САФУ
СЕВЕРНЫЙ (АРКТИЧЕСКИЙ)
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА

Техники коррекции качеств личности

ШАДРИНА НИНА

Коммуникативные техники (К. Роджерс)

- *Данный метод предназначен для коррекционной работы с детьми, подростками и взрослыми, имеющих трудности в общении – неуверенность в себе, застенчивость, нарушения коммуникативной компетентности (не умеющих взаимодействовать и общаться с окружающими людьми) и т. д.*
- молчание – активизирует, помогает личности осмыслить свои проблемы; эмпатическое слушание (психолог внимательно слушает клиента, выражая вербально и невербально свое согласие и поддержку мыслей и чувств клиента);
- прояснение и интерпретация (раскрытие для клиента смысла его собственных действий); самораскрытие (подтверждение переживаний клиента);
- конфронтация (обнажение противоречий); подведение итогов (наиболее предпочитаемая техника завершения консультации).

Психодраматические техники, используемые в монодраме

- *Для коррекции нарушения эмоционально-волевой сферы личности, межличностных отношений)*

- 1. Внутренний монолог.
  2. Дублирование.
  3. Смена ролей.
  4. Обмен ролями.
  5. Пустой стул.
  6. Зеркало.
  7. Конкретизация.

Внутренний монолог, или разговор с самим собой

- Монолог представляет собой реплику, высказывание человека - автора проблемы. В нем он выражает суть проблемы, высказывает свои мысли и чувства.
- Представляемый актером персонаж обращается не к другим действующим лицам, а к самому себе.
- Это полезный прием позволяет протагонисту взглянуть на свои эмоции как бы со стороны и таким образом проанализировать свои реакции на текущую ситуацию.
- Монолог особенно эффективен при выявлении расхождений между скрываемыми и показными чувствами и мыслями.
- Протагонист представляется "здесь и сейчас".

Дублирование

- Дублирование в психодраме осуществляется двойником, который берет на себя роль автора проблемы, дополняя ее и подчеркивая те или иные моменты в психологии и поведении автора. Двойник может выступать в роли "внутреннего голоса" автора.
- Выражает и высказывает его скрытые мысли и чувства.
- *Нейтральный двойник* подтверждает или только несколько усиливает чувства протагониста.
- *Иронический двойник* выполняет роль протагониста в ироническом, юмористическом ключе, подталкивая его на более глубокое изучение проблемы.
- *Страстный двойник* усиливает чувства протагониста, делает их более яркими и понятными.
- *Двойник-оппозиционер* старается занять позицию, противоположную позиции протагониста, чтобы вызвать его на спор и привлечь его внимание к альтернативным вариантам поведения..

Обмен ролями

- При обмене ролями протагонист берет на себя социальную роль другого лица, «с которым у него сложности, и говорит за него».
- Прием используется для того, чтобы одни участники могли достичь эмпатического понимания затруднений, которые испытывают другие, взглянуть на мир с их точки зрения. Искажение восприятия другого во взаимодействии может быть обнаружено, понято и проработано в действии, в контексте данной группы.
- Обмен ролями эффективно используется в работе с детьми младшего и среднего возраста как техника социализации и самоинтеграции.
- Для взрослых обмен ролями - наиболее эффективный и быстрый метод достижения инсайта через действие.

Гештальт-коррекция. Диалог между частями собственной личности

- Когда у пациента наблюдается фрагментация личности, психотерапевт предлагает эксперимент: провести диалог между значимыми фрагментами личности - между агрессивным и пассивным, "нападающим" и "защищающимся".
- Это может быть диалог и с собственным чувством (например, с тревогой, страхом), и с отдельными частями или органами собственного тела, и с воображаемым значимым для пациента человеком.
- Техника игры такова: напротив стула, который занимает пациент ("горячий стул"), располагается пустой стул, на который "сажают" воображаемого "собеседника".
- Пациент поочередно меняет стулья, проигрывая диалог, пытаясь максимально отождествлять себя с различными частями своей личности.

Техники гештальт-коррекция.

- Совершение кругов. Пациенту предлагается пройти по кругу и обратиться к каждому участнику с волнующим его вопросом
- Незаконченное дело. Пациенту предлагается с помощью приема пустого стула высказать свои чувства воображаемому собеседнику или обратиться непосредственно к тому участнику психотерапевтической группы, который имеет отношение к незаконченному делу.
- Проективная игра. Когда пациент заявляет, что другой человек имеет некое чувство или черту характера, его просят проверить, не является ли это его проекцией. Пациенту предлагается "разыграть проекцию", т.е. примерить на самого себя это чувство или черту.

Арт-терапевтические техники психокоррекции

- изобразительная деятельность (что из средств будет использовано в процессе рисования, решает сам клиент, выбирая те инструменты, с помощью которых ему легче передать свои чувства и переживания на бумаге);
- бумагопластика (эта техника используется при создании объемных фигур-образов);
- создание мандалы желаний (эта техника используется в тех случаях, когда клиенту нужно помочь поставить цель и наметить пути ее достижения);
- изготовление коллажа (техника используется с целью анализа прошлого жизненного опыта, извлечения из него пользы и прогнозирования будущего).