим привычным тоном.*
- *Если ваш собеседник первым начинает разговор, дайте ему возможность высказаться до конца, не перебивайте.*
- *Вначале только задавайте вопросы, потом предложите свои варианты или мнения, соотнесите их с тем, что услышали.*
- *Не отмечайте все за ненадобностью, как бы демонстрируя свою непревзойденность, даже если человек не владеет информацией.*
- *Аргументы «за» и «против» выдвигайте постепенно но не сразу.*
- *Смотрите человеку в глаза, но не пристально.*
- *Родители люди взрослые, умудренные житейским опытом, способные осмыслить различные педагогические явления. Поэтому к ним наиболее применима «союзническая» интонация. «Давайте подумаем вместе», «Как вы считаете?», «Что бы вы сказали?» и т. п.*
- *Сохраняйте оптимизм, в ровном, приподнятом состоянии человек больше расположен к беседе, его легче склонить к принятию вашей тактики, так как он открыт воздействию.*
- *Неосторожное слово лучше сразу смягчить шуткой, отвлекающим моментом, если нецелесообразно вступать в объяснение.*
- *Основной показатель успеха ваших контактов с детьми и родителями – их конструктивный действенный характер.*

*Никогда не забывайте – требования к вам как педагогу очень высоки. Гораздо выше, чем к детям и родителям.*