

2012 3

Серья ■ "У дапамогу педагогу"

ПСІХАЛОГІЯ

ISSN 1993-3614



Навуковыя даследаванні

<i>Поликарпов В. А.</i>	Процессы феноменализации в мышлении	3
<i>Олифирович Н. И., Громова И. А.</i>	Созависимые отношения как способ взаимодействия в дисфункциональных семьях	8
<i>Казачёнок Ж. И.</i>	Сущность системного подхода к изучению коммуникативной компетентности специалиста	13
<i>Дрованина Е. Г.</i>	Вера в справедливый мир в контексте ориентации на долгосрочные результаты	18
<i>Петровская Е. В.</i>	Проблема конфликта в женском трудовом коллективе	21

Псіхалагічнае ўздзеянне

<i>Шейнов В. П.</i>	Качества личности, способствующие защищённости от манипуляций	28
---------------------	--	----

Псіхалагічная дапамога

<i>Хриптович В. А.</i>	Тестирование учащихся на предмет употребления наркотиков: за и против	33
<i>Тарадайко С. В.</i>	Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, состоящие на учёте в территориальных центрах социального обслуживания населения: психологические направления работы	38
<i>Соловей Т. В.</i>	Организация работы районного методического объединения педагогов-психологов	40

Псіхолог — псіхологу

<i>Котова Н. В.</i>	Взаимосвязь силы воли со степенью готовности к риску в юношеском возрасте	46
---------------------	--	----

У метадычную скарбонку

<i>Сизанов А. Н.</i>	Психологические барьеры в общении и взаимопонимании между людьми	50
<i>Коршун М. А., Якутович О. В.</i>	Смехотерапия в работе практического психолога	56

Пераклены некаторых слоў зроблены не па правілах граматыкі, а ў адпаведнасці з магчымасцямі камп'ютара.

Рэдактар, карэктар *Т. І. Хадыка*
Камп'ютарны набор, камп'ютарная вёрстка *А. Э. Задарожная*

Паштовы адрас:
Бул. Будзёнага, 21, 220070, г. Мінск.

Выхад у свет 28.09.2012. Папера афсетная. Друк афсетны. Фармат 60×84 1/8.
Ум. друк. арк. 6,97. Ул.-выд. арк. 7,5. Тыраж 994 экз. Закаў № 118. Цана свабодная.

Надрукавана ў друкарні РУП «Выдавецтва «Адукацыя і выхаванне»».
ЛП № 02330/327 ад 19.01.2012.
Бул. Захарова, 59, 220088, г. Мінск.

любимого. Так возникает феномен розовых очков. Сквозь розовые очки не видны изъяны. Но влюблённость проходит, исчезают приятные эмоции, и друг перед другом предстают люди со всеми присущими им слабостями. В результате обнаруживается «несходство характеров».

Следует отметить и такой важный психологический факт: приподнятое эмоциональное состояние повышает скорость мыслительных процессов, способствует интеллектуальной активности, улучшает коммуникативные возможности человека, делает его более приятным и желанным собеседником. Под влиянием приятных эмоций влюблённые не только кажутся, но и действительно становятся более привлекательными внешне, находчивее и отзывчивее в общении.

Крайнее выражение положительных эмоций — так называемая эйфория. Это состояние не способствует взаимопониманию. Особенно состояние алкогольной эйфории, когда исчезают барьеры в общении, снижается критичность.

Таким образом, ошибки в понимании других людей вызываются и приятными переживаниями. Тогда, может быть, лучше быть беспристрастным, не проявлять эмоций? Но перед таким человеком никто не будет раскрывать свой внутренний мир. Родители, придерживающиеся последовательного, но неэмоционального способа воспитания, как правило, очень плохо понимают своих детей. Это относится и к педагогам. Без эмоционального участия во взаимоотношениях с детьми он неспособен понять их.

СМЕХОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

М. А. Коршун,
педагог-психолог
Гомельского государственного областного
Дворца творчества
детей и молодёжи,
магистрант Гомельского государственного
университета
им. Ф. Скорины,

О. В. Якутович,
студентка 5-го курса
факультета психологии и педагогики
Гомельского государственного университета
им. Ф. Скорины

Смех — это солнце, прогоняющее зиму с человеческого лица.

Виктор Гюго

Серьёзное лицо — это ещё не признак ума. Самые большие глупости на Земле совершались именно с этим выражением лица. Улыбайтесь!

Григорий Горин.
Тот самый Мюнхгаузен

Наука о смехе зародилась в Америке в 70-е годы XX столетия после случая с Норманом Казинсом, который вошёл в историю, как человек, рассмеивший смерть. Этот американский психолог заболел редкой болезнью — коллагенозом. Врачи практически не оставили ему надежды. И тогда Казинс выписался из больницы, заперся в номере гостиницы и стал ежедневно по пять-шесть часов в день смотреть комедии и смеяться. Через неделю прекратились боли, через месяц он начал двигаться и вскоре смог даже вернуться к работе. После

такого сенсационного случая на Западе стали проводиться научные исследования, посвящённые смеху, и начала развиваться смехотерапия как метод психотерапии. Американские учёные начали использовать смех даже при лечении алкоголиков, наркоманов, раковых больных.

В странах СНГ исследования по смехотерапии практически не проводятся. Такие катарсические процессы, как плач и агрессия, довольно часто применяются в психотерапии. Однако смех, как правило, игнорируется. В обыденном сознании смех — это несерьёзно, смех не рассматривается как важный и серьёзный феномен жизни.

Исследования зарубежных учёных показали, что смех оказывает оздоравливающий эффект на физическое тело и психику. Смех, хорошее настроение стимулируют кровообращение, уменьшают вероятность стресса, смягчают боль, активизируют защитные силы организма, расслабляют мышцы. Кроме того, смех является естественным болеутоляющим, способствует снижению уровня тревожности. Известно, что мозг во время смеха вырабатывает эндорфины, гормоны счастья, которые воздействуют на иммунную систему. При смехе улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы, органов пищеварения, вырабатываются антистрессовые гормоны.

Врачи и психологи утверждают: смех — это лекарство. Кто смеётся, кто с лёгкостью может посмеяться и над самим собой, надолго сохраняет тело и душу в добром здравии. «Когда я смеюсь, я не думаю», — говорит Томас Дрегер, основатель первого в мире берлинского хора смеха.

Смех помогает справиться с такими болезненными чувствами, как гнев, страх, стыд. Их проявлению и проживанию мешает чувство контроля, которое прививается с ранних лет. Мы всё больше и больше загоняем себя в рамки приличия и принятых в обществе стереотипов, не замечая своих истинных желаний и чувств. Известно, что наши комплексы, проблемы, страхи оседают в теле в виде напряжений, блоков, зажимов, превращая тело в жёсткий панцирь, отделяя от чувств и телесных переживаний, что и делает нас менее живыми и радостны-

ми. До тех пор пока в нас есть эти зажимы, к нам не могут прийти другие чувства, мы становимся словно замороженными. И мы можем только изображать чувства, а не проживать их. Смехотерапия направлена на возвращение природного, естественного смеха, который снимает напряжение в теле и постепенно освобождает от зажимов. Когда убираются мышечные зажимы, освобождаются подавленные эмоции.

Смех — это неотъемлемая часть повседневной жизни любого человека, важное средство лечения пациентов в современной системе здравоохранения. В зарубежной литературе описаны результаты исследований, подтверждающих большое значение юмора в уходе за пациентами.

Парс (1993) изучал роль смеха в лечении пациентов. Смех может усилить чувство близости, теплоты между пациентами и медиками. Хил и Смит (1985) утверждают, что каждый здоровый человек обладает чувством юмора, которое предполагает умение смеяться над собой и вместе с другими.

Выделяют три направления смехотерапии:

1. *Классическая.* Смехотерапевт проводит индивидуальные или групповые занятия, на которых люди смеются. Важно отметить, что члены группы смеются не над анекдотами и юмористическими историями, хотя это тоже неплохо. Важная задача — вернуть способность к естественному смеху, который заложен природой и утрачен в процессе взросления. Именно он полезен физиологически, оказывает наиболее глубокий психотерапевтический эффект.

2. *Йога смеха.* Её разработали индийские медики. Они учат человека смеяться легко и непринуждённо, естественно и часто.

Известные в Индии клубы смехойоги нашли в Европе немало поклонников. В Германии сегодня существуют сотни клубов смеха, и психологи часто прибегают к юмору, чтобы помочь душевнобольным.

3. *Больничная клоунада.* Больничные клоуны устраивают представления перед пациентами больницы, что идёт больным на пользу.

В зарубежной литературе всё чаще появляются статьи, посвящённые роли обученных клоунов в снижении дооперационного беспокойства у детей. Американские учёные сравнили три группы детей, ожидающих операционного вмешательства. Первая группа была контрольной. На неё не оказывалось никакого внешнего воздействия. Во второй группе дети получали успокоительный препарат Медзол. В третьей — с детьми находились два специально обученных клоуна, которые сопровождали их при входе в операционную и были рядом с ними вплоть до начала анестезии. Клоуны использовали различные методы отвлечения ребёнка от тревожной ситуации в соответствии с его возрастом, используя волшебные уловки, музыку, игры, кукол и другое. Клоунами были женщины среднего возраста, прошедшие специальное

обучение. Ход эксперимента был зарегистрирован на видеоноситель и представлен оценке экспертов. Исследование показало достаточно интересные результаты. Показатель уровня тревожности в дооперационный период в контрольной группе был значительно выше, чем показатели в двух остальных группах. Но стоит отметить, что показатель уровня тревожности у детей, которым был введён успокоительный препарат, не отличается от показателя в группе, сопровождаемой клоунами. Этот факт подтверждает, что больничные клоуны оказывают такое же воздействие, что и успокоительные препараты. Данное исследование доказывает, что присутствие специально обученных больничных клоунов позволяет снизить дооперационное беспокойство у детей, подвергающихся хирургическому вмешательству.

Тренинг по смехотерапии

Цель занятия: эмоциональная разгрузка; повышение общего жизненного тонуса и настроения.

Продолжительность занятия: 3—4 часа.

Материалы: красный клоунский нос, шляпа, яблоко, музыка.

Упражнение 1. Приветствие носами.

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Материалы: красный клоунский нос.

Содержание. Участники рассаживаются по кругу. Ведущие неожиданно появляются в аудитории, предварительно надев красный клоунский нос. Они здороваются с каждым участником тренинга, соприкасаясь носами. Затем они предлагают участникам сделать то же самое друг с другом.

Примечание. Ведущий наблюдает за ходом упражнения, реакцией участников.

Упражнение 2. Газетка.

Цель: знакомство участников тренинга.

Материалы: газета.

Содержание. Упражнение выполняется в кругу. Все участники по очереди (по кругу) называют свои имена. Затем ведущий становится в центр круга, держа в руках свернутую газету. Кто-то из участников называет имя любого человека, на-

ходящегося в круге. Человеку, имя которого было названо, необходимо назвать любое другое имя раньше, чем ведущий успеет дотронуться до него газеткой. Если участник не успевает назвать имя, он сменяет ведущего.

Упражнение 3. Необычный образ.

Цель: раскрепощение участников тренинга, помощь в «примерке» необычного образа.

Материалы: красный клоунский нос.

Содержание. Каждый участник, надев красный нос, должен ответить на вопрос «Как прошло твоё утро?» (или любой другой простой вопрос).

Примечание. Упражнение может вызывать разную реакцию у членов группы. Кому-то это задание покажется простым, а у кого-то оно вызовет протест.

Упражнение 4. Танцующая шляпа.

Цель: эмоциональная разгрузка.

Материалы: шляпа, музыкальная запись.

Содержание. Упражнение выполняется в кругу. Ведущий находится за его пределами. Он надевает шляпу на одного из участников. Тот под музыку задаёт движения группе. Остальные участники повторяют за ним. Ведущий периодически сменяет лидеров, надевая на них шляпу.

Примечание. Упражнение даёт возможность ведущему определить уровень раскрепощённости участников.

Упражнение 5. Зеркало.

Цель: эмоциональная разгрузка, ослабление лицевых мышц.

Материалы: запись ритмичной музыки.

Содержание. Участники тренинга делаются на пары и становятся друг напротив друга. По команде ведущего один из участников показывает какие-либо движения, кривляется, гримасничает, а второй в этот момент повторяет его движения, создавая эффект зеркального отображения. Затем участники в парах меняются ролями.

Рефлексия упражнения:

1. Удалось ли вам расслабиться во время упражнения?
2. Каково вам было работать в паре?

Упражнение 6. Рассмеши меня.

Цель: диагностика раскрепощённости членов группы.

Материалы: стул, красный клоунский нос.

Содержание. Ведущий, не разъясняя цели упражнения, приглашает одного смелого добровольца. Он садится на стул напротив остальных членов группы. Таким образом, образуется импровизированная сцена и зрительный зал. Доброволец получает инструкцию любым способом рассмешить остальных. Когда он достигает поставленной цели (группа смеётся), то садится в зрительный зал, а ведущий предлагает попробовать себя в этой роли кому-нибудь ещё.

Примечание. Упражнение вызывает разные реакции у участников: от протеста и отказа от участия до полной увлечённости. Упражнение имеет глубокий смысл (на поверхность всплывают неко-

торые проблемы участников). В конце ведущий говорит о том, что чаще человек смеётся над другими, но боится сам показаться смешным. Ведущий призывает участников к тому, что не нужно бояться быть смешным, смеяться над собой.

Рефлексия упражнения:

1. Как вы себя чувствовали, когда узнали, что вам предстоит делать?
2. Как вы считаете, удалось ли вам рассмешить зрителей?
3. Легко ли вам было смешить других?
4. Какие трудности вызвало упражнение?
5. Какие чувства вы испытывали, находясь в зрительном зале?
6. Какое открытие вы сделали для себя во время упражнения?

Упражнение 7. Стой спокойно.

Цель: эмоциональная разгрузка.

Содержание. Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри его и, остановившись перед кем-нибудь, громко говорит: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа — левую, а сосед слева — правую. Кто ошибётся или зазеваётся, тот сменяет водящего.

Упражнение 8. Яблоко.

Цель: эмоциональная разгрузка.

Материалы: яблоко.

Содержание. Игроки становятся в круг, держат руки за спиной. Водящий — в центре. Игроки передают друг другу за спинами яблоко, стараясь откусывать от него по кусочку, когда не смотрит водящий. Цель водящего — заметить, у кого в данный момент находится яблоко. Для этого он подходит к подозреваемому участнику и говорит: «Руки». Тот должен показать обе руки. Если яблоко находится у этого участника, он становится новым водящим (прежний водящий занимает его место).

Упражнение 9. Импульс.

Цель: релаксация.

Материалы: музыка.

Содержание. Члены группы делятся по парам. Играет спокойная музыка. Один закрывает глаза и старается расслабиться. Второй аккуратно дотрагивается до разных частей тела первого участника. В свою очередь, тот старается прислушаться к своему телу и двигается в соответствии с поступившим импульсом. Затем в паре происходит смена ролей.

Примечание. Спокойная музыка и плавные движения способствуют раскрепощению и успокоению. Упражнение позволяет членам группы прислушаться к своему телу, довериться партнёру.

Рефлексия упражнения:

1. Удалось ли вам расслабиться во время упражнения?
2. Каково вам было работать в паре?
3. Смогли ли вы довериться вашему партнёру?

Рефлексия занятия.

Содержание. Проводится в виде беседы, обсуждения занятия в целом. Ведущий задаёт вопросы участникам по поводу их самочувствия, настроения и т. д.

10.000.000.000.000