

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра прикладной психологии

О Б Щ А Я ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2013*

УДК 159.98(075.8)
ББК 88.492я73
О-28

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 20.12.2012 г.

Автор-составитель: преподаватель кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова **А.А. Макарова**

Рецензент:
заведующий кафедрой социально-экономических и гуманитарных дисциплин ИПК и ПК ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук, доцент *Н.В. Кухтова*

О-28 **Общая психокоррекция** : методические рекомендации / авт.-сост. А.А. Макарова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 52 с.

Методические рекомендации представляют собой материалы к курсу «Общая психокоррекция» студентов 4 курса дневной и заочной форм обучения (специальность 1-23 01 01-04 «Психология» и специальность 1-03 04 02-02 «Социальная педагогика. Практическая психология») факультета социальной педагогики и психологии ВГУ имени П.М. Машерова. Данное учебное издание включает в себя темы практических занятий, вопросы к экзамену, тестовые вопросы, вопросы для контрольной работы для ЗФО, основную и дополнительную литературу. К темам приведены вопросы по теоретическому блоку, практические упражнения и рекомендации для чтения. Практические упражнения можно использовать также для выполнения лабораторных занятий по теме. Будет полезно специалистам системы подготовки практических психологов, а также начинающим специалистам для самообразования в области практической психологии.

УДК 159.98(075.8)
ББК 88.492я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Когнитивное направление коррекции	4
Поведенческое направление коррекции	6
Методы психокоррекции, основанные на транзактном анализе	8
Методы психокоррекции, основанные на гештальт-терапии	9
Арт-терапевтическое направление коррекции	11
Психодраматическое направление коррекции	14
Телесно-ориентированное направление психокоррекции	17
Семейное направление психокоррекции	18
Методы психокоррекции, основанные на психосинтезе	20
Психогимнастические методы коррекции	24
ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ	28
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ	30
КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ	41
ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	41
ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	44

ВВЕДЕНИЕ

Развитие практической психологии в системе образования, создание психологического обеспечения учебно-воспитательного процесса в учреждениях образования связаны с насущными потребностями школы и, прежде всего, необходимостью ее гуманизации в широком смысле этого слова. Обращенность к личности ребенка, его индивидуальности потребовала разработки профессиональных способов психологического сопровождения растущей и формирующейся личности.

В связи с этим представляется важным обучение будущих педагогов-психологов методам психологического развития и коррекции ребенка и подростка, которые в настоящее время являются наиболее востребованными обществом, овладение студентами знаниями и навыками по применению психокоррекционных методик и технологий.

Кроме того, будущие психологи должны отчетливо представлять, с одной стороны, необходимость серьезного научного обоснования выбираемых методов коррекции, с другой стороны, осознавать, что разработка индивидуальных программ развития и коррекции чужда шаблонам и требует не только обширной компетентности, но и профессиональной интуиции. Студенты должны осознавать, что предлагаемые в данном курсе методы развития и коррекции могут быть лишь основой для дальнейшего непрерывного повышения квалификации в этой области практической деятельности.

Учебный курс «Общая психокоррекция» является одним из важнейших в системе подготовки практического психолога. Надстраиваясь над курсами общей психологии, психологии развития, общей психодиагностики, психологии личности, он сводит в единую систему представления о возможностях коррекционной работы в русле различных психологических подходов и на различных возрастных этапах.

КОГНИТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КОРРЕКЦИИ

1. Вопросы по теоретическому блоку.

1. Какова мишень когнитивной терапии?
2. Опишите этапы когнитивной терапии.
3. Расскажите о техниках терапии.
4. Каковы показания к когнитивной терапии и ограничения в ее применении?

2. Работа с хрестоматией. Прочитайте отрывок из книги «Психотренинг по методу Альберта Эллиса», главу 3 «Может ли исследовательское мышление избавиться от душевных страданий»¹. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. В чем заключается *излишняя требовательность*, и к каким последствиям она может привести?
2. Приведите пример *излишней требовательности* и ее последствий из личного опыта.
3. Что представляет собой *исследовательский метод мышления*?
4. Каким образом рациональное мышление уменьшает эмоциональное напряжение?
5. Выполните РЭТ-упражнение, выявив иррациональные убеждения, способствующие возникновению эмоционального напряжения.

¹ Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса; пер. с англ. Л. Царук. – СПб.: Питер, 1999. – 224 с.

3. Практические упражнения

«Межличностные отношения». Как вы принимаете решения: заискивая? задираясь? наставляя? отстраняясь? или делая вид, что вам все безразлично? Открыто обсуждаете все варианты, с учетом мнения каждого или нет? Как относитесь к авторитетам, законам, предписаниям? Как переносите высказываемые вам другими людьми неприятные вещи, можете ли сами сказать другим что-то неприятное? Что не нравится вам в других, кто вам здесь кого-то напоминает?

Легко ли вам просить, благодарить и извиняться? Вам больше нравится привлекать внимание к себе или оставаться в тени? Как вы ведете себя в споре, как решаете конфликты? Как даете поручения? Как помогаете людям? Кто вас разочаровал? Кого вы в жизни больше всего обидели? Как вы отреагировали, когда вас сильнее всего обидели?

«Иррациональные идеи». В течение трех дней обращайтесь внимание на иррациональные идеи, которые высказывают окружающие, пересказывайте им их без комментариев. Составив список этих идей, вы обнаружите, что факты и события находятся в связи (не всегда логической) с определенными высказываниями, мыслями и поступками этих людей. Выберите 10 самых интересных утверждений и проведите их письменный АВС-анализ.

Попросите приятеля, у которого вы отметили иррациональные идеи, сесть с вами рядом и детально объяснить их. Объясните ему схему АВС и поработайте над иррациональной идеей, классифицируя паттерны мышления.

«Метод трех колонок». Когда вы испытываете волнение или эмоциональное напряжение, наблюдайте несколько минут за мыслями, которые спонтанно появляются и исчезают. Позвольте им приходить и уходить, не пытаясь оценивать, подавлять или изменять их каким-либо образом. Заполните следующую таблицу по образцу:

Автоматические мысли	Когнитивные искажения	Рациональные реакции
<i>Я должен всем нравиться</i>	<i>– установка долженствования; – установка сверхобобщения</i>	<i>Я хочу нравиться людям, мнение которых для меня имеет значение</i>

В *первый столбец* вписывайте мысли или повторяющиеся темы после их появления. Затем просмотрите свой перечень и во *втором столбце* обозначьте искажения, присутствующие в каждой мысли, включенной в первый столбец. В *третьем столбце* найдите для каждой мысли рациональную замену, используя точные, нейтральные описания.

В следующий раз, когда вы будете испытывать тревогу, подавленность или обиду, проследите за искаженными мыслями и замените их рациональными.

«Истоки ваших убеждений». Запишите три ваши сокровенные мысли, например, о природе человека. Допустим, у вас получилось: «Люди в основе своей – хорошие»; «Поведение людей по преимуществу определяется генетикой»; «Сопротивляться переменам – это вполне в природе человека». Теперь задумайтесь над каждой из них по очереди: «Каким путем у меня возникла эта идея? Насколько твердо я в нее верю? Почему я придерживаюсь подобного мнения? Какие события могли бы заставить меня переменить это мнение? Какое из убеждений порождает во мне самые сильные эмоции?».

Выясните, какую роль в формировании каждого из этих трех убеждений сыграли средства литературы, искусства и массовой информации; ваша семья, друзья, учителя, врачи, начальство, религиозные деятели; ваш собственный опыт. Изменились бы ваши взгляды, если бы вы жили в другой стране, сформировались в иной социальной, национальной, религиозной среде, были бы на 20 лет старше или были бы другого пола? Найдите знакомых, которые смотрят на дело иначе, чем вы. Вдумчиво потолкуйте с ними, стараясь увидеть спорный вопрос с иной точки зрения.

5. «Работа в паре». Попросите товарища по учебе побыть в роли клиента и задайте ему «проблему», которая выражается в виде иррациональной идеи, почерпнутой из ваших наблюдений. Затем, используя технику пересказа, примените АВС-анализ, взяв на себя роль психолога. Повторите упражнение, пока не будет достигнута необходимая легкость.

Слушая собеседника, выражайте свое одобрение кивками каждый раз, когда он ведет себя определенным образом (например, говоря о своих чувствах). Заметьте, не усиливаются ли проявления данного вербального поведения пропорционально частоте вашей одобрительной реакции.

Литература

Когнитивно-поведенческая терапия: метод. рекомендации / сост.: О.П. Кошкина, С.А. Мурашкевич; М-во образования РБ, УО «Витебск. гос. ун-т им. П.М. Машерова», Каф. пед. психологии. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – 54 с.

Когнитивная психотерапия расстройств личности / под ред. А. Бека, А. Фримена. – СПб. [и др.]: Питер, 2002. – 542 с. – (Практикум по психотерапии).

МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001. – 560 с. – (Психологический практикум).

Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога: Интерактивный учебник: Игры, тесты, упражнения. – М., 2008. – 416 с.

Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб. [и др.]: Питер, 2002. – 334 с. – (Краткое руководство).

Харитонов С.В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии (Золотой фонд психотерапии). – М., 2009. – 176 с.

ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КОРРЕКЦИИ

1. Вопросы по теоретическому блоку.

1. Каковы истоки и кто является зачинателем поведенческого направления в консультировании и психотерапии?

У. Бэлл, И. Сеченов, Дж. Вольпе, А. Лазарус, Дж. Уотсона, Э. Торндайк, Б. Скиннер

2. Дайте характеристику основных рабочих понятий поведенческой парадигмы в консультировании и психотерапии

Обусловливание, генерализация (обобщение), затухание, контробусловливание, эффект частичного подкрепления, вызванная эмоциональная реакция, реакция избегания, конфликт, избыточное поведение

3. Каковы основные техники и приемы в поведенческом консультировании и психотерапии?

Нейро-лингвистическое программирование, систематическая десенсибилизация, тренинг релаксации, тренинг поведения, погружение, аверсивная терапия, символическая экономия, “тайм-аут”, гиперкоррекция, штраф

4. Назовите новейшие направления поведенческой психотерапии и кратко охарактеризуйте собственное видение их специфики

Методы “когнитивного переструктурирования”, “когнитивной модификации поведения” А. Лазаруса, А. Бандуры, Т. Нейланса; “десенсибилизация с помощью движений глаз” Ф. Шапиро

2. Работа с хрестоматией. Прочитайте отрывок из книги «Из лягушек – в принцы (Вводный курс НЛП тренинга)»², главу «Сенсорный опыт». Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. В чем заключается критика *«теоретиков»* и *«исследователей»* со стороны Бендлера и Гриндера?

2. Что такое *«модель»*, и в чем заключается залог успешной работы с ней?

3. Что объединяет психотерапевтов, действующих успешно?

3. В чем авторы видят причины трудностей в обучении психотерапии?

3. Практические упражнения

«Тренинг уверенности». Сотрудница долго говорит по телефону, который вам срочно нужен. Несимпатичный вам поклонник (поклонница) подседа к вам за столик во время обеденного перерыва. Заставьте нелюбезного продавца подобрать подходящий товар. Оправдайтесь перед строгим начальником. Меняйтесь ролями и в конце поделитесь впечатлениями.

«Разыгрывание конфликтов в малой группе». В купе поезда дальнего следования находятся четыре пассажира, появляется женщина с ребенком, имеющая билеты-двойники, вызывают проводницу, бригадира поезда.

Студент (ка) после академического отпуска знакомится с новой для него учебной группой; пока играющий эту роль ожидает за дверью, распределяются роли: первой красавицы, ее завистливой подруги, неформального лидера, пары влюбленных.

Девушка приезжает на день рождения подруги в чужой город; оказалось, что хозяйку срочно вызвали на работу, а среди незнакомых гостей – девушка, с которой раньше был конфликт. Роли распределяются, пока героиня сюжета ожидает за дверью.

«Тренинг установления интимного контакта». Молодой человек в метро пытается познакомиться с понравившейся ему девушкой; он идет навстречу, если сумел заинтересовать ее.

В самолете: женщина хочет поговорить с соседом, который собрался отдохнуть от тяжелой работы и семейных сложностей во время длительного перелета.

После того как упражнение выполнили несколько пар, группа оценивает легкость установления контакта, нестандартные приемы, умение держать и сокращать дистанцию в общении, чувство партнера.

«Разыгрывание ситуаций неверности». Молодой человек угощает на даче ужином новую знакомую, в это время дверь открывает своим ключом его подруга, приехавшая на последней электричке.

Жена с покупками заходит передохнуть в кафе, где застает своего мужа с незнакомой женщиной.

Муж поздно возвращается с работы, жена высказывает подозрение в измене, хочет сохранить семью.

К жене в квартиру звонит молодая незнакомка, которая хочет познакомиться с «сестрой» своего жениха.

Подобные ситуации разыгрываются и на тему женской неверности.

² Бендлер Р., Гриндер Дж. Из лягушек – в принцы (Вводный курс НЛП тренинга). – М., 1993.

«Разыгрывание детско-родительских конфликтов». Мать хочет, чтобы сын (дочь) помог (ла) ей убрать квартиру и затем поехала на выходные к бабушке в деревню, у подростка планы поехать с компанией за город.

У сына в школе конфликт, он замкнулся в себе, отец пытается помочь ему.

Дочь поссорилась с мужем и хочет переехать с детьми к матери, которая не любит зятя.

Применяется обмен ролями, чтобы дать возможность пережить чувства реального партнера в своей актуальной ситуации.

Литература

Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 336 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 94).

Когнитивно-поведенческая терапия: методические рекомендации / сост.: О.П. Кошкина, С.А. Мурашкевич; М-во образования РБ, УО «Витебск. гос. ун-т им. П.М. Машерова», Каф. пед. психологии. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – 54 с.

Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб. [и др.]: Питер, 2002. – 334 с. – (Краткое руководство).

Фрейджер Р. Радикальный бихевиоризм. Б. Скиннер. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 120 с. – (Университетская библиотека).

МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ, ОСНОВАННЫЕ НА ТРАНСАКТНОМ АНАЛИЗЕ

1. Вопросы по теоретическому блоку.

1. Раскройте ключевые идеи, лежащие в основе трансактного анализа: *модель эго-состояний, транзакции, поглаживания, структурирование времени, жизненный сценарий, игры.*

2. Дайте определения шести видам структурирования времени (*уход, ритуалы, времяпрепровождение, деятельность, игры, интимность*).

3. Опишите этапы анализа сценария.

2. Работа с хрестоматией. Прочитайте отрывок из книги «Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы»³, часть 2 «Родительское программирование».

3. Практические упражнения

1. Родительские послания. Сядьте поудобнее, прикройте глаза и отправьтесь в путешествие по своему детству... Что говорили ваши родители о вас? Вы слышите: «Ты – бесценная редкость», «обуза», «недотепа», «солнышко»... Они гордятся вами... жалеют... беспокоятся о вашем будущем? Что слышите вы от них по поводу других людей – им можно доверять, они добрые или злые, их надо опасаться, избегать, драться? Что такое жизнь – страдание, радости, тяжелый труд и груз, бессмыслица, поле битвы, случайность, дар? Закончив упражнение, запи-

³ Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы; пер. с англ. – 2-е изд. – Мн.: Попурри, 2000. – 512 с.

шите все родительские послания. Каковы ваши смутные впечатления об ощущениях своего детского «Я»? Отметьте свою собственную теперешнюю эмоциональную реакцию на них. Вы чувствуете симпатию, благодарность, уважение, негодование, обиду на родителей? Как они «снарядили» вас к жизни?

2. «Загадочные вопросы». Ответьте на вопросы, кроме 4 и 6.

1. Что постоянно происходит со мной?
 2. Как все это начинается?
 3. Что происходит потом?
 4. (Загадочный вопрос.)
 5. А потом?
 6. (Загадочный вопрос.)
 7. Чем все кончается?
 8. Как я себя чувствую?
 9. Как, с моей точки зрения, чувствует себя другой человек?
- Загадочные вопросы:
4. В чем заключается мое секретное послание другому человеку? 6. В чем заключается секретное послание ко мне другого человека? Возможно, эти послания передавали вам ваши родители или вы им в детстве.

3. Ограничивающие и подкрепляющие сообщения.

Один партнер произносит ограничивающее сообщение, другой находит «противоядие».

Подумайте о своей проблеме. Постарайтесь определить, какие ограничивающие сообщения создают или поддерживают эту проблему. Какие подкрепляющие сообщения можно было бы им противопоставить. Поделитесь с партнером, и пусть он скажет вам свои подкрепляющие высказывания. Поменяйтесь ролями.

4. Самореклама. Каждый член группы по очереди хвалит себя, остальные поддерживают его возгласами одобрения, аплодисментами и т.п.

5. Позитивное воздействие по цепочке передается от соседа к соседу, затем обсуждают, кто как принимал вербальное позитивное воздействие, и проводят упражнение в противоположном направлении.

6. Переписи сценарий своей жизни. Участники дают ответ на следующие вопросы: Что рассказывали в семье о моем рождении? Как было выбрано мое имя? Какая у меня была любимая сказка или история в детстве? Что случается с людьми вроде меня? Если я не изменюсь, чем это кончится? Что при этом скажут обо мне другие? Какая надпись на надгробии подвела бы итог моей жизни?

При этом участники исследуют сообщения, которые они получали от родителей, и свои ранние решения. Члены группы распознают также нечестные игры, в которые они играют, и приходят к установлению честных взаимоотношений. Наконец, члены группы исследуют свои сценарии, пересматривают свои жизненные позиции и отказываются от реализации деструктивных планов жизни.

МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ, ОСНОВАННЫЕ НА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

1. Вопросы по теоретическому блоку.

1. Расскажите об основных моментах биографии Ф. Перлза, оказавших влияние на создание гештальт-терапии.
2. Раскройте теорию гештальт-терапии.
3. Опишите причины возникновения невроза.

4. Проследите общее и отличное в механизмах защиты по З. Фрейду и Ф. Перлзу.

5. Проанализируйте уровни терапевтического процесса.

6. Опишите основные техники гештальт-терапии. Каким образом в них реализуются теоретические принципы этого направления?

2. Работа с хрестоматией. Прочитайте отрывок из книги «Внутри и вне помойного ведра: Радость. Печаль. Хаос. Мудрость»⁴, часть VII «Проекция».

3. Практические упражнения

Работа со снами. Запишите свой сон и составьте перечень всех его деталей. Вспомните каждого человека, каждый предмет, каждое ваше переживание, а затем побудьте каждым из них. Придумайте диалог между двумя противостоящими частями, дайте им побороться друг с другом, пока они не придут к примирению. Поступите так со всеми конфликтующими парами, чтобы освободить свою глубинную энергию для борьбы с внешними препятствиями, пока они не придут к примирению. Поступите так со всеми конфликтующими парами, чтобы освободить свою глубинную энергию для борьбы с внешними препятствиями.

Работа с ретрофлексией. Когда вы спрашиваете себя о чем-то, кто из окружающих может знать ответ на ваш вопрос? Что удерживает вас от того, чтобы задать этот вопрос ему – застенчивость, боязнь отказа, нежелание обнаружить свое невежество?

Когда вы жалеете или наказываете себя, кого вы хотите при этом пожалеть или наказать, от кого хотели бы получить сочувствие или наказание?

Как вы реагируете, когда вас принуждают? Притворяетесь глухим? Даете обещания, которые не собираетесь выполнять? Или вы реагируете чувством вины и подчиняетесь с презрением к себе и отчаянием? Если бы командовали вы, не пытались бы вы манипулировать с помощью магических слов, угрожать, подкупать, награждать?

Когда вы упрекаете себя в чем-то, кого на самом деле вы хотите укорить? В ком вы хотите вызвать чувство вины, обманываясь, что испытываете ее сами?

В чем вы сомневаетесь относительно себя, за что осуждаете, чему не доверяете? Не является ли ваше самоуничтожение обернувшимся против вас желанием уничтожить кого-то? На какого человека можно повернуть ваше сомнение, недоверие, осуждение?

Работа в парах.

Осознание. «Сейчас я осознаю твою улыбку, твой взгляд, запах твоих духов. Осознаю тепло у себя в груди, расслабленность в руках, наклон тела к тебе. Осознаю мысль о твоём теплом отношении ко мне, чувство симпатии к тебе...». Партнер оценивает точность восприятия участника и затем меняется с ним ролями.

Противоположные ассоциации. Один называет «негативное» понятие – например, «грязь», другой подбирает к нему позитивную ассоциацию – «лечебная грязь».

Переименование симптома. Один признается другому в своем недостатке. Другой 1) переименовывает его в достоинство (например, упрямство – в упорство); 2) обнаруживает выгоды от «недостатка»; 3) находит еще одно наименование симптому (например, независимость) и предлагает партнеру выбрать.

Думай только о себе / только о другом. Партнеры садятся на корточки, опираясь спинами друг на друга, – вначале, как удобно только себе, потом как удобно другому. Затем сравнивают ощущения, чувства и мысли в первом и втором случаях.

Копия и антипод. Один участник говорит другому: «Ты такой же, как я, у тебя...», – при этом он смотрит партнеру в глаза, подражает особенностям его

⁴ Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра: Радость. Печаль. Хаос. Мудрость; пер. с англ. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 220 с.

речи и мимики, затем они меняются ролями и так несколько раз. Через 5 минут фраза меняется: «Я очень отличаюсь от тебя, я...».

Просьба и отказ. Один произносит на разные лады «У тебя есть то, что мне нужно», другой отвечает с различными интонациями «Я тебе это не дам».

Ты – мы – я. По две минуты говорить молчащему слушателю утвердительные фразы, начинающиеся сначала с местоимения «ты», затем – с «мы», и наконец – с «я».

Утверждение вместо вопроса. Задать слушателю три вопроса и затем заменить их на три утверждения (например: «Зачем ты носишь эти ботинки?» – «Мне не нравятся твои ботинки!»).

Теневые стороны. Один участник выходит за дверь, каждый из оставшихся называет одну его «теневую» черту. Затем участника зовут в комнату, и он пытается отгадать три такие черты.

Реверсия или выявление противоположного. «Душечке» предлагают сыграть роль «стервы».

За и против. Обсуждается один человек. Группа делится на две части, одна критикует, другая защищает.

Антикварная лавка. Участник идентифицируется с определенным предметом на витрине, рассказывает от его имени о своих ощущениях, предыстории, прежних хозяевах.

Три желания. Каждый придумывает три желания, которые мог бы осуществить в группе прямо сейчас. Затем он высказывает свои желания вслух и по возможности удовлетворяет их. После этого участники вспоминают еще три желания из тех, которые они отвергли во время выбора, рассказывают об этих желаниях и пытаются удовлетворить какое-нибудь из них.

Матрешка. «Послойное» самораскрытие с матрешкой в руках.

Снаружи и внутри. Самораскрытие, пересаживаясь по ряду стульев, каждый из которых символизирует все более скрытый слой личности.

Я вам пишу. Каждый участник подписывает внизу свой лист бумаги и передает его соседу. Тот пишет сверху одну–две фразы по поводу того, что давно хотелось сказать этому участнику, загибает написанное и передает листок дальше по кругу, пока он не дойдет до заявителя. Исключаются фразы типа «Мне приятно тебе сказать...». Упражнение хорошо подходит для завершения тренинга.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КОРРЕКЦИИ

1. Вопросы по теоретическому блоку.

1. Рисуночная терапия.
2. Библиотерапия
3. Музыкалотерапия.
4. Сказкотерапия.
5. Игротерапия.
6. Танцевальная терапия.
7. Куклотерапия.

2. Работа с хрестоматией. Прочитайте отрывки из книг «Тайный мир рисунка», главу II «Предпосылки арттерапии»⁵; «Игровая терапия: искусство отношений», главу 4 «Взгляд на ребенка»⁶; «Интегративная танцевально-двигательная тера-

⁵ Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунка. – СПб.: Дементра, 2003. – 176 с.

⁶ Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений; пер. с англ. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.

пия», главу «Цели и принципы танцевально-двигательной терапии»⁷; «Введение в музыкотерапию», часть 6 «Психология музыки и музыкальная терапия, или Преобладание индивидуального над коллективным»⁸.

3. Практические упражнения

Зеркало. Первый вариант – один участник исполняет роль лидера, другой – ведомого. Задача последнего – повторять движения лидера как можно точнее, в том же темпе. После обсуждения партнерами чувств и переживаний происходит обмен ролями. В конце упражнения выясняется, в какой роли каждый из участников чувствовал себя увереннее, комфортнее и т.д.

Второй вариант – использование тактильного контакта рук. Участникам необходимо встать друг напротив друга, соединить кончики пальцев и попробовать совершать руками синхронные движения. Далее обсуждается, насколько гармоничны были действия каждого в паре. Проявились ли в этом упражнении лидерские позиции? При повторении упражнения тактильный контакт можно усилить (соединить ладони).

Рисование в воздухе. Размашистые движения воображаемой кисти по «пространству картины» (в воздухе) должны постепенно переходить в мелкие мазки, штрихи, развивающие тонкую моторику пальцев. Упражнение может выполняться в парах и общем круге. В последнем случае характер движений и темп задает арт-терапевт, а затем, по желанию, и другие участники группы.

Слепой – поводырь. Задача «слепого» – закрыть глаза и найти в группе «поводыря». Для этого необходимо двигаться по помещению с закрытыми глазами в полной тишине. Первый, с кем столкнется «слепой», и станет его «поводырем». Он ведет «слепого» по помещению, давая ему возможность ознакомиться с окружающим пространством. Главное – невербальное взаимодействие. Отметим, что выбор может быть сознательным, если все участники разделяются на пары по обоюдному желанию. Однако для сравнения ощущений полезно повторить упражнение с другими «поводырями». После смены ролей и повторения упражнения в различных вариантах участники сначала в парах, а затем в группе обсуждают происходившее.

Индивидуальное рисование. Этим упражнением превосходно начинать занятия в группах терапии искусством. Оно стимулирует творчество и осознание чувств, помогает членам группы лучше познакомиться друг с другом.

Каждый член группы имеет в своем распоряжении много бумаги и цветных карандашей. Используйте одну–две минуты, чтоб осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Попробуйте символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая.

В качестве варианта испробуйте другие материалы, например, краски, мел, глину. В любом случае доверяйте своим внутренним ощущениям и старайтесь в своей работе обнаружить новую для себя информацию. Используйте это упражнение, чтобы стимулировать воображение.

⁷ Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб.: Речь, 2006. – 286 с. (С. 119–121, 136–140)

⁸ Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию; пер. с нем. О. Гофман. – СПб. [и др.]: Питер, 2003. – 205 с. – (Золотой фонд психотерапии) – С. 54–60.

Могу позволить себе играть как ребенок... Нарисовать «нерабочей» рукой самую любимую игру (или занятие) своего детства и придумать к рисунку название. Для работы лучше брать мягкие изобразительные материалы (гуашь, мелки, акварель и т.п.), листы бумаги большого формата (А3 и больше).

При рисовании левой рукой правша как бы раздвигает границы умений, открывает в себе новые чувства, становится более спонтанным. При этом высока вероятность проявления сильных переживаний, детских страхов, и наоборот, появления ярких творческих образов. Важно обсудить, почему именно эта детская игра возникла в воображении? Как чувствовал себя человек, работая над образами? Что чувствует сейчас?

Создание групповой фрески. Одним из наиболее часто используемых в арт-терапии упражнений является «Создание групповых фресок», в котором участники либо рисуют все, что они хотят, на общей картине, либо дорисовывают на ней что-то, согласно выбранной всей группой теме. Терапевт поощряет членов группы комментировать свои рисунки, что усиливает групповое взаимодействие.

Групповое рисование по кругу. На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору.

После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Данная техника может выявить сильные противоречия в групповом процессе, вызвать агрессивные чувства, обиду. Поэтому арт-терапевт должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Рисование с партнером. Это упражнение превосходно для исследования межличностных взаимоотношений и конфликтов.

Выберите партнера. Положите между собой и партнером большой лист бумаги, возьмите каждый по несколько цветных мелков. Внимательно посмотрите друг другу в глаза и затем спонтанно начинайте рисовать. Старайтесь выразить свои чувства. Если вы хотите общаться с партнером, делайте это с помощью линий, форм и цветов.

Когда закончите рисовать, обменяйтесь с партнером впечатлениями о том, что происходило во время упражнения. Говорите о любых эмоциях, которые у вас вызывает рисунок партнера. Посмотрите, не можете ли вы провести параллели между тем, как вы рисуете, и тем, как функционируете в группе. Постарайтесь узнать что-то о своем партнере.

История конфликта. Одна четверка рисует историю возникновения конфликта и передает рисунок другой четверке, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участников и их позиции в конфликте.

Возмещение ущерба. Одна четверка создает свой рисунок и передает его другой четверке, которая пытается представить его в ироническом виде и затем возвращает рисунок первой четверке. Во время общего обсуждения насмешникам предстоит испустить вину.

Борьба двух начал. Каждая четверка изображает одну из противоположностей: день и ночь, добро и зло, человек и дикая природа и т.п. Внутри четверок распределяют роли, и участники воплощают их на отдельных листах бумаги. Из этих рисунков каждая подгруппа создает композицию. Затем обсуждается, получилась ли целостная композиция, какими эмоциями сопровождалась работа, удалось ли действовать сообща, каким мог бы быть итог при лучшем взаимодействии.

Чей это портрет? Члены группы рисуют абстрактно-символические или метафорические портреты друг друга, перемешивают их и затем пытаются определить, кто на каком рисунке изображен.

Одновременное рисование с предварительным выбором темы или экспромтом. Возможно распределение ролей и пространства между участниками с установлением взаимосвязей.

При обсуждении группового рисунка обратите внимание на процесс рисования и его результат. Анализ процесса включает: 1) следование инструкции – кто из участников действовал согласно ей, а кто ее нарушал, например, не освобождал вовремя места; 2) последовательность работы – кто определял очередность работы; 3) вовлеченность в процесс рисования – имелась ли тенденция к сотрудничеству, взаимодополнению или завершению начатых другими рисунков; кто кому помогал, а кто нет; наблюдались ли попытки испортить или изменить начатый другими рисунок, кто и как это делал.

При анализе результата учитывается:

1) пространственная организация рисунка – много ли осталось незаполненного места; кто занял больше всего места, а кто – меньше всего; кто занял центр изображения, кто его верхнюю часть, левую и правую половины; цветные фрагменты изолированы и принадлежат определенным участникам или объединены в одну картину, не накладываются ли они друг на друга;

2) тональные особенности изображения – приятен ли в цветовом отношении законченный рисунок, выглядит он оптимистичным или пессимистичным, спокойным или напряженным, согретым любовью или пронизанным ненавистью; кто использовал мрачные и агрессивные цвета;

3) тематические особенности изображения – имеет ли рисунок общую тему или содержание, кто проявлял инициативу в их выборе, кто пытался изменить тему и характер.

ПСИХОДРАМАТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КОРРЕКЦИИ

1. Вопросы по теоретическому блоку.

1. Раскройте причины невроза, используя понятия Морено (ролевые категории, ролевой конфликт, ролевая дистанция и социальный атом).
2. Опишите основные терапевтические факторы психодрамы.
3. Назовите и опишите функции участников психодрамы.
4. Раскройте сущность фаз психодрамы.

2. Работа с хрестоматией.

Прочитайте отрывок из книги «Игра в глубокое: Введение в психодраму»⁹, часть 2 «Классическая» психодрама Морено».

3. Практические упражнения

Ролевая игра. Это упражнение используется для отработки умений ролевой игры. Им хорошо начинать групповое изучение психодрамы.

Разделите группу пополам, образуя два круга один внутри другого. По сигналу руководителя группы участники внешнего круга движутся по часовой стрелке, а внутреннего – против. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к партнеру в другом круге. Находящиеся

⁹ Барц Э. Игра в глубокое: Введение в психодраму; пер. с нем. К.Б. Кузьминой. – М., 2001.

во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнерам во внутреннем круге, которые играют роли автомобилистов. Участники спонтанно продолжают ролевую игру в течение трех минут, затем в течение двух минут делятся с партнерами своими впечатлениями.

По сигналу руководителя группа опять начинает движение, затем по сигналу останавливается и повторяет процедуру выбора партнеров. На этот раз участники во внутреннем круге играют роли продавцов, старающихся продать что-то «покупателям» из внешнего круга. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

В этом упражнении могут быть выбраны также роли:

- родственников, которые долгое время не видели друг друга;
- мужчины (женщины), рассказывающего (ей) ничего не знающему другу о недавней смерти своей (своего) супруги (супруга);
- детей, получивших новую игрушку;
- молодых людей, признающихся одному из родителей в своих гомосексуальных наклонностях.

В конце упражнения оставьте время, чтобы группа обсудила свои впечатления, поделилась чувствами и реакциями на разные роли. Некоторые роли имеют большое эмоциональное значение для участников.

Дублирование. Вспомогательный игрок вербализует мысли и чувства, которые протагонист, быть может, затрудняется выразить. Обычно двойник стоит близко – либо за спиной, либо рядом с протагонистом, с тем чтобы внимательно наблюдать его невербальные проявления.

Время от времени дублер вслух высказывает свои догадки по поводу того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонисту. Тот, от чьего имени говорят, может изменить высказывания дублера, дополняя и уточняя их.

Иногда режиссер вначале сам показывает, как можно продублировать протагониста. Встав сзади и положив ему правую руку на правое плечо, он высказывается за него от первого лица.

Протагонист должен ответить, насколько высказывания дублера совпадают с его истинными мыслями и чувствами. В дальнейшем режиссер в те или иные моменты психодраматического действия, которые ему кажутся подходящими для дублирования, может спросить у членов группы: «Кто-нибудь хочет продублировать его (ее)?». Желающий может подойти к протагонисту, встать сзади и произнести высказывание от его лица. Сразу же после этого режиссер спрашивает протагониста: «Это так?». Протагонист отвечает «да», «нет» или в какой степени «да» и, возможно, добавляет что-либо от себя (его высказывания не ограничиваются ни по форме, ни по объему), а затем, независимо от его ответа, дублеру разрешается снять свою руку с плеча протагониста и сесть на место.

Возможность «дублирования» предоставляется всем желающим последовательно, одному за другим, пока протагонист не согласится с каким-либо дублирующим высказыванием. В дальнейшем «дублирование» может совершаться участниками спонтанно: в момент, когда кому-либо из участников группы покажется, что он мог бы дать нужное для протагониста дублирующее высказывание, он может сам подойти к протагонисту, положить ему руку на плечо и сказать что-либо за него от первого лица. Протагонист откликается на это, оценивая достоверность высказывания, и затем дублер снимает свою руку с плеча протагониста и садится на место, независимо от того, какой ответ дал протагонист.

Задача двойника – дать протагонисту необходимую поддержку через эмпатическое общение с ним. Таким образом, двойник стимулирует, поддерживает, помогает протагонисту различными предположениями и интерпретациями.

Зеркало. Вспомогательный игрок проигрывает какие-то моменты поведения протагониста, а тот наблюдает за этим, сидя в зрительном зале. Иногда какая-либо характерная черта или особенность протагониста может отражаться в зеркале в преувеличенном виде для того, чтобы он мог изучить ее более подробно.

Режиссер может специально настроить дублеров на то, чтобы они преувеличивали те эмоции, которые подавляет протагонист.

Техника зеркального отражения позволяет смоделировать новые виды поведения и демонстрирует дисфункциональные аспекты старых форм поведения. Оно расширяет зону психологического видения участника, демонстрируя ему, как его действия воспринимаются окружающими людьми.

Практически техника зеркала может быть использована множество раз на протяжении одной и той же психодрамы. Режиссер может попросить кого-либо из участников: «Встань рядом и покажи, как он это делает». Как показывает опыт, техника зеркала может оказывать обескураживающее влияние на протагониста, если ему и так трудно сконцентрироваться на психодраматическом действии, и может оказаться просто не замеченной им, если он глубоко вовлечен в действие. Вместе с тем «зеркало» эффективно концентрирует, фокусирует внимание зрителей на определенных аспектах поведения протагониста.

Техника «зеркало» может использоваться в любых формах групповой работы, если ее упростить. Например, условному* протагонисту можно предложить выполнять какие-либо двигательные упражнения или просто движения, а «зеркало» должно точно и мгновенно воспроизводить все эти движения. У условного протагониста возникает ощущение сконцентрированности внимания другого участника на нем, ощущение связи с другим человеком и значимости своих действий. Эффект усиливается, если протагонист двигается в «галерее зеркал», где его движения повторяют сразу многие участники.

За спиной. Обсуждение действий, мыслей и чувств протагониста как бы в его отсутствие, хотя на самом деле он находится среди зрителей.

Протагонист сидит на стуле, повернутом спинкой ко всем остальным участникам, и не может принимать участия в обсуждении, а члены группы высказывают свои чувства, свое отношение к нему.

Эта техника похожа на технику зеркального отражения, но отличается от нее более явным подчеркиванием того, как данный участник воспринимается другими людьми.

Опыт применения этой техники в группах психологов и студентов-психологов показывает, что данный метод особенно высоко оценивается теми участниками, которые по разным причинам не чувствовали себя полностью включенными в группу – из-за пропусков групповых занятий, из-за малого знакомства с остальными членами группы, хорошо знакомыми между собой, или вследствие чрезмерной «экспонированности» после участия в психодраматическом эпизоде. Метод «За спиной» парадоксальным образом помогает участнику группы обратиться лицом к группе, а группе – лицом к данному участнику.

Все спиной. Протагонист просит членов группы уйти; однако вместо того, чтобы уйти, они все поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как будто они действительно ушли, и говорит в адрес каждого члена группы, что он чувствует по отношению к нему.

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

1. Вопросы по теоретическому блоку.

1. Метод В. Райха.
2. Метод Фельденкрайза.
3. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна.
4. Розен-метод М. Розен.
5. Ролфинг И. Ролф.
6. Биодинамика Г. Бойсен.
7. Психосоматическая медицина Ф. Александера.

2. Работа с хрестоматией. Прочитайте отрывок из книги А. Лоуэна «Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика)»¹⁰, главу VI «Реальность: вторичная ориентация. Реальность и иллюзии».

3. Практические задания

Мычание. Расслабьтесь и мычите нравящуюся мелодию, любые естественные звуки, при этом прикладывайте руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания. Это упражнение освобождает напряжение вокруг голосовых связок и горла, возникающее у тех, кому приходится много говорить, а также у тех, кто испытывает ощущение сдавленности в горле. Работа с вибрацией позволяет, кроме того, сбрасывать болезненные ощущения в разных частях тела.

Стон. Сядьте на краешек стула, положив на колени руки и закрыв глаза. Слегка покачивайтесь вперед и назад, издавая звуки, выражающие печаль или отчаяние, пока не наступит облегчение. Если возникнет потребность плакать, перейдите к следующему упражнению.

Омоложение. Участники изображают 80-летних стариков и старушек, при встрече они кивают друг другу. По хлопку ведущего они сбрасывают десяток лет и при встрече машут друг другу рукой. Затем участникам становится по 60 лет, они обмениваются рукопожатиями. В 50 лет каждый дружески кладет проходящему руку на плечо, в 40 – похлопывает по спине, в 30 – быстро касается другого, стараясь не дать ему коснуться себя. 20-летние весело гоняются друг за другом, прыгают и хватают приятелей за левое ухо, не давая схватить себя. 10-летние носятся туда-сюда, пытаясь избежать столкновений. Обсуждается, кому, в каком возрасте было лучше и хуже всего.

Передача по кругу ритма, движения или воображаемого предмета: чаши с вином, трубки мира, котенка, ежика.

Змейка. Группа выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит в конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.

Путаница. Участники берутся за руки, образуя цепочку, водящий ведет ее, переступая через руки других и запутывая. Участник, ожидавший все это время за дверью, входит и пытается распутать цепочку. Когда это ему удастся, он меняется с водящим ролями.

Пингвины. Во время мороза Пингвины, чтобы согреться, сбиваются в кучу; те, кто оказывается с краю, пытаются протиснуться вглубь стаи.

¹⁰ Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 400 с. – (С. 16–22, 387–394)

Свободная поза. Участники молча сидят в кругу, одного из них просят «устроиться поудобнее» остальных. Он разнимает перекрещенные руки и ноги, опускает плечи, поворачивает головы участников.

Бульдозеры и пеньки. Пеньки, укоренившись, стоят намертво. Бульдозеры пытаются столкнуть их с места или стащить с него, хватая за руки.

Этюды с воображаемыми предметами. Игра воображаемым мячом, ощупывание невидимой стены, вешание картины, открывание форточки, поиск нужной книги в книжном шкафу, разбивание любимой чашки, поджаривание яичницы.

Вживание в образ раскрепощенного человека с распрямленными плечами, высоко поднятой головой и свободной походкой; побыть играющим ребенком, кошкой и т.п. Пройтись «по зыбучим кочкам», по болоту, по натертому скользкому паркету, по грязной дороге в туфлях на высоких каблуках. Представить себя вырастающим из саженьца кустом, раскрывающимся цветком. Пройтись в костюме полярника, в рабочем комбинезоне, в норковом манто, в вечернем платье со шлейфом, в купальнике.

Мотивированный бег или ходьба: против ветра, по росе, по болоту, над пропастью, по ущелью; спешка на работу, с работы, на свидание, в бассейн. Движение против толпы, если не хотим кого-то возбудить, разбудить, если мы злы и сердиты, если идем делать что-то для себя неприятное.

Бабушкины ключи. Участник становится Бабушкой и отворачивается лицом к стене. За Бабушкой, прямо у ее ног, кладется маленькая связка ключей, которую можно спрятать в кулаке. На расстоянии 5–6 м сзади нее обозначается линия старта, на ней шеренгой выстраивается группа. Участник-Воришка должен схватить ключи, дотронуться до каждого игрока, и принести ключи на линию старта. Воришка и другие игроки начинают перемещаться. Бабушка без предупреждения оглядывается, в этот момент все замирают. Кто не успел остановиться, возвращается на старт, а если Бабушка «вычислит» Воришку, они меняются ролями.

Стеклянная кобра. Участники становятся в затылок, закрывают глаза и ощупывают спину впереди стоящего, стараясь запомнить его. Ведущий произносит «Дзинь!», Кобра разбивается и в течение минуты «слепые осколки» бродят по комнате, защищая себя выставленными ладонями. По сигналу ведущего Кобра начинает срастаться.

Встреча на узком мостике. Протиснуться через узкий проход, образованный участниками, и при этом разминуться с партнером.

СЕМЕЙНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

1. Вопросы по теоретическому блоку.

1. Основные теоретические конструкции.
2. Принцип системности формирования семейных отношений.
3. Параметры семейной системы.
4. Понимание сущности и целей психокоррекции.
5. Этапы семейной психокоррекции.
6. Основные психокоррекционные приемы.

2. Работа с хрестоматией. Прочитайте отрывки из книги Б. Хеллингера «Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий»¹¹. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Чем отличаются *научный* и *феноменологический* пути познания?
2. Как Хеллингер описывает условия эффективной психокоррекции?

¹¹ Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 400 с. – (С. 16–22, 387–394)

3. В чем главное отличие метода семейных расстановок от классической семейной терапии?
4. Объясните феномен *исключенного* из семейной системы.
5. Почему Хеллингер не использует *подробное описание проблемы* клиентом и *интерпретации* участников группы?
6. Что такое «фразы-решения»?

3. Практические упражнения

Гемограмма семьи. Семейную историю удобно и эффективно проследить с помощью техники генограммы. Генограмма представляет собой форму семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи, по крайней мере, в трех поколениях. Генограммы показывают семейную информацию графически, что позволяет быстро охватить сложные семейные паттерны, и являются богатым источником гипотез о том, как клинические проблемы могут быть связаны с семейным контекстом и развитием во времени. Для терапевтических записей генограмма обеспечивает краткое резюме, позволяющее терапевту, незнакомому со случаем, быстро воспринять большое количество информации о семье и получить представление о ее потенциальных проблемах.

Проанализируйте свою генограмму, используя дополнительную информацию¹².

Круг влияний. Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их воздействие может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше.

Напишите:

- имена этих людей;
- их роль по отношению к вам (мать, отец, друг, учитель и т.д.);
- прилагательное или короткую фразу, описывающую то, как вы переживали их влияние. Когда вы закончите задание, напишите, какие эмоции оно у вас вызвало.

Если бы я был... Техника представляет собой игру, в основе которой лежит задание завершить незаконченные предложения. Члены семьи обозначают самих себя или друг друга теми или иными неодушевленными предметами – метафорами данного индивида, что помогает им сосредоточиться на том, кем данный человек в действительности является или может быть в идеале.

- Если бы я (он, она, наша семья) был транспортным средством, я (он, она, наша семья) был бы...
- «Если бы я был отрицательным персонажем сказки, я был бы...»
- «Если бы я был цветом, я был бы...»
- «Если бы я был настроением, я был бы...»
- «Если бы я был грехом, я был бы...»
- «Если бы я был инструментом, я был бы...»
- «Если бы я был животным, я был бы...»
- «Если бы я был известным литературным персонажем или историческим деятелем, я был бы...»
- «Если бы я был запахом, я был бы...»
- «Если бы я был едой, я был бы...»

¹² Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с. – (С. 605–614)

Литература

Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с. – (Психотерапия на практике).

Дети в семейной психотерапии: практическая работа и профессиональное обучение / под ред. Дж. Дж. Зильбах; пер. с англ. А. Зенгер. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 207 с. – (Семейная психология). – Библиогр. в конце ст. – Загл. парал. рус., англ.

Олифинович Н.И. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2006. – 360 с. – (Современный учебник). – Библиогр.: с. 338–343. – Глоссарий: с. 334–337.

Семейная психотерапия: хрестоматия / сост. и коммент.: Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В. Юстицкис; пер.: А. Зеленин и [др.]. – СПб.: Речь, 2007. – Библиогр. в обл. ссылок и на с. 392–399. – На пер. и тит. л. сост. указ. как авторы.

Системная семейная психотерапия / под ред. Э.Г. Эйдемиллера. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.: ил. – (Практикум по психотерапии). – Библиогр.: с. 368.

Уорден М. Основы семейной психотерапии; пер. с англ. яз. А. Ершова. – 4-е междунар. изд. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005. – 253 с.

Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи: монография. – 2-е изд., расш. и доп. – СПб.: Питер, 1999. – 656 с. – (Мастера психологии).

МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ, ОСНОВАННЫЕ НА ПСИХОСИНТЕЗЕ

Групповой вариант упражнения «Круг субличностей». Тренинговое упражнение, о котором пойдет речь ниже, можно применять в групповой психологической работе. При этом проводить его следует в достаточно «продвинутой» группе и с большой долей осторожности. По своей сути это психотерапевтическое упражнение, поэтому протагонистом в нем становится человек, психологически готовый к встрече с противоречивыми тенденциями своего внутреннего мира.

Ведущий: Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. А иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом. Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире.

Первый этап. *Ведущий:* Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и ручки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю – абсолютно все, любые желания! Это может быть желание пойти в туалет или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя.

После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля – достаточно двух–трех сантиметров.

Работа будет продолжаться 15–20 минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, не останавливайтесь. Если вам все понятно, то можете начинать работу.

Второй этап. *Ведущий:* Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний. (Отвечает каждый участник.) Перечитайте про себя записанные вами

желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие – с романтическими мечтами, третьи – с нацеленностью на личностное развитие. Впрочем, у каждого они особенные. Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом – для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным.

Третий этап. Ведущий: Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас. Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека? Попробуйте придумать названия получившимся сублиностям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребушие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия, тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками. Дождавшись момента, когда большинство участников справится с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму сублинностей», распределив названия сублинностей по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой сублинности. После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих сублинностей и количество желаний, попавших в соответствующую группу. Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом. Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме сублинностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия бывают очень остроумными и емкими: «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Четвертый этап. Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением вспомогательных лиц.

Ведущий: Итак, нам удалось вычлениить некоторые из наших сублинностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших сублинностей наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний. Выбирается протагонист.

Ведущий: (обращается к протагонисту). Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших сублинностей. Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор. Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий: Вы становитесь в середину круга. Ваши сублинности занимают места вокруг вас – на одинаковом расстоянии. Ваша задача – просто слушать, а задача каждой сублинности – убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности. Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая сублинность, какие

желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить субличности содержание желаний. Несколько минут уделяется подготовке актеров-субличностей к исполнению ролей. Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами не обязательно должно открываться остальным участникам группы. Последние во время этой процедуры могут получить наставления от ведущего относительно внимательного наблюдения за тем, что будет происходить в дальнейшем. По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий: Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить... *одновременно!*

У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки – говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности – замолчать; отстраняющее движение руки – чуть отойти; движение руки к себе – приблизиться; руки, скрещенные над головой, – замолчать всем. Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Начинать убеждать протагониста субличности могут только по сигналу ведущего после четкого уяснения инструкции. Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры, сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом становится подлинный катарсис. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста. Обычно слушание субличностей протагонистом занимает две–три минуты, но они для него эмоционально очень насыщены.

Обсуждение. Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?». Интересно, что в процессе одновременного говорения субличностей, часто воспринимаемого внешними наблюдателями как какофония, протагонист обычно слышит всех и улавливает смысл произносимого. Однако это очень непросто. Ощущения, возникающие у протагониста, порой довольно неожиданные и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя. Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица. Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

Знакомство с субличностью. Вам понадобится блокнот и ручка для записей. Постарайтесь найти тихое удобное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Можете включить негромкую расслабляющую музыку. Вы можете вести записи по ходу упражнения, можете сделать это потом. Делайте паузы там, где это вам необходимо, чтобы получить ответы на задаваемые вопросы.

Представьте, что вы находитесь в лесу. Почувствуйте, что под ногами у вас земля. Посмотрите на деревья. Пройдитесь немного по лесу, осматриваясь вокруг. Вы видите много деревьев и какие-то цветы. Обратите внимание на детали, вы испытываете любопытство, вам очень интересно все окружающее.

Оглянувшись, вы замечаете вдалеке маленькую избушку и идете к ней. Вы слышите, что из нее доносится какой-то шум. Вам становится интересно, что там происходит. Вы подходите ближе и замечаете, что у избушки есть окошко. Вы подходите к окошку и заглядываете внутрь. Там, внутри, откуда доносится весь этот шум, вы видите множество своих субличностей, и все они очень активны. Внезапно дверь избушки отворяется, и все они высыпают наружу, оставаясь такими же активными. Вы наблюдаете за ними с большим интересом. Вскоре вы замечаете, что одна из субличностей очень заинтересовалась вами и подходит к вам. Вы внимательно смотрите, на что она похожа. Она не обязательно должна

быть похожа на человека. Это может быть животное или что-то вообще не похожее ни на что. Вы ее очень интересуете, она очень тянется к вам. Когда вы осознаете, что это какая-то ваша часть, она тоже становится вам интересной, и тогда вы приглашаете ее прогуляться. Вы идете с ней на опушку леса, где начинается красивый зеленый луг. Вы выходите с ней на луг. Вы отмечаете, как она движется, о чем говорит, о чем спрашивает. Вы начинаете с ней беседу. В этой беседе вы можете задавать ей любые вопросы, а она может спрашивать вас. Это просто возможность узнать друг друга. Поэтому вы спрашиваете свою субличность: кто ты? Какова твоя роль в моей жизни? Чего ты хочешь? Чего ты от меня ждешь? Чем я могу тебе помочь? Что ты для меня делаешь? Зачем ты это делаешь? Когда ты вошла в мою жизнь? Какие события, какие обстоятельства моей жизни вызвали твое появление? Возможно, ты явилась, чтобы помочь мне? Для чего ты помогаешь мне? И как ты мне помогаешь? Привнесла ли ты что-то в мою жизнь? А когда ты создаешь для меня проблемы? Итак, чего ты хочешь? В чем состоит твоя основная потребность, что тебе действительно нужно? Каково твое сущностное качество?

Сознаете ли вы, как вы относитесь к этой части? Сердитесь ли вы на нее, потому что она вам мешает? Или это очень важная часть, которая помогает вам, делает вас сильнее? Поговорите с ней, расскажите ей о ваших трудностях, связанных с нею, расскажите, как вы к ней относитесь. Спросите ее, не хочет ли она воспользоваться возможностью что-то сказать вам или о чем-то спросить?

А теперь пригласите эту субличность пойти с вами через луг прогуляться. Смотрите, как она на это отреагирует: может быть, она не хочет идти с вами? Или, наоборот, очень хочет?

Вы идете по лугу. Вы ощущаете ветерок, мягко овевающий ваше лицо, слышите звуки, которыми наполнен луг, – жужжание насекомых, пение птиц, и замечаете, что вы идете со своим спутником по тропинке. По мере того как вы идете все дальше, вы начинаете замечать, что тропа начинает подниматься на холм. Восходя на него, вы замечаете, что холм переходит в высокую гору. Вы ведете свою субличность на очень высокую гору. Гора высока, но идти легко. Обратите внимание, что вам открывается с этой горы? И вот вы достигаете вершины этой горы. Задержитесь немного и посмотрите с высоты на раскрывающиеся перед вами дали. Когда вы смотрите вниз, какими крохотными кажутся люди, дома, улицы, машины. Вы со своим спутником стоите на вершине этой горы и просто смотрите на все остальное. Много ли вы можете увидеть с этого места?

Стоя там, на вершине горы, вы начинаете сознавать, что рядом с вами находится какое-то другое, очень мудрое существо. Вы осознаете, что это существо обладает огромным состраданием, и можете почувствовать, как любит вас это существо. Это существо преисполнено света, и вы можете почувствовать это. Это существо способно говорить с вами, и вам предоставляется возможность задать ему любой интересующий вас вопрос о субличности, которая пришла с вами: и о том, каково ее назначение в вашей жизни, и как развивать ваши с ней отношения. Ибо вы знаете, что это очень мудрое и страдающее вам существо. Возможно, у этого мудрого существа есть для вас подарок, которым вы сможете воспользоваться в своей жизни, который поможет вам. Задержитесь немного, чтобы почувствовать присутствие этого мудрого существа и указать на него сопровождающей вас субличности.

А теперь пришло время попрощаться с этим мудрым существом и поблагодарить его за то, что оно вам так сострадает. Мудрое существо говорит вам, что оно всегда в вашем распоряжении, когда бы вы сюда ни пришли. Итак, берите своего спутника и идите вниз. Осознайте, как чувствует себя теперь ваша субличность и что вы по отношению к ней испытываете. Возвращайтесь на луг, а затем

отведите свою субличность назад в лес. Поговорите с ней, если хотите, или, возможно, если захочет она, о том, что произошло на горе. Скажите ей, что вы будете с ней разговаривать еще много раз и что вы ее не забудете. А затем приведите ее к лесной избушке, попрощайтесь с ней и возвращайтесь на луг.

Теперь медленно обратите внимание на свое тело, сидящее на стуле в этой комнате. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на полу, что вы можете пошевелить пальцами ног. Откройте глаза, посмотрите вокруг.

Сделайте краткие заметки о своих переживаниях во время упражнения. Если вам не удалось выполнить его полностью, напишите об этом и попробуйте проанализировать, что помешало вам пройти по предложенному пути. Если вы затрудняетесь это сделать, напишите, почему вам это трудно. Первоочередное внимание следует обратить на следующие три вопроса:

- Чего хочет ваша субличность?
- Что ей нужно?
- Каково ее сущностное качество?

Литература

Ассаджоли Р. Психосинтез; пер. с англ. – М.; Киев: Рефл-бук; Ваклер, 1997. – 320 с. – (Актуальная психология).

Ассаджоли Р. Психосинтез: принципы и техники; пер. с англ. Е. Перова. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с. – (Психологическая коллекция).

ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ

Упражнения на создание работоспособности в начале работы

1. Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге». Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?». Как правило, упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

2. «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу. Никто из вас не знает, что я (или – у меня)... Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз». В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении. Многие участники группы раскрываются с неожиданной стороны: о ком-то мы узнаем, что этот человек – мастер спорта, другой – играл раньше в ансамбле на трубе и т.д.

3. «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует выработать

вать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга». Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5–7, в середине – 1–2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы. При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?». Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Упражнения на поддержание и восстановление работоспособности

1. «Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано “слон”, знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано “слон” ». Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении). «Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки “вашего животного”. Другими словами, все, что мы будем делать, будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим что у нас получилось». После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: “Кто вы?”».

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников. В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой – искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим. После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

2. «Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, какое животное назовет каждый». Все по очереди называют животных, и надо потратить достаточно времени, чтобы все запомнили, какое животное назвал каждый. Для упрощения можно попросить называть животных по очереди (по кругу), и каждый, прежде чем назовет животное, повторит все то, что сказали предыдущие участники.

«Теперь давайте запомним ритм, который будет сопровождать выполнение упражнения». Тренер демонстрирует ритм: два хлопка в ладоши и два удара ладонями по коленям. «На протяжении всего упражнения мы будем выдерживать этот ритм. Задавать его буду я. Тот из вас, кто начнет первым, хлопнет 2 раза в ладоши и скажет название своего животного, например “волк”, а потом, хлопнув 2 раза по коленям, – название животного того, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, в свою очередь, хлопая 2 раза в ладоши, назовет его, а потом, хлопая 2 раза по коленям, назовет еще чье-то животное. При этом нельзя вы-

бываться из ритма и обращаться к тому, кто только что передал вам ход. Будем очень внимательны, так как те, кто ошибся, получают дополнительное задание».

В процессе упражнения тренер постепенно увеличивает темп его выполнения. Тот, кто ошибся, должен вместо названия своего животного, 2 раза, хлопая в ладоши, изображать характерный звук, издаваемый этим животным. И все остальные с этого момента должны обращаться к нему, воспроизводя этот звук. Упражнение способствует эмоциональной разрядке, создает хороший фон для продолжения работы.

3. Все участники садятся по кругу. «Пусть один из нас (чуть позже мы решим, кто) какое-то время побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на две подгруппы по какому-то выбранному нами признаку. Признак должен визуально фиксироваться и однозначно делить группу на две части (например наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах так, чтобы они были обозначены пространственно. Вернувшийся участник должен определить, по какому признаку группа разделилась на две части». После того как участник справится с поставленной задачей, тренер предлагает кому-то еще раз попробовать определить признак, по которому разделяется группа. Участник, выразивший желание продолжить упражнение, выходит за дверь, и в это время группа меняет признак и разделяется на подгруппы. По окончании упражнения можно обсудить возникшие сложности.

Упражнение направлено на развитие наблюдательности, активизирует внимание и мышление.

Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния

1. «Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, “Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим” или “Мне кажется, что ты утомлен” и т.д. Тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т.д.».

После того как круг замкнется, тренер может задать группе общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?».

2. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении.) Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу».

Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты – один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты – сидя лицом друг к другу.

При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументировано проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например оба сидят). Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

3. Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера

сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула (допустим, его зовут Андрей).

«Задача Андрея пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих “подопечных”. Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересесть. Постоянно держать руку над плечом вашего “подопечного” не стоит». Через некоторое время тренер предлагает участникам поменяться: те, кто сидели, встают и наоборот. При этом одному из тех, кто стоял, придется встать за свободный стул.

С одной стороны, упражнение позволяет участникам группы подвигаться, снижает напряженность, усталость. Оно проходит весело, улучшает настроение. В то же время это упражнение тесно связано с содержанием работы по теме «Установление контакта». Для актуализации опыта по этой проблеме можно обратиться к группе с вопросами: «Каким образом вы действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул?», «Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный стул?».

Установление обратной связи

1. «Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (тренер ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.».

2. Участники садятся по кругу. «Вспомните, пожалуйста, тот момент, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление, которое у вас возникло в момент первого контакта. После того как все мы будем готовы слушать друг друга, мы по очереди выскажем эти наши первые впечатления».

3. «Одно время во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи имели разнообразные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас мы будем бросать этот мяч друг другу со словами: «Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...», проговаривая текст, который, с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч. Тот, кому брошен мяч, должен сказать, согласен надеть футболку с такой надписью или нет. Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого – нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью.

Это упражнение лучше проводить, когда члены группы уже узнали друг друга.

Литература

Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: метод. материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: Сфера, 2004. – 86 с.

Психогимнастика в тренинге: каталог / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2004. – 251 с. – (Психологический тренинг).

Чистякова М.И. Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Определение психологической коррекции. Взаимосвязь психодиагностики и психокоррекции.
2. История развития психолого-педагогической коррекции как вида психологической практики.
3. Основные принципы психологической коррекции и виды психокоррекционных мероприятий.
4. Соотношение понятий «коррекция» и «психотерапия».
5. Требования, предъявляемые к специалисту, осуществляющему психокоррекционные мероприятия.
6. Особенности использования психологической информации для организации психологической коррекции.
7. Виды коррекционных программ.
8. Принципы составления психокоррекционных программ.
9. Требования к составлению психокоррекционной программы, основные виды программ.
10. Факторы, определяющие эффективность психокоррекции.
11. Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий.
12. Определение психопрофилактики, основные задачи.
13. Содержание психопрофилактической работы.
14. Поведенческое направление в психокоррекционной работе. Техники поведенческого направления.
15. Особенности когнитивной психокоррекции.
16. Рационально-эмотивная терапия Э. Эллиса. Этапы работы и психотехники в РЭТ.
17. Когнитивный подход А. Бека. Этапы когнитивной коррекционной работы. Основные техники.
18. Трансактный анализ Э. Берна. Основные техники трансактного анализа.
19. Гештальт-терапия Ф. Перлза. Основные техники в гештальт-терапии.
20. Позитивная психотерапия Н. Пезешкиана. Основные техники.
21. Психосинтез Р. Ассаджиоли. Основные техники.
22. Символдрама. Терапевтические факторы и процедура коррекции.
23. Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз.
24. Краткосрочная стратегическая психотерапия (КСП). Основные техники.
25. Краткосрочная позитивная психотерапия (КПП). Основные техники.
26. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. Основные техники.
27. Общая характеристика игротерапии. Основные виды и формы игротерапии.
28. Основные психологические механизмы игры. Направления в игровой терапии.
29. Индивидуальная и групповая игротерапия. Игротерапия с различным материалом.
30. Общая характеристика метода арт-терапии, история возникновения. Цели арттерапии.
31. Арт-терапия в иерархии направлений на основе искусства и творческой деятельности. Основные виды и направления арт-терапии.
32. Позитивные феномены арт-терапии. Основные этапы.
33. Типы заданий, используемых в арт-терапии. Требования к арт-терапевтическому кабинету.
34. Куклотерапия как частный метод арт-терапии.
35. История возникновения музыкотерапии. Американская и шведская школы.
36. Танцевальная терапия. Решаемые задачи в ходе коррекции.

37. Телесно-ориентированное направление. Основные группы методов психокоррекции.
38. Понимание сущности и целей психокоррекции в семейной психокоррекции.
39. Методика библиотерапии и библиотерапевтическая рецептура.
40. Общая характеристика сказкотерапии. Этапы развития сказкотерапии.
41. Типология сказок. Структура сказкотерапевтического занятия.
42. Основные приемы работы со сказкой. Схема размышления над сказками и их обсуждение.
43. Анализ содержания волшебных сказок.
44. Общая характеристика психогимнастического метода. Три части психогимнастического занятия.
45. Общая характеристика психодрамы. Формы и виды психодрамы.
46. Психодрама, центрированная на протагонисте. Психодрама, направленная на группу.
47. Психодрама, центрированная на теме. Психодрама, центрированная на группе.
48. Основные фазы психодрамы. Техники психодрамы.
49. Показания к индивидуальной психокоррекции. Основные методы индивидуального психокоррекционного воздействия.
50. Специфика групповой формы психокоррекции. Особенности комплектования группы.
51. Элементы групповой динамики.
52. Структура группы и проблема лидерства, групповые роли.
53. Фазы развития группы.
54. Руководство психокоррекционной группой. Этические требования к руководителю коррекционной группы.
55. Тренинговые группы и социально-психологический тренинг. Работа тренинговых групп.
56. Группы развития коммуникативных навыков и умений. Возможные виды коммуникативных тренингов.
57. Группы встреч. Основные этапы работы групп встреч.
58. Психологическая помощь детям дошкольного возраста.
59. Психокоррекционная работа с подростками.
60. Групповая психокоррекционная работа со взрослыми.
61. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса; пер. с англ. Л. Царук. – СПб.: Питер, 1999. – 224 с. (Гл. 3 «Может ли исследовательское мышление избавиться от душевных страданий»)
62. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы; пер. с англ. – 2-е изд. – Мн.: Попурри, 2000. – 512 с. («Игры на приеме у психотерапевта»)
63. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра: Радость. Печаль. Хаос. Мудрость; пер. с англ. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 220 с. – (Ч. VII «Проекция»).
64. Бендлер Р., Гриндер Дж. Из лягушек – в принцы (Вводный курс НЛП тренинга). – М., 1993. – (Гл. «Сенсорный опыт»).
65. Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 400 с. – (С. 16–22, 387–394)
66. А. Лоуэн. Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика). – М., 2000. – (Гл. VI «Реальность: вторичная ориентация. Реальность и иллюзии»).
67. Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунка. – СПб.: Деметра, 2003. – 176 с. – (Гл. II «Предпосылки арттерапии»).
68. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с. – (С. 119–121, 136–140).

69. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений; пер. с англ. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с. – (Гл. 4 «Взгляд на ребенка»).
70. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию; пер. с нем. О. Гофман. – СПб. [и др.]: Питер, 2003. – 205 с. – (Золотой фонд психотерапии). – С. 54–60. – (Ч. 6 «Психология музыки и музыкальная терапия, или Преобладание индивидуального над коллективным»).
71. Э. Барц. Игра в глубокое: Введение в психодраму; пер. с нем. К.Б. Кузьминой. – М., 2001.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Понятие «психокоррекция» подразумевает:
- 1) совокупность психологических приемов, используемых психологом для исправления недостатков поведения психически здорового человека;
 - 2) воздействия, направленные на изменение поведения и развитие личности клиента;
 - 3) система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.
2. Основными принципами психокоррекционной работы являются нижеперечисленные, за исключением:
- 1) принципа единства диагностики и коррекции;
 - 2) принципа нормативности развития;
 - 3) принципа коррекции «сверху вниз» и «снизу вверх»;
 - 4) принципа учета системности развития психической деятельности;
 - 5) принципа усложнения;
 - 6) деятельностного принципа коррекции.
3. Каузальная коррекция предполагает:
- 1) кратковременное воздействие;
 - 2) работу с источником и причинами отклонений;
 - 3) коррекцию симптомов.
4. С целью объяснения причин трудностей в развитии в практике коррекционной работы выделяют следующие модели, за исключением:
- 1) биологической модели;
 - 2) медицинской модели;
 - 3) социологической модели
 - 4) интеракционистской модели;
 - 5) деятельностной модели.
5. Краткосрочная помощь клиенту (до 15 встреч) чаще всего оказывается в рамках:
- 1) психокоррекции;
 - 2) психотерапии.
6. Исправлять последствия неправильного воспитания, нарушившего гармоническое развитие, социализацию личности призвана:
- 1) общая коррекция;
 - 2) частная психокоррекция;
 - 3) специальная психокоррекция.
7. Коррекционная ситуация включает в себя следующие элементы:
- 1) человек, который страдает;

- 2) человек, который помогает;
 - 3) теория, которая используется для объяснения проблем;
 - 4) набор процедур;
 - 5) специальные социальные отношения между клиентом и психологом;
 - 6) все вышеперечисленное.
8. В центре внимания длительной психокоррекции находится:
- 1) разрешение актуальных изолированных проблем и конфликтов;
 - 2) личностное содержание проблем;
 - 3) решение актуальной проблемы.
9. Короткая психокоррекция длится, как правило:
- 1) минуты или часы;
 - 2) несколько часов и дней;
 - 3) продолжается месяцы.
10. Общий континуальный подход в профессиональной подготовке психолога подразумевает:
- 1) приверженность одному подходу;
 - 2) использование в работе положений различных теорий и практик;
 - 3) первоначальную приверженность одной теории, а в последующем выход за пределы базовой теории.
11. Эмоциональное удовлетворение как основной критерий успешности коррекционной программы будет характерно для:
- 1) психолога;
 - 2) клиента;
 - 3) лиц из окружения клиента.
12. Эффективность психокоррекционных мероприятий не определяют:
- 1) ожидания клиента;
 - 2) характер проблем клиента;
 - 3) готовность клиента к сотрудничеству;
 - 4) используемые методы работы;
 - 5) профессиональный и личностный опыт психолога.
13. Психоанализ по З. Фрейду – это:
- 1) метод психологического исследования;
 - 2) метод психотерапии;
 - 3) мировоззрение;
 - 4) все перечисленное.
14. Для позиции психоаналитика не характерна:
- 1) личностная закрытость;
 - 2) нейтралитет;
 - 3) невмешательство;
 - 4) партнерская позиция;
 - 5) отстраненность.
15. Основным механизмом невроза, по Фрейду, является:
- 1) вытеснение «комплексов» в подсознание;
 - 2) конфликт между Эго и Супер-Эго;
 - 3) конфликт между Ид и Эго;
 - 4) слабая цензура;
 - 5) все вышеизложенное.
16. Описание «Истории маленького Ганса» было сделано:
- 1) З. Фрейдом;

- 2) К.Г. Юнгом;
 - 3) А. Адлером;
 - 4) А. Фрейд;
 - 5) В. Райхом.
17. Классический психоанализ не включает в себя технику:
- 1) толкования сновидений;
 - 2) анализа сопротивления;
 - 3) интерпретации;
 - 4) анализа переноса;
 - 5) идентификации;
 - 6) свободных ассоциаций.
18. Основными методами психодинамического подхода являются:
- 1) игротерапия, сказкотерапия, арт-терапия;
 - 2) психодрама, игротерапия;
 - 3) арт-терапия, игротерапия;
 - 4) музыкотерапия, арт-терапия.
19. Имеются ли в психоанализе элементы суггестии:
- 1) да;
 - 2) нет.
20. Примерная продолжительность курса классического психоанализа:
- 1) 2–3 недели;
 - 2) 2–3 месяца;
 - 3) 2–3 года.
21. Автором известной работы: «Толкование сновидений» является:
- 1) Фрейд;
 - 2) Юнг;
 - 3) Адлер;
 - 4) Фромм;
 - 5) Райх.
22. Основными механизмами психологической защиты, по Фрейду, являются перечисленные реакции, за исключением:
- 1) вытеснения и отрицания;
 - 2) проекции и регрессии;
 - 3) верификации;
 - 4) рационализации и изоляции;
 - 5) реактивного образования и сублимации;
23. Апперцепция – это:
- 1) защитный механизм;
 - 2) способ получения информации при психоанализе;
 - 3) свойство психики воспринимать мир в зависимости от предшествующего опыта;
 - 4) психопатологический синдром.
24. Для консультанта – аналитика при использовании метода свободных ассоциаций важно:
- 1) содержание высказываний;
 - 2) последовательность высказываний;
 - 3) блокировка высказываний;
 - 4) все вышеперечисленное.

25. Такие понятия, как жизненный стиль, схема апперцепции, индивидуальная терапия, в психокоррекционную практику внес:
- 1) Юнг;
 - 2) Перлз;
 - 3) Адлер;
 - 4) Роджерс;
 - 5) Фрейд.
26. Индивидуальная психокоррекция – основное в учении:
- 1) Адлера;
 - 2) Юнга;
 - 3) Перлза;
 - 4) Роджерса.
27. Главным препятствием на пути самореализации человека, согласно индивидуальной психокоррекции, является:
- 1) конфликт между Ид, Эго и Супер-Эго;
 - 2) базисное чувство неполноценности;
 - 3) степень различия между «Я»-реальным и «Я»-идеальным.
28. Согласно А. Адлеру, индивидуальность – это:
- 1) характеристика личности;
 - 2) путь выработки способа самоутверждения, стиля жизни;
 - 3) процесс самопознания и саморазвития личности;
 - 4) своеобразие (неповторимость) психики.
29. Процесс аналитической индивидуальной психокоррекции включает в себя все нижеизложенные этапы, за исключением:
- 1) установления правильных отношений;
 - 2) анализа личностной динамики;
 - 3) толкования;
 - 4) подбадривания;
 - 5) поощрения инсайта;
 - 6) помощи в периориентации.
30. В начале психокоррекционных воздействий аналитического индивидуального подхода формулирует условия контракта:
- 1) психолог;
 - 2) клиент.
31. Согласно какому автору структуру личности составляют: персона, Эго, тень, Анима, Анимус, самость:
- 1) Фрейду;
 - 2) Адлеру;
 - 3) Юнгу;
 - 4) Райху.
32. Основное в учении Карла Роджерса:
- 1) психоанализ;
 - 2) гештальт-терапия;
 - 3) терапия, центрированная на клиенте;
 - 4) индивидуальная психотерапия;
 - 5) аналитическая психотерапия.
33. Понятие «самость» в концепции К. Роджерса – это:
- 1) система внутренних отношений;
 - 2) структурная часть самосознания;

- 3) целостность, включающая телесный и символический опыт.
34. Гуманистический подход предполагает в процессе коррекции избавляться от психологических защит:
- 1) да;
 - 2) нет.
35. Понятие «конгруэнтность» отражает:
- 1) соответствие между чувствами и содержанием высказываний;
 - 2) завуалированность истинной цели высказывания.
36. Необходимыми условиями успешного коррекционного процесса в клиент-центрированном подходе являются:
- 1) конгруэнтность в отношениях с клиентом;
 - 2) безусловная положительная оценка по отношению к клиенту;
 - 3) проявление заботы;
 - 4) эмпатическое восприятие клиента;
 - 5) все, кроме № 3;
 - 6) все, кроме № 2.
37. Компонентом роджерсовской психотехники не является:
- 1) установление конгруэнтности;
 - 2) вербализация;
 - 3) интерпретация;
 - 4) отражение эмоций.
38. Основателем логотерапии является:
- 1) Берн;
 - 2) Роджерс;
 - 3) Франкл;
 - 4) Перлз;
 - 5) Юнг.
39. В логотерапии центральной является проблема:
- 1) творчества;
 - 2) ответственности;
 - 3) саморазвития.
40. К основным техникам логотерапии не относят:
- 1) метод дерефлексии;
 - 2) «сократовский диалог»;
 - 3) метод парадоксальной интенции;
 - 4) «положительное подкрепление»;
 - 5) персональное осмысление жизни.
41. Трансактный анализ – это:
- 1) система социального переучивания;
 - 2) разновидность психоанализа;
 - 3) форма гештальт-терапии;
 - 4) вид познания, приводящий к новому пониманию проблемы;
 - 5) трансформация либидо в полезный вид деятельности.
42. Эго-Состояния личности, по Берну, следующие:
- 1) Отец, Мать, Ребенок;
 - 2) Взрослый, Ребенок, Родитель;
 - 3) Родитель, Наставник, Ребенок;
 - 4) Врач, Родитель, Ребенок.

43. «Родитель», по Берну, – это:
- 1) собрание догм и постулатов, получаемых человеком еще в младенческом возрасте;
 - 2) комплекс убеждений, нравственных норм, предрассудков, получаемых в наследство не только от родителей, но и от предков;
 - 3) диктующая и поведенческая часть личности;
 - 4) наиболее косная, ригидная часть человеческого «Я», остающаяся вне критики;
 - 5) все перечисленное.
44. «Ребенок», по Берну, – это:
- 1) незрелая часть личности;
 - 2) часть структуры личности, противопоставляемая Родителю;
 - 3) наиболее импульсивная и искренняя часть личности;
 - 4) инфантильная личность;
 - 5) возрастное понятие.
45. Взрослое состояние «Я», по Берну, характеризует все нижеперечисленное, за исключением:
- 1) способности личности хранить, использовать и перерабатывать информацию на основе предыдущего опыта;
 - 2) умения быть независимым от предубеждений Родителя и импульсивных порывов Ребенка;
 - 3) возраста человека;
 - 4) способности находить альтернативные варианты в жизненных ловушках;
 - 5) анализа, синтеза и выбора.
46. Трансакция – это:
- 1) стимул;
 - 2) реакция;
 - 3) единица общения;
 - 4) ситуация.
47. Какие трансакции являются самыми зрелыми:
- 1) дополнительные;
 - 2) перекрестные;
 - 3) скрытые.
48. Дополнительным трансакциям свойственно все, за исключением:
- 1) параллелизма;
 - 2) перекрещивания;
 - 3) открытости человеческих коммуникаций;
 - 4) искренности и плодотворности отношений.
49. Пересекающаяся трансакция – это:
- 1) неожиданная реакция на определенный стимул;
 - 2) прогнозируемая реакция на неопределенный стимул;
 - 3) характерные отношения взаимности врача и пациента;
 - 4) прогнозируемая реакция на определенный стимул.
50. Какие из трансакций являются наиболее частыми и трудными в работе психолога:
- 1) дополнительные;
 - 2) перекрестные;
 - 3) скрытые.

51. Скрытые трансакции – это:
- 1) замаскированное состояние Я;
 - 2) сочетание дополнительной и пересекающихся трансакций;
 - 3) понятие, включающее более двух состояний Я, одно из которых, как правило, маскируется;
 - 4) все перечисленное.
52. Психологические игры – это наиболее частая форма общественных отношений, состоящая из трансакций:
- 1) параллельных;
 - 2) перекрестных;
 - 3) скрытых;
 - 4) параллельных и перекрестных;
 - 5) всех перечисленных.
53. Обязательными признаками психологических игр являются:
- 1) скрытые мотивы;
 - 2) благовидность трансакций в социальном плане;
 - 3) выигрыш;
 - 4) все перечисленные.
54. Психологические игры проявляются всем нижеперечисленным, за исключением того, что они:
- 1) возбуждают внимание;
 - 2) позволяют создавать и поддерживать «свой образ» в глазах окружающих;
 - 3) формируют честные и искренние взаимоотношения между людьми;
 - 4) снимают напряжение и поддерживают соматическое и психическое равновесие (при выигрыше).
55. Основателем экзистенциализма считается:
- 1) Ясперс;
 - 2) Франкл;
 - 3) Маслоу;
 - 4) Кьеркегор;
 - 5) Камю.
56. Целью экзистенциальной психокоррекции является:
- 1) выработка у клиента большего самоуважения;
 - 2) помощь клиенту в обретении смысла жизни;
 - 3) помощь клиенту в обретении смысла жизни, осознании личностной свободы.
57. Основными тенденциями бихевиоральной психокоррекции являются:
- 1) классическое обусловливание;
 - 2) оперантное обусловливание;
 - 3) мультимодальное программирование;
 - 4) все вышеперечисленное;
 - 5) только 1 и 2.
58. Роль психолога в бихевиоральной психокоррекции носит:
- 1) четко фиксированный характер;
 - 2) жестко не закрепленный характер.
59. Когнитивная психокоррекция:
- 1) объединяет бихевиоризм и психоанализ и входит структурно в эти психокоррекционные направления;
 - 2) противопоставляет себя бихевиоризму и не входит структурно в это психокоррекционное направление.

60. Основное внимание в когнитивной психокоррекции уделяется:
- 1) прошлому клиента;
 - 2) настоящему клиента;
 - 3) будущему.
61. Основателем рационально-эмотивной терапии является:
- 1) Бек;
 - 2) Эллис;
 - 3) Глассер;
 - 4) Келли.
62. Техника «когнитивное домашнее задание» используется в:
- 1) реальностной терапии;
 - 2) рационально-эмотивной терапии;
 - 3) когнитивном подходе.
63. В процессе психокоррекции вместо техник применяется семь шагов совместной с клиентом работы:
- 1) Глассером;
 - 2) Беком;
 - 3) Эллисом.
64. Гештальт – это:
- 1) наиболее важные и значительные события, занимающие в сознании человека центральное место;
 - 2) менее важная в данный момент информация, отступающая на задний план;
 - 3) отреагированная или неотреагированная потребность;
 - 4) все вышеперечисленное.
65. В основе гештальт-терапии лежит:
- 1) психоанализ;
 - 2) бихевиоризм;
 - 3) экзистенциализм;
 - 4) все перечисленное.
66. В гештальт-теории различают следующие механизмы нарушения процесса саморегуляции, кроме:
- 1) интроекции;
 - 2) проекции;
 - 3) идентификации;
 - 4) ретрофлексии;
 - 5) дефлексии;
 - 6) конфлуенции.
67. Механизм конфлуенции предполагает:
- 1) стирание границ между «Я» и окружением;
 - 2) определение более четких границ между «Я» и окружением.
68. Психокоррекционная группа – это искусственно созданная малая группа, объединенная общностью всех нижеперечисленных целей, за исключением:
- 1) межличностного исследования;
 - 2) личностного научения;
 - 3) самораскрытия;
 - 4) неструктурированного взаимодействия по принципу «здесь и теперь»;
 - 5) без исключения.

69. Основными признаками малой психокоррекционной группы являются все нижеперечисленные, за исключением:

- 1) внутренней организации;
- 2) определенных отношений между участниками;
- 3) способности участников включаться в согласованные действия;
- 4) стремления вести себя в соответствии с принятыми нормами;
- 5) объединения по социальному признаку.

70. Количественный предел малой психокоррекционной группы составляет:

- 1) 5 человек;
- 2) 12 человек;
- 3) 15 человек;
- 4) 20 человек;
- 5) 25 человек.

71. Для психокоррекционных групп характерно выделение следующих типов групп, за исключением:

- 1) групп лиц, сформированных по социальному признаку;
- 2) групп для обучения межличностным взаимодействиям;
- 3) групп роста личности;
- 4) терапевтических групп.

72. Первым использовал в лечебной практике групповую форму работы:

- 1) Фрейд;
- 2) Адлер;
- 3) Морено;
- 4) Роджерс.

73. В психокоррекционной группе действуют нижеперечисленные факторы, за исключением:

- 1) социального влияния окружения;
- 2) давления партнеров по группе;
- 3) эмоциональной поддержки участников группы;
- 4) возможности самораскрытия.

74. Психология малой группы включает в себя все нижеперечисленное, за исключением понятий:

- 1) роли;
- 2) нормы;
- 3) лидерства;
- 4) индивидуальности;
- 5) группового процесса.

75. Поддерживающая и корригирующая функции малой психокоррекционной группы включают в себя все нижеперечисленное, за исключением:

- 1) дружеских действий;
- 2) недружеских действий;
- 3) согласия;
- 4) равновесия;
- 5) несогласия.

76. Наименее ценной нормой для психокоррекционной группы является:

- 1) эмпатия;
- 2) правдивость;
- 3) теплота;
- 4) разговорчивость;
- 5) открытость.

77. Оптимальным стилем руководства психокоррекционной группой является:
- 1) авторитарный;
 - 2) демократический;
 - 3) либеральный;
 - 4) анархический;
 - 5) антиавторитарный.
78. Руководитель психокоррекционной группы должен играть все нижеуказанные роли, кроме:
- 1) эксперта;
 - 2) катализатора;
 - 3) дирижера;
 - 4) созерцателя;
 - 5) активного партнера.
79. Члены психокоррекционной группы в процессе работы должны:
- 1) освоить новые навыки чувствования;
 - 2) отреагировать их на группе;
 - 3) применять их к специфическим ситуациям реальной жизни;
 - 4) пройти все три этапа.
80. Внутригрупповая этика включает в себя:
- 1) согласие или несогласие клиента участвовать в групповом процессе;
 - 2) свободу выбора участия в тех или иных действиях группы;
 - 3) профилактику психических травм;
 - 4) все названные факторы;
 - 5) первые два фактора.
81. Группы тренинга умений (Т-группы) по своему целевому назначению делятся на следующие три основные:
- 1) группа умений (подготовка руководителей, деловых людей);
 - 2) группа межличностных отношений (проблемы семьи);
 - 3) группа «сенситивности» (преодоление нерешительности);
 - 4) группа обучения здоровых людей ролевым функциям;
 - 5) группа поиска оптимальных решений в трудных ситуациях.
82. Основные функции руководителя Т-группы сводятся к тому, чтобы:
- 1) вовлечь участников в совместную работу по исследованию их взаимоотношений и поведения;
 - 2) организовать групповой процесс;
 - 3) незаметно устраниться от директивного руководства группой;
 - 4) активно участвовать в групповом процессе;
 - 5) «вытянуть» группу из тупиковой ситуации.
83. Коммуникация чувств в группе – это умение:
- 1) проявлять свои чувства;
 - 2) ясно рассказать о своих чувствах;
 - 3) понять чувства другого;
 - 4) выразить свои чувства окольными путями;
 - 5) всего перечисленного.
84. Основным признаком «группы встреч» является следующее, за исключением:
- 1) осознания самого себя, своего Я (психического и физического);
 - 2) внимания к чувствам;
 - 3) принципа «здесь и теперь»;
 - 4) открытости и честности в общении;
 - 5) директивности лидера.

85. Кто является создателем «психодрамы»:
- 1) Рудестам;
 - 2) Морено;
 - 3) Пиз;
 - 4) Берн;
 - 5) Бендлер.
86. Основными компонентами «психодрамы» являются:
- 1) ролевая игра;
 - 2) спонтанность;
 - 3) «теле»;
 - 4) катарсис и инсайт;
 - 5) все перечисленное в совокупности.
87. «Психодрама» в отличие от театра не поощряет:
- 1) импровизацию;
 - 2) хорошо продуманный сценарий;
 - 3) заранее подготовленное и отрепетированное действие;
 - 4) разыгрывание ролей и ситуаций, актуальных для группы;
 - 5) спонтанность.
88. «Теле» – это:
- 1) передача эмоций от пациента психотерапевту;
 - 2) односторонний процесс передачи эмоций от психотерапевта пациенту;
 - 3) двусторонний процесс передачи эмоций между пациентом и психотерапевтом;
 - 4) одностороннее вчувствование одного человека во внутренний мир другого.
89. Катарсис в «психодраме» – это явление:
- 1) вторичное по отношению к сюжету;
 - 2) вторичное по отношению к анализу;
 - 3) первичное по отношению к сюжету;
 - 4) первичное по отношению к анализу;
 - 5) выступающее на первый план по отношению и к сюжету, и к анализу.
90. В «психодраме» инсайт – это вид познания, который приводит к:
- 1) немедленному решению проблемы;
 - 2) новому пониманию проблемы;
 - 3) новому пониманию проблемы или немедленному решению;
 - 4) максимальному катарсису;
 - 5) максимальному проявлению «теле».

КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМИ

Номер вопроса	Правильный ответ
1	3
2	5
3	2
4	3
5	1
6	3
7	6
8	2
9	2
10	3
11	2
12	4
13	4
14	4
15	3
16	1
17	5
18	3
19	1
20	3
21	1
22	3
23	3
24	4
25	3
26	1
27	2
28	3
29	3

30	2
31	3
32	3
33	3
34	2
35	1
36	5
37	3
38	3
39	2
40	4
41	1
42	2
43	5
44	2
45	3
46	3
47	1
48	2
49	1
50	2
51	3
52	3
53	4
54	3
55	4
56	2
57	4
58	1
59	2
60	2

61	2
62	2
63	1
64	1, 2
65	4
66	3
67	1
68	5
69	5
70	2
71	1
72	3
73	1
74	4
75	5
76	4
77	2
78	4
79	4
80	4
81	1, 2, 3
82	1, 2, 3
83	2
84	5
85	2
86	5
87	2, 3
88	3
89	5
90	3

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Сущность коррекционного процесса.
2. Психологическая коррекция и ее виды.
3. Психокоррекционная ситуация.
4. Цели и задачи психолого-педагогической коррекции.
5. Основные принципы психокоррекционной работы.
6. Требования, предъявляемые к психологу, осуществляющему психокоррекционные мероприятия.
7. Основные компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию.
8. Основные принципы составления психокоррекционных программ.
9. Виды коррекционных программ.
10. Основные требования к составлению психокоррекционной программы.
11. Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий.
12. Факторы, определяющие эффективность психокоррекции.
13. Психопрофилактика как одно из направлений деятельности педагога-психолога.
14. Организация психопрофилактической работы в образовательном учреждении. Предупреждение отклонений в поведении детей.

15. Принципы ранней профилактики и коррекции познавательной и эмоционально-волевой сферы детей.
16. Теории, лежащие в основе когнитивного подхода к психокоррекции.
17. Особенности когнитивной коррекции.
18. Когнитивно-аналитическое направление. Основные этапы работы с клиентом. Техники когнитивной терапии.
19. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А. Эллиса. Основные положения концепции, используемые техники.
20. Основные идеи когнитивной психокоррекции А. Бека. Этапы когнитивной коррекционной работы.
21. Классические направления в рамках поведенческого подхода. Классическая теория условных рефлексов И.П. Павлова. Теория оперантного обуславливания.
22. Техники: методика «негативного воздействия», методика формирования поведения, методики, основанные на принципах положительного и отрицательного подкрепления и т.д.
23. Структура личности по Э. Берну. Современный транзактный анализ.
24. Виды игр по Э. Берну.
25. Транзакция и различные ее виды.
26. Индивидуальный жизненный сценарий.
27. Цели коррекции в транзактном анализе, позиция психолога. Требования и ожидания от клиента.
28. Подход к человеку как к особой ценности в позитивном подходе к психокоррекции (Н. Пезешкиан). Основные способности человека. Четыре измерения способности к познанию.
29. Притчи как основной метод психокоррекции (Н. Пезешкиан). Пять этапов психокоррекции. Техники и упражнения.
30. Теории, лежащие в основе гештальт-терапии. Основные положения теории.
31. Механизмы нарушения саморегуляции согласно гештальт-подходу.
32. Пять уровней невроза по Ф. Перлзу.
33. Основные техники в гештальт-коррекции.
34. Основные понятия психосинтеза как динамической концепции психической жизни человека.
35. Работа с субличностями в психосинтезе.
36. Психоанализ З. Фрейда и аналитическая психология К.-Г. Юнга как теоретические основания символдрамы.
37. Терапевтические факторы, действующие в символдраме.
38. Основные положения символдрамы. Ступени как мотивы для развития индивидуальных проекций.
39. Цели арт-терапии. Основные направления в арт-терапии: динамически ориентированная арт-терапия, гештальт-ориентированная арт-терапия.
40. Показания для проведения арт-терапии. Эффективность работы.
41. Куклотерапия как частный метод арт-терапии. Описание метода.
42. Формы и виды психодрамы. Психодрама, центрированная на протагонисте.
43. Основные фазы психодрамы. Методики психодрамы.
44. История возникновения метода музыкотерапии. Американская и шведская школы.
45. Активная и пассивная музыкотерапия. Рецептивная музыкотерапия.
46. Применение музыкотерапии в детском возрасте.
47. Танцевальная терапия. Решаемые задачи в ходе коррекции.
48. Этапы танцевальной терапии. Основные теоретические конструкты.

49. Соматические симптомы как телесные проявления переживаний и поведения человека.
50. Работа с телом в биоэнергетике А. Лоуэна. Основные техники и упражнения.
51. Принцип системности формирования семейных отношений.
52. Параметры семейной системы.
53. Этапы семейной психокоррекции.
54. Основные психологические механизмы коррекционного воздействия игры.
55. Основные виды и формы игротерапии.
56. Игротерапия в психоанализе. Основные цели коррекционного воздействия в психоаналитической игротерапии.
57. Игровая терапия, центрированная на клиенте.
58. Игровая терапия отреагирования.
59. Игровая терапия построения отношений.
60. Примитивная игровая терапия.
61. Игротерапия в отечественной психологической практике.
62. Директивная и недирективная игротерапия.
63. Индивидуальная и групповая игротерапия.
64. Игротерапия с различным материалом.
65. Игровая комната и ее оснащение. Игрушки и материалы.
66. Требования к профессиональной подготовке игротерапевта.
67. Методика библиотерапии и библиотерапевтическая рецептура.
68. Анализ жанров литературы с точки зрения их возможности использования в библиотерапии.
69. Возможности работы со сказкой. Основные приемы работы со сказкой.
70. Психологическая сказка как средство развития самосознания.
71. Анализ содержания психологических сказок.
72. Функции и психологические механизмы воздействия сказок.
73. Стратегии и тактики использования психологических сказок в работе с младшими школьниками.
74. Использование сказок в психологической работе с подростками и старшеклассниками.
75. Узкое и широкое значение термина «психогимнастика».
76. Три части психогимнастики: подготовительная, пантомимическая, заключительная.
77. Характеристика задач и методов каждой части психогимнастики, психокоррекции.
78. Основные методы индивидуального психокоррекционного воздействия.
79. Психологические особенности индивидуальной психокоррекции.
80. Основные стадии индивидуальной психологической коррекции. Индивидуальная психокоррекция.
81. Показания к индивидуальной психокоррекции.
82. Групповая психокоррекция. Специфика групповой формы психокоррекции.
83. Работа психокоррекционной группы. Особенности комплектования группы.
84. Виды коррекционных групп.
85. Тренинговые группы и социально-психологический тренинг.
86. Социально-психологический тренинг как средство коррекции.
87. Группы развития коммуникативных навыков и умений.
88. Коммуникативный тренинг для подростков.
89. Группы развития сензитивности (личностного роста).
90. Игровая коррекция в работе с дошкольниками.
91. Коррекция аффективного поведения детей дошкольного возраста.

92. Коррекция межличностного взаимодействия в группе детского сада.
93. Методы коррекции страхов и школьной тревожности.
94. Технология работы с подростками.
95. Групповая психотерапия при акцентуациях характера.
96. Технология решения психологических проблем учащихся старших классов.
97. Коррекция агрессивного поведения.
98. Коррекция девиантного поведения.
99. Специфика работы со взрослыми.
100. Психологические проблемы взрослых и методы работы с ними.

ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Перечень литературы	Год из- да- ния
Основная		
1.	Абрамова Г.С. Практическая психология. – 3-е изд., стер. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 368 с.	1998
2.	Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология: учебник для студ. вузов, обуч. по напр.и спец. «Психология». – М.: Аспект Пресс, 2001. – 383 с.	2001
3.	Бремс К. Полное руководство по детской психотерапии; пер. с англ. Ю. Брянцева. – 2-е междунар. изд. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 640 с.	2002
4.	Бурлачук Л.Ф. Психотерапия. Психологические модели: учебник для вузов / под общ. ред. Л.Ф. Бурлачука. – СПб. [и др.]: Питер, 2003. – 472 с. – (Учебник нового века).	2003
5.	Гулевский В.Я. Индивидуальная психотерапия: практикум: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. «Психология». – М.: Аспект Пресс, 2008. – 189 с.	2008
6.	Данилова Н.С. Психологические тренинги для студентов: учеб.-метод. пособие для практ. психологов. – Мн.: БГУ, 2004. – 232 с.	2004
7.	Детская практическая психология: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по пед. спец. / под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2003. – 255с. – (Psychologia Universalis).	2003
8.	Диагностика и коррекция психического развития дошкольников: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Педагогика и психология (дошкольная)» / ред. Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. – Мн.: Універсітэцкае, 1997. – 237 с.	1997
9.	Индивидуальная психотерапия: учеб.-метод. комплекс / сост. О.П. Кошкина; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», Каф. прикладной психологии. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010. – 128 с.	2010
10.	Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники: практ. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349 с. – (Психологический практикум).	2009
11.	Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 444 с.	2006
12.	Ермолаева М.В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками / АПСН. Московский псих.-соц. ин-т. – М.; Воро-	1998

	неж: Институт практической психологии; МОДЭК, 1998. – 176 с. – (Библиотека школьного психолога).	
13.	Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка: учеб. пособие для вузов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 191 с. – (Готовим психолога).	1997
14.	Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2008. – 159 с.	2008
15.	Кравченко Л.С. Прикладные психотехнологии: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / Акад. упр. при Президенте РБ. – Мн.: Акад. упр. при Президенте РБ, 2006. – Ч. 1: Управление стрессом. – 53 с.	2006
16.	Колесникова Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции: учеб. пособие для студ. вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 185 с. – (Высшее образование).	2005
17.	Кондрашенко В.Т. Общая психотерапия. – 3-е изд., испр. и доп. – Мн.: Вышэйшая школа, 1998. – 480 с.	1998
18.	Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков. – СПб.: Речь, 2004. – 463 с. – (Психологический практикум).	2004
19.	Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004. – 781 с.	2004
20.	Методы современной психотерапии: учеб. пособие / сост. Л.М. Кроль, Е.А. Пуртова. – М.: Класс, 2001. – 480 с.: ил. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 90).	2001
21.	Методы эффективной психокоррекции: хрестоматия / сост. К.В. Сельченков. – Мн.: Харвест, 1999. – 816 с. – (Библиотека практической психологии).	1999
22.	Нахимовский А.И. Практическая психотерапия детей и подростков. – СПб.: Речь, 2003. – 383 с. – (Современный Учебник).	2003
23.	Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: Творческий центр «Сфера», 1996; 1998. – 240 с.	1988
24.	Осипова А.А. Введение в теорию психокоррекции; Академия пед. и соц. наук. Московский псих.-соц. ин-т. – М.; Воронеж: МПСИ; МОДЭК, 2000. – 320 с. – (Библиотека школьного психолога).	2000
25.	Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы; Академия пед. и соц. наук. Московский псих.-соц. ин-т. – М.; Воронеж: МПСИ; МОДЭК, 2000. – 240 с. – (Библиотека школьного психолога).	2000
26.	Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Сфера, 2007. – 509 с.	2007
27.	Петрусинский В.В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 124 с.	2010
28.	Практикум по социально-психологическому тренингу / ред. Б.Д. Парыгин. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2000. – 352 с.	2000
29.	Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. «Психология» / ред. А.А. Крылов, С.А. Маничев. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2000; 2003. – 560 с. – (Практикум по психологии).	2000
30.	Практическая психология: учеб.-метод. пособие для пед. вузов / ред. С.В. Кондратьева. – Мн.: Редакция журнала «Адукацыя і выхаванне», 1997. – 212 с.	1997

31.	Психодиагностика и психокоррекция / под ред А.А. Александрова. – СПб. [и др.]: Питер, 2008. – 380 с. – (Мастера психологии).	2008
32.	Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского; Российская психотерапевтическая ассоциация. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. [и др.]: Питер, 2002. – 1019 с. – (Золотой фонд психотерапии).	2002
33.	Рудестам К. Групповая психотерапия; пер. с англ. А. Голубев. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с. – (Мастера психологии).	2000
34.	Таланов В.Л. Справочник практического психолога. – СПб.; М.: Сова: ЭКСМО, 2004. – 923 с.	2004
35.	Техники консультирования и психотерапии: Тексты; пер. с англ. / ред. и сост. У.С. Сахакиан. – М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000. – 624 с. – (Мир психологии).	2000
36.	Фурманов И.А. Основы групповой психотерапии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений психол. спец. – Мн.: Тесей, 2004. – 255 с.	2004
37.	Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 – Педагогика и психология / Международная академия наук педагогического образования. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2006. – 204 с. – (Высшее профессиональное образование. Психология).	2006
38.	Шаграева О.А. Детский практический психолог: Программы и методические материалы: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / ред. О.А. Шаграева, С.А. Козлова. – М.: Академия, 2001. – 256 с. – (Высшее образование).	2001
39.	Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Гуманитарный изд. центр «Владос», 1999. – 512 с.	1999
40.	Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 383 с. – (Справочники).	2003
Дополнительная		
1.	Агеева И.А. Коррекционные техники в школе. – СПб.: Речь, 2004. – 184 с.: ил. – (Психологический практикум).	2004
2.	Агрессия у детей и подростков: учеб. пособие / под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2004. – 336 с. – (Психологический практикум).	2004
3.	Айхингер А. Психодрама в детской групповой терапии / пер. с нем. Е.А. Климовой, В.В. Комаровой; науч. ред. И. Скоробогатова. – М.: Генезис, 2003. – 256 с. – (Детская психотерапия).	2003
4.	Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: метод. материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: Сфера, 2004. – 86 с.	2004
5.	Ассаджоли Р. Психосинтез; пер. с англ. – М.; Киев: Рефл-бук; Ваклер, 1997. – 320 с. – (Актуальная психология).	1997
6.	Ассаджоли Р. Психосинтез: принципы и техники / пер. с англ. Е. Перова. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с. – (Психологическая коллекция).	2002
7.	Астапов В.М. Тревожность у детей. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 160 с. – (Современное образование).	2001
8.	Белянин В.П. Психологическое литературоведение. Текст как отражение внутренних миров автора и читателя: монография. – М.: Генезис, 2006. – 319 с.	2006
9.	Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы; пер. с англ. / общ. ред. М.С. Мацковский. – М.: Лист-Нью; Центр общечеловеческих ценностей, 1997. – 336 с. – (Антология психологического бестселлера).	1997

10.	Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия; пер. с англ. – СПб.: Братство, 1994. – 224 с.	1994
11.	Библиопсихология [Электронный ресурс]: учеб.-метод. материалы для студентов 4-го курса ист. фак. заоч. обучения спец. 1-23 01 11-03 «Библиотекведение и библиография (информационное обеспечение)» / сост. Е.А. Короткина; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», Каф. истории Беларуси. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 61 Кб). – Витебск, 2012. – Режим доступа: www.lib.vsu.by .	2012
12.	Библиопсихология и библиотерапия / ред.: Н.С. Лейтес [и др.]. – М.: Школьная библиотека, 2005. – 480 с. – (Профессиональная библиотека школьного библиотекаря. Приложение к журналу «Школьная библиотека», вып. 6–7).	2005
13.	Борецка И. Библиотерапия: лекции для студ. пед. спец. / М-во образования РБ, УО «Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы». – Гродно: ГрГУ, 2007. – 99 с.	2007
14.	Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учеб. пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с. – (Психологическая помощь).	2004
15.	Булюбаш И.Д. Основы супервизии в гештальт-терапии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 221 с. – (Золотой фонд психотерапии).	2003
16.	Вальдес Одриосола М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: метод. пособие. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 62 с.	2005
17.	Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с. – (Психотерапия на практике).	2001
18.	Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2003. – 144 с.	2003
19.	Волшебный мир сенсорной комнаты: метод. рекомендации / авт.-сост. Н.В. Князева; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»; ИПК и ПК УО «ВГУ им. П.М. Машерова». – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011. – 24 с.	2011
20.	Гатальская Г.В. В школу – с радостью. Практическая психология для учителя. – Мн.: Амалфея, 1998. – 240 с.	1998
21.	Гештальттерапия. Теория и практика; пер. с англ. – М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001. – 320 с. – (Психологическая коллекция).	2001
22.	Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь: пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой. – СПб.: Речь, 2004. – 162 с.	2004
23.	Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 317 с. – (Психологический тренинг).	2008
24.	Гройсман А.Л. Личность. Творчество. Регуляция состояний: руководство по театральной и паратеатральной психологии. – М.: Магистр, 1998. – 435 с. – (Прикладная психология).	1998
25.	Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию / пер. с нем. О. Гофман. – СПб. [и др.]: Питер, 2003. – 205 с. – (Золотой фонд психотерапии).	2003
26.	Дрешер Ю.Н. Библиотерапевтическая деятельность. Методология и методика: монография. – М.: Либерей-Бибинформ, 2009. – 239 с. – (Библиотекарь и время. XXI век / отв. ред. О.Р. Бородин, вып. 108).	2009
27.	Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: теория и практика: учеб. пособие / науч. ред. Т.И. Ключенко. – СПб.: Профессия, 2008. – 270 с. – (Библиотека).	2008

28.	Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: Полный курс: учеб. пособие. – М.: ФАИР, 2007. – 559 с. – (Специальный издательский проект для библиотек).	2007
29.	Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Педагогика, 1986. – 109, [2] с.	1986
30.	Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка: монография. – СПб.: Союз, 1997. – 224 с.	1997
31.	Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с. – (Мастерская психологии и психотерапии).	2006
32.	Зиновьева Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.	2005
33.	Змановская Е.В. Современный психоанализ. Теория и практика. – СПб. [и др.]: Питер, 2011. – 288 с. – (Мастера психологии).	2011
34.	Зыкова М.Н. Фольклоротерапия: учеб. пособие / РАО; Московский псих.-соц. ин-т. – Воронеж: МОДЭК, 2004. – 157 с. – (Библиотека психолога).	2004
35.	Игровая радуга. Мульти-Пульти-дискотека. Игра эрудитов. Игротерапия / ред.-сост. Л.И. Жук. – Мн.: Красико-Принт, 2006. – 126 с. – (Праздник в школе).	2006
36.	Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: учеб. пособие. – М.: Владос, 1996. – 529 с.	1996
37.	Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности: пособие для учителей и практических психологов. – Мн.: Вышэйшая школа, 2003. – 272 с.	2003
38.	Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей: Диагностические и коррекционные методики: пособие для дефектологов, воспитателей, родителей. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 46с. – (Воспитание школьников. Библиотека журнала; Вып. 39).	2003
39.	Карпова Н.Л. Основы личностно-направленной логопсихотерапии: учеб. пособие для вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 1997. – 160 с.	1997
40.	Книги, помогающие жить: рекомендательный указатель литературы / сост. Н.Е. Колоскова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», вып. 23).	2008
41.	Ковальчук М.А. Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация: пособие. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 286 с.	2010
42.	Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – Мн.: ФУАинформ, 2002. – 128 с. – (Психология сегодня).	2002
43.	Крыжановская Л.М. Артпсихология как направление психолого-педагогической реабилитации подростков: учеб. пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 159 с.	2004
44.	Когнитивно-поведенческая терапия: методические рекомендации / сост.: О.П. Кошкина, С.А. Мурашкевич; М-во образования РБ, УО «Витебский гос. ун-т им. П.М. Машерова», Каф. пед. психологии. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – 54 с.	2009
45.	Когнитивная психотерапия расстройств личности / под ред. А. Бека, А. Фримена. – СПб. [и др.]: Питер, 2002. – 542 с. – (Практикум по психотерапии).	2002

46.	Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – Мн.: ФУАинформ, 2002. – 128 с. – (Психология сегодня).	2002
47.	Колошина Т. Марионетки в психотерапии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 192 с. – (Золотой фонд психотерапии).	2001
48.	Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по пед. спец. – М.: Академия, 2002. – 192 с. – (Высшее образование).	2002
49.	Косарецкая С.В. Неформальные объединения молодежи. Профилактика асоциального поведения: учеб.-метод. пособие. – СПб.: КАРО, 2006. – 400 с. – (Психологический взгляд).	2006
50.	Костяк Т.В. Психологическая адаптация ребенка в детском саду: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2008. – 176 с. – (Педагогические специальности).	2008
51.	Крукович Е.И. Тренинг уверенности: основы профессионального мастерства: учеб.-метод. пособие / Европейский гуманитарный ун-т. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: ЕГУ, 2003.	2003
52.	Лукьянцева С.В. Арттерапевтические технологии в работе психолога: пособие / М-во образования РБ, УО «Могилевский гос. ун-т им. А.А. Кулешова». – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 31 с.	2005
53.	МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001. – 560 с. – (Психологический практикум).	2001
54.	Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким. – М.: Эксмо, 2009. – 192 с. – (Антикризисная психология).	2009
55.	Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия: справочник практ. психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 751 с.	2005
56.	Медведева И. Хозяин и Собака: Лечебный театр Ирины Медведевой и Татьяны Шишовой. – М.: ВЦХТ, 2000. – 166 с. – (Я вхожу в мир искусств. Репертуарно-методическая библиотечка, вып. 11(39)). – Библиогр.: с. 157–160.	2000
57.	Минченков А.В. Методы структурной психосоматики. – СПб.; М.: Ювента; Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. – 404 с. – (Трансперсональная психология).	2002
58.	Назлюян Г.М. Портретный метод в психотерапии. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 144 с.	2001
59.	Невис Э. Организационное консультирование: гештальт-подход (метод); пер. с англ. – СПб.: Изд-во Пирожкова, 2002. – 218 с.	2002
60.	Никитин В.Н. Пластикодрама. Новые направления в арт-терапии. – М.: Когито-Центр, 2003. – 182 с.	2003
61.	Олифинович Н.И. Профилактика суицидного поведения студенческой молодежи. – Мн.: БГПУ, 2010.	2010
62.	Перлз Ф. Гештальт-семинары: гештальт-терапия дословно; пер. с англ. В. Кислюк, Н. Майсурадзе. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998. – 325 с. – (Современная психология: теория и практика).	1998
63.	Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001. – 384 с. – (Современная психология: теория и практика. Концепции психотерапии, вып. 3).	2001
64.	Практика сказкотерапии: сборник сказок, игр и терапевтических программ / под ред. Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2007. – 219 с. – (Психологический тренинг).	2007

65.	Психоаналитическая психодрама в работе с детьми и подростками / под общ. ред. В.А. Потаповой; ред.-сост. И.В. Сизикова. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2004. – 152 с.	2004
66.	Психогимнастика в тренинге: каталог / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2004. – 251 с. – (Психологический тренинг).	2004
67.	Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей: Диагностические и коррекционные методики: пособие для дефектологов, воспитателей, родителей. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 46 с. – (Воспитание школьников. Библиотека журнала, вып. 39).	2003
68.	Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство. – М.: Класс, 2007. – 589 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).	2007
69.	Свирепо О.А. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 269 с. – (Золотой фонд психотерапии).	2004
70.	Свободное тело: Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / ред.-сост. В.Ю. Баскаков. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001. – 224 с. – (Телесно-ориентированная психотерапия, вып. 3).	2001
71.	Семейная психотерапия: хрестоматия / сост. и коммент.: Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В. Юстицкис; пер.: А. Зеленин [и др.]. – СПб.: Речь, 2007.	2007
72.	Сидоренко Е.В. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе: методические описания и комментарии. – СПб.: Речь, 2002. – 90 с.: ил. – (Психотерапия на практике).	2002
73.	Системная семейная психотерапия / под ред. Э.Г. Эйдемиллера. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.: ил. – (Практикум по психотерапии).	2002
74.	Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 158 с. – (Психология для всех).	2003
75.	Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей: диагностические критерии, коррекционная работа, психологические методики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 154 с. – (Психологический практикум).	2004
76.	Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / под ред. С.Ю. Циркина; Ассоциация детских психиатров и психологов. – СПб. [и др.]: Питер, 2004. – 896 с.	2004
77.	Степанова О.А. Методика игры с коррекционно-развивающими технологиями: учеб. пособие / под ред. Г.Ф. Кумариной. – М.: Академия, 2003. – 271 с. – (Среднее профессиональное образование).	2003
78.	Стишенко И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб.: Речь, 2006. – 141 с. – (Психологический тренинг).	2006
79.	Татаринцева А.Ю. Детские страхи. Куклотерапия в помощь детям. – СПб.: Речь, 2007. – 217 с.	2007
80.	Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб [и др.]: Питер, 2002. – 334 с. – (Краткое руководство).	2002
81.	Фрейджер Р. Радикальный бихевиоризм. Б. Скиннер. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 120 с. – (Университетская библиотека).	2007
82.	Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Мн.: Ильин В.П., 1996. – 192 с.	1996

83.	Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – 479 с.	2007
84.	Хажилина И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 228 с. – (Советы психолога).	2002
85.	Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры / рис. В.И. Черняева. – СПб.: Речь, 2004. – 168 с.	2004
86.	Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальт-терапии: психотерапевт. методики работы с рисунком, лепкой, направленным воображением, танцем и медитацией. – СПб.; М.: Изд-во Пирожкова; Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. – 256 с.	2002
87.	Шур О.М. Телесно-ориентированная терапия. Психология тела: метод. пособие / ВГУ им. П.М. Машерова. – Витебск: Изд-во ВГУ, 2001. – 34 с.	2001
88.	Уорден М. Основы семейной психотерапии; пер. с англ. яз. А. Ершова. – 4-е междунар. изд. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005. – 253 с.	2005
89.	Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи: монография. – 2-е изд., расш. и доп. – СПб.: Питер, 1999. – 656 с. – (Мастера психологии).	1999

Учебное издание

ОБЩАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

Методические рекомендации

Автор-составитель

МАКАРОВА Анастасия Александровна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Корректор

Л.В. Моложавая

Компьютерный дизайн

И.В. Волкова

Подписано в печать .2013. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,02. Уч.-изд. л. 3,17. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

ЛИ № 02330/110 от 30.01.2013.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.