

Педагог-психологқа көмек беретін «Қашықтан консультация беру» материалдар жинағы

*Материал Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің,
ҚР ДСМ Республикалық психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығының
және БҰҰ Балалар қорының (ЮНИСЕФ)
бірлескен жоспары шеңберінде дайындалған*

Мазмұны

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕРУ	3
Төтенше консультация беру алгоритмі.....	3
Өткір стрессті реакциялар	3
Консультация сатылары.....	5
1. Дайындық.	5
2. Байланыс орнату.....	5
3. Қолдау мен көмек көрсету.	6
4. Жұмысты қорытындылау. Жұмысты аяқтау.....	8
5. Жұмыс барысын және нәжителерін талдау.	8
6. Қажет болса, жүгінушіні және оның мәселесін құжаттарға түсіріңіз.	8
7. Қажет болса, оналту процедураларын жасаңыз немесе жағдайға қатысты интервизия (супервизия) сұратыңыз.....	8
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КОНСУЛЬТАЦИЯ КЕЗІНДЕ АРАЛАСУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР	9
Блок 1. Жай-күйді пысықтау жаттығуы	9
«Қорқыныш суреті» жаттығуы	9
«Қорқынышқа хат» жаттығуы.....	9
«Жаңа орын» жаттығуы (Антон Ясыр)	10
«Психологиялық қауіпсіздіктің сақтандырғыш торы» жаттығуы	10
«Жанып тұрған балауыз шам» жаттығуы	11
«Мета-позиция» жаттығуы	11
«Ресурстық күй» жаттығуы	12
«Көңіл-күй» жаттығуы.....	12
«3 тізім» жаттығуы.....	12
Жеке оқиғаны қайта бастан кешіру және қайта қарап шығу техникасы.....	13
БЛОК 2. Мәселелерді шешуге бағытталған жаттығулар	13
«Иә» яғни «Жоқ» жаттығуы	13
«Күтпеген қоңырау» жаттығуы	14
«Есесіне-лер» жаттығуы	14
«Декарт квадраты» жаттығуы	15

Блок 3. Ресурстар табу, өз құндылығын сезіну, өзін-өзі зерттеу жаттығулары	16
«Мәселені елестету» жаттығуы	16
«Мықты жақтар» жаттығуы.....	16
«Сөйлемді жалғастыр» жаттығуы	16
«Өзіңе есім сыйла» бейнелік-рефлексиялық жаттығуы.....	17
«Ресурстар мен өмірлік күш күні» жаттығуы	17
«Көңіл-күйімнің түсі» жаттығуы	17
«Менің кемшіліктерім» жаттығуы	17
«Мен гүлмін» жаттығуы	18
«Мен сағатпын» жаттығуы	18
«Мен музыкалық аспапын» жаттығуы.....	18
«360 градус» кері байланысы	18
«Сана психологиясының 4 квадраты» жаттығуы	19
«Даралықты бағалауды үйренеміз» жаттығуы.....	19
Консультация беру бойынша қосымша материал.....	20

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕРУ

Төтенше консультация беру алгоритмі

Жұмысты бастамас бұрын жүгінушінің жай-күйі қай санатқа жататынын келесі сипаттар бойынша анықтаңыз:

- ✓ қауырттық (төтенше, кейінге қалдырылған)
- ✓ қарқындылық (көрініс беру шкаласы бойынша: әлсіз-өте күшті)
- ✓ көмек көрсету мүмкіндігі (психолог нақты көмек көрсете алады немесе көрсете алмайды деген тұрғыдағы ара-қатынас), араласу деңгейі
- ✓ әрі қарай бағыт сілтеу мүмкіндігі (егер кәсіби біліктілік/біліксіздік салдарынан жағдай әрі қарай бағыт сілтеу санатына жататын болса)

Өткір стрессті реакция жағдайында алғашқы психологиялық көмек көрсетіңіз.

Өткір стрессті реакциялар

Өткір стрессті реакциялардың симптомдары:

Стресске өткір реакция беру айналадағы жағдайдан одан әрі алыстаумен немесе ажитация және гипербелсенділікпен бірге жүреді. Әдетте симптомдар стрессті тітіркендіргіш немесе оқиға әсер ете сала бірер минут ішінде пайда болып, екі-үш күн (көбінесе сағат) ішінде жоқ болады:

✓ шок, мелшию (ағзаның аса күшті қорғану реакциясы). Адам тірі қалуға күш-қуат жұмсағаны соншалық, айналадағы әлеммен кез-келген әрекеттестікке мүлде әл-дәрмені қалмайтын жағдайларда орын алады. Белгілері:

- еркін қимыл-қозғалыстың және сөйлеудің күрт азаюы немесе жоғалуы;
- тысқары тітіркендіргіштерге (шу, жарық, жанасу, ауырсыну) мүлдем реакция болмауы;
- белгілі бір дене қалпында «қатып қалу», мелшию, толық қимылсыздық;
- жекелеген бұлшық ет топтарының ширығуы мүмкін;
- көбінесе шектеулі үйлестірілген көз қимылы.

Есіңізде болсын, осы реакция орнын басқа реакция басады. Соған дайын болыңыз.

✓ есеңгіреу (ақпаратты және оқиғаны қабылдауға, оларды талдауға және қандай да бір жолмен реакция беруге қауқарсыздық). Осындай жағдайда адамды шынайы өмірге қайтару үшін дене жанасуын қолдануға болады және адамның жанында болып, оқиғаны басынан кешіруге уақыт беру керек.

- ✓ байбалам салу (жүрек соғысының жиілеуі, сему, қатты терлеу, қызару).
- ✓ қимыл-қозғалыстық қозу.

Адам айналада не болып жатқанын, дұшпан қайда, жәрдемші қайда, қауіп қайда, амандық қайда екенін түсінуден қалады. Қолынан келетін жалғыз іс - қимыл-қозғалыс. Қимыл-қозғалыстар мүлдем қарапайым («*Жүгіре жөнелдім, өз-өзіме келсем, қайда тұрғанымды білмейтін болып шықтым*») да, айтарлықтай күрделі («*Мен бірдеңе істеп жаттым, біреумен сөйлесіп жаттым, бір жаққа жүгіріп бара жаттым, бірақ, есіме ештеңе түсер емес*») болуы мүмкін.

Белгілері: оқыс, көбінесе бейсауат қимыл-қозғалыс; мәнсіз-мағынасыз іс-әрекеттер; әдеттен тыс қатты дауыстап сөйлеу; айналадағыларға қатысты реакция – көбінесе жоқ.

Қимыл-қозғалыстық қозу күйінде адам өзіне де, айналасындағы адамдарға да зақым келтіруі мүмкін.

Осындай реакция орнын күйгелек діріл, жылау, сонымен қатар, агрессияшыл мінез-құлық басуы ықтимал.

Өткір стрессті реакцияларға жататындар:

1. Есірік – шамадан тыс қозу түрінде көрінеді; сөйлеген сөзінде эмоция тым көп, жылдам; айғайлау, еңіреу орын алуы мүмкін. Байланыс орнату қиын.

2. Агрессия – ашушандықпен, кейістікпен, қаһарға мінумен (кез-келген желеумен); тіл тигізумен, балағаттаумен сипатталады; абонент бұлшық еттері ширыққанын айтады.

3. Қорқыныш – белгілері: жүрек соғысының жиілеуіне ұласатын бұлшық ет ширығуы; жиі-жиі үстірт тыныстау; өз мінез-құлқын бақылауға алу қабілетінің төмендеуі.

4. Апатия – еңсерілмейтін шаршаңқылық, хабарласушы кез-келген қимылды әрең орындайды, кез-келген сөзді әрең айтады; толық немқұрайдылық және селқостық; қандай да болмасын эмоция жоқ;

5. Жылау – адамның стрессті жағдай кезіндегі ең бейімделімді реакциясы. Жылауды қалыпты және тіпті қалаулы реакция деп қарастыруға болады. Сондықтан, жылау реакциясы орын алуына мүмкіндік беру аса маңызды.

6. Күйгелек діріл – бақылауға мүлдем көнбейтін күйгелек діріл (суықтан дірілдеу емес), жиналып қалған ширығуды және жағымсыз эмоцияларды «лақтырып тастау» болып табылады. Оқиға орын алғаннан кейін бірден кенеттен немесе біраз уақыт өткенде басталады, бүкіл дененің немесе оның жекелеген мүшелерінің дірілдеуі ілесе жүреді. Осы реакцияның орын алуына мүмкіндік беру және оны бастан кешіруге септесу маңызды. Егер осы реакция тоқтатылатын болса, онда денеде қалып қалған ширығу бұлшық ет құрысуына, ауырсынуға және басқа да сырқаттардың шығуына себепші болуы мүмкін.

7. Үдемелі үрей аса күшті реакция болып табылады, сасқалақтау тудырады, жүріс-тұрыс шырқын бұзады, қорғанышты агрессияшыл мінез-құлыққа жол ашады.

8. Өмір сүргісі келмейтіні жайлы тікелей айту: «*жақында бәрі бітеді...*», «*сіз енді менімен әуре болмайсыз...*», «*бәрінен жалықтым, ешкімге керек емеспін...*» және т.б.

Абоненттің жай-күйін анықтау үшін психолог келесі сұрақтарды қоя алады:

1. Ол тұрған жер туралы және айналасында не бар екені туралы.

Мақсат: нақты қауіпті айқындау және шынайы өмірге қайтару

Қоюға болатын сұрақтар: *Қазір қайдасыз? Айналаңызда не бар? Кім қауіп төндіріп тұр? Оны қалай түсіндіңіз?*

Айтуға болатын сөздер: *Мұқият қарап, айтыңызшы... Өтінемін, назар аударыңыз... Деміңізді ішке тартыңыз, сыртқа шығарыңыз...*

2. Оның хал-жағдайы (сезімдері) туралы.

Мақсат: олардың күшін, қарқындылығын және айқындылығын нақтылау, оларды сыртқа шығаруға мүмкіндік беру.

Қоюға болатын сұрақтар: *Қазір не сезесіз? Сол сезім 1 мен 10 аралығындағы шкала бойынша қаншалықты айқын көрінеді? Неге ұқсайды? Сезінгеніңізге қанша уақыт болды?*

Айтуға болатын сөздер: *Деміңізді сыртқа шығарыңыз ... Бұл – жай ғана сезім... бар болғаны, оның өтіп кетуіне мұрсат беріңіз, мен Сізді естіп тұрмын ... Мен Сізді түсінемін..., аһа, иә, т.б.*

3. Оның денесі мен ондағы реакциялар туралы.

Мақсат: реакция көрсетуге зейін қойдыру, өзін-өзі сезіну қабілетін қайтару, денедегі реакцияларды бастан кешірту.

Қоюға болатын сұрақтар: *Сол сезім денеңіздің қай жерінде тұр? Ол неге ұқсайды? Денеңізде қандай сезімдер бар? Қолдарыңыз, аяқтарыңыз қайда тұр...? Қазір қандай дене қалпында тұрсыз?*

Айтуға болатын сөздер: *Аһа, иә, шынымен ... ұқсайды екен. Қолдарыңызды, аяқтарыңызды сілкіп көріңіз... Денеңізге сол реакцияны бойынан өткізуге мүмкіндік беріңіз...*

4. Орын алған немесе алып жатқан жағдай туралы

Мақсат: объективтілікті, ауырлық дәрежесін, мәселені өз бетінше шешу қабілетін, көмекке мұқтаждығын бағалау, балама шешім нұсқаларын ұсыну.

Қоюға болатын сұрақтар: *Не болды? Қанша уақыт өтті? Сіз не істедіңіз? Басқа адамдар не істеді? Сіз үшін не оқыс, стрессті болды...? Неден көңіліңіз қалды, не қорқыныш тудырды...?*

Айтуға болатын сөздер: *Иә, шынымен де... Мен Сізді естіп тұрмын...және..., әрі қарай*

5. Мүмкіндіктер туралы

Мақсат: ресурстарды және оларды пайдалану мүмкіндігін нақтылау.

Қоюға болатын сұрақтар: *Жаныңызда көмектесе алатын адам бар ма? Қазір тұра, отыра, жүре аласыз ба...? Сіз сөйлесе алатын адамдар бар ма? Мен көмектесе аламын ба?*

Айтуға болатын сөздер: *Мен Сіздің жаныңызда тұрмын деп елестетіңіз... Сіз маған сүйене аласыз. Өзіңіз хабарласа алатын телефон нөмірлерін атаңыз.*

Консультация сатылары

Келесі сатыларды ескеріңіз:

1. Дайындық.

Осы сатыда ең орынды байланыс арнасын таңдау, жұмыс сағаттарын және қызмет туралы ақпаратты тарату жолдарын анықтау қажет. Ол мектеп сайты немесе ата-аналар отыратын чаттарда жаппай хабарлама тарату, т.б. болуы мүмкін. Консультация өткізуге арналған кеңістікте абонент үшін де, консультант үшін де қажетті қауіпсіздік пен құпиялық қамтамасыз етілуі тиіс, дәл осындай жағдай консультант қызметті үйден көрсетсе де, жасалуы тиіс.

Қолданылатын байланыс құралдары қауіпсіз, сенімді және қолданыста қарапайым екеніне, әрі техникалық ақауларды жою үшін жеткілікті уақыт бөлуге мүмкіндік беретініне көз жеткізіңіз.

Сонымен бірге, әрі қарай бағыт сілтеуге болатын жолдар нақтылануы, қалалық әлеуметтік қызметтер тізімі әзір болуы тиіс.

Көмек көрсетуде қиындықтар туындаған жағдайда психологтар қоғамдастығына немесе өзге қызметтерге консультация және кәсіби қолдау алу үшін жүгіну маңызды.

2. Байланыс орнату.

Сөйлесу арқылы орнатылатын байланысты абонент қайда қоңырау шалғанын және кіммен сөйлесіп тұрғанын хабарлаудан бастау керек.

Тактика жағынан алдымен биязы сұрақтар қою арқылы кіммен сөйлесіп тұрғаныңызды: жүгінушінің есімін, жасын анықтаған тиімді.

Байланыс орнатудағы қажетті саты – абонентті тыңдау, оған басына түскен оқиғаны толық айтып шығуға мүмкіндік беру. Осыдан кейін көбінесе науқас жеңілдеп қалады.

Қоңырау шалушымен көзбе-көз байланыс орнату мүмкін болмайтындықтан, баяу, анық және сабырлы, қамқорлық көрсету үшін дауысты өзгерту арқылы тілектестікпен және жылумен сөйлеу ерекше маңызды. Бар ықыласпен мұқият тыңдау және растаушы дыбыстарды, сөздерді қолданумен тыңдап отырғаныңызды көрсету қажет. Егер қатты мазасызданып тұрған абонентпен сөйлесіп тұрсаңыз, сабырлы дауыс сарынында тыныштық пен қауіпсіздік сезімін тудыру маңызды.

Сөйлесу барысында ашық сұрақтар (не, қайда, кім және қашан – «неге?») деп сұрамау үшін мұқият болыңыз) қою керек, хабарласушы айтып жатқандарға түсініктеме беруден аулақ болыңыз.

Қалай және қандай көмек бере алатыныңызды сұраңыз, әрі, егер орынды болса, хабарласушының аты-жөнін сұраңыз. Хабарласқан абонент аты-жөнін атағысы келмеуі орынды екенін мойындаңыз.

- *«Сізге қалай көмектесе аламын? Сізді қалай атауым керек екенін білуім үшін есіміңізді сұрауыма бола ма?»*

Хабарласушы не сұрап тұрғанына қарай қоңырау ұзақтығын келісіп алыңыз.

- *«Мен, әлбетте, Сізге осы ақпаратқа қатысты көмек бере аламын.... Ал енді Сіз үшін не істей аламын?»*

- *«Сұрағыңыз көп сияқты. Қазір шамамен 15 минут сөйлесе аламыз, содан соң, не істейтінімізді шешеміз».*

- «10 минутқа жуық сөйлескеннен кейін бір қорытындыға келіп, әрі қалай не істегеніміз дұрыс екенін шешеміз».

Талқыланатын тақырыптың, сезімдердің, уақыттың, қолданылатын техникалардың шекарасын (қажет болса) белгілеп алыңыз.

- «Егер мен оған сұрақ қойсам, мені тоқтаңыз, жарай ма?»
- «Қазір не жайлы әңгімелей аласыз?»
- «Қандай маңызды мәселелерде сізге көмектесе аламын?»

3. Қолдау мен көмек көрсету.

3.1. Эмпатиямен тыңдау

Клиентке оны және сезімдерін түсінетініңізді көрсету қажет болатын маңызды саты. Осы жерде келесілерді көрсетіңіз:

- абоненттің басына түскен жағдай: «Сізбен... жағдай болды», «Сізге ... айғайлады»;
- абоненттің сезімдері: «Сөздеріңізден мұң естіледі»; «Маған жабырқау көрінді»; «Қазір торығып тұрғаныңызды сезіп тұрмын»;
- абоненттің қажеттіліктері (мақсат-ниеттері): «Сіз шындығында ... қаладыңыз», «Сол сәтте сіз ... ерекше мұқтаж болдыңыз».

Сонымен қатар, өз сезімдеріңізді де көрсетуге болады (жиі емес, бірақ, бұл да орынды): «Мен де Сіз үшін алаңдап қалдым»; «Сіздің агрессияға толы сөздеріңізден кейін ашуым келіп тұр».

Егер абонент эмоциялық қозуға бой алдырса, ширығу күшін бәсеңдетіңіз: суггестивтік (иландырушы) сәттер тудырыңыз: дауыс екпіні төмен бағытталған аяқталмаған сөйлемдер; соңғы сөздерді қайталау; сабырға шақыратын дауыс ырғағы және сол сәтке лайық дауыс қаттылығы; сезімдер туралы сөйлеңіз, оларға белгілі бір уақыт аралығын қамти отырып қосылыңыз: «Әңгіме барысында Сіз оған қатты ашулы едіңіз, ал қазір сабырға келдіңіз»; әртүрлі адамдарға және оқиғаларға қатысты: «Әйеліңізге ашулысыз, ал балаларыңызды аяйсыз», «Оны ішіп кеткен кездерде жек көресіз».

Эмоциялық ширығу деңгейін білу үшін сезімді айқындайтын нақты және дәл сөз табыңыз: «Бұл ашу болды ма, әлде ашыну ма?», «Сіз бұған селқос қарайсыз ба, әлде мазаңыз кете ме?», «Бұл босаңсуға көбірек ұқсай ма, әлде дәрменсіздікке ме?».

Абонент қойғысы келетін сауалды түсінуге тырысыңыз: «Яғни, Сіз дұрыс не бұрыс іс жасағаныңызды түсінгіңіз келе ме?»; «Маған Сіз ажырасуыңызға байланысты кеңес күтетін сияқты болып көрінді»; «Сіз осы оқиғаны менімен талқылағыңыз келеді?». Оны дұрыс түсінгеніңізді тағы бір рет тексеріңіз.

3.2. Қалаулы нәтиже (ниет) құрастыру.

Консультантқа клиенттің ниетін тұжырымдау және нақтылау қажет. Ол үшін келесі нақтылаушы сұрақтарды қойыңыз: «Егер мен Сізді дұрыс түсінсем, сіз ... қалайсыз», «Мәселенің шешілгенін қалай түсінесіз (сезесіз, сезінесіз)?», «Осы мәселе қалай шешілгенін қалайсыз?», «Осы мәселе шешілгеннен кейін өзіңізді қалай сезінгіңіз келеді?». Қажет болса, жауапкершілік пен біліктілік арасындағы межені көрсетіңіз, қандай көмек бере аласыз немесе қандай көмек бере алмайсыз, соны айтыңыз, себебін түсіндіріңіз.

3.3. Араласу шаралары.

Анықталған мәселенің өткірлігіне және эмоциялық күйге қарай нақты берілген сауалмен жұмыс жасауға бағытталған араласу әдісін, жаттығуларды таңдау маңызды:

- Жай-күймен жұмыс жасау: ширығу, қорқыныш, ыза, т.б.

Психолог меңгерген тыныстау, жанасу, арт-терапия жаттығулары, технологиялары және жолдары қолданыла алады. Оларды дәл осы жерде және дәл қазір іс жүзінде қолдану, әрі кейін өз бетінше жасауға келісім жасасу маңызды.

- мәселелерді шешу және шешімдер іздеу: балама іздеу, шарасыздық, мәселелерді, қақтығыстарды, дауларды шешу.

Коучинг технологиялары, когнитивтік-мінез-құлықтық терапия, метафоралық бейнелер, карталар, арт-терапия қолданыла алады.

- Ресурстар іздеу, өз-өзін зерттеу, ақпарат іздеу.

Психолог меңгерген түрлі әдістемелерден және үлгілерден алынған жаттығулар қолданыла алады. Психолог жағдайдың мән-жайын түсіндіру және ақпарат беру кезінде метафораларды қолдану, мысал келтіру, жағдайды қарастыру арқылы әңгімелесу мен диалогты қолдана алады, әрі нақты дағдыларды дамытуда тәжірибелене алады.

Жаттығу мысалдары

Ширығудан арылу.

Аяқ-қолдарыңызды бірнеше рет оқыс сермеңіз. Бірақ, абай болыңыз, себебі, қолға зақым келтіру қиындырақ, ал тіземен аса сақ болу керек. Қолдарыңызды иегіңізге дейін көтеріп, төмен қарай лақтырыңыз. Төмен қарай он рет оқыс сермеңіз және лақтырыңыз. Осылайша, біз ортадан тепкіш күшті пайдаланамыз. Ал кез-келген күштік жаттығулар – кеудені жерден көтеру және жүрелеп отырып-тұру – тек залал келтіреді.

Қағу

Бүкіл денеңізді алақандарыңызбен мойыннан аяққа бейін қағып шығыңыз. Адам 90% дейін судан тұратынын ескерсек, қағу тасты суға лақтырғанға ұқсас импульс береді. Осы жаттығу бұлшық етті босаңсытуға мүмкіндік береді.

Тіпті ауыр соққан күн ішінде де уақыт тауып, босаңсып алуға болады. Сіз денеңіздегі белгілі бір нүктелерді ақырын уқалай аласыз. Қатты баспаңыз, көзіңізді жұмсаңыз болады. Сол нүктелердің кейбірі: қас арасы (сол жерді бір қолмен баяу шеңбер сызғанмен іспеттес қимылдармен уқалаңыз); мойынның артқы жағы (бір қолмен бірнеше рет ақырын қысыңыз); жақ (артқы тіс біткен жерді екі жақтан да уқалаңыз); иық (иықтың жоғарғы жағын бес саусақпен уқалаңыз).

Орын жеткілікті болатындай түрегеп тұрыңыз. Алақандарыңызды, шынтақтарыңызды және иықтарыңызды сілкі бастаңыз. Сілкіп жатып, бар жағымсыз жайттар – жаман сезімдер, ауыр уайымдар және өзіңіз туралы жаман ойлар – сізден құс қауырсынынан су түк қалмай ұшып кететіндей түгел ұшып кетіп жатқанын елестетіңіз. Содан соң, аяқтарыңызды саусақтарыңыздың ұшынан бастап сандарыңызға дейін сілкіңіз. Артынша басыңызды сілкіңіз. Сілкіп жатқанда бір дыбыстар шығарсаңыз, тіпті пайдалы болады... Ал енді бетіңізді сілкіңіз де, аузыңызды сілкілеп жатқанда дауысыңыз күлкілі болып өзгеретініне құлақ салыңыз. Бүкіл жағымсыз ауыр жүк үстіңізден түсіп жатқанын, ал Сіз барған сайын сергек және көңілді болып бара жатқаныңызды, өзіңізді жаңа туылғандай елестетіңіз.

Сөндіргіш.

Бұл жаттығу Мемлекеттік қауіпсіздік комитетінің арнайы жасағында жаттықтырушы болған Игорь Вагиннің тәжірибесінен алынған. Әрі, бұл - кез-келген қорқынышпен күресудегі аса күшті тәсіл. Ол біздің бойымызда табиғат сыйлаған қорғаныс тетігіне негізделген: ми жағымсыз естеліктерді қуып шығады. Осылайша уақыт өткен сайын біз ұнамсыз оқиғаларды ұмытамыз, бұрынғы жұптасымызбен болған ұрыс-керістерді және т.б. ұмытамыз.

Енді сол тәсілдің өзіне көшейік.

Көзіңізді жұмып, сөндіргішті - стоп-кранға ұқсас тұтқасы бар темір қорапты - елестетіңіз. Сіз сол сөндіргішті қорқынышыңызбен байланыстыруыңыз керек. Тіпті сол темір қорапта «қорқыныш» деген сөз жазылып тұрғанын елестетуге болады. Ол қосулы – тұтқа жоғарыда, ал біз ой күшімен сол тұтқаны төмен түсіре бастаймыз. Әсері тиімді болуы үшін тұтқа «өшірулі» деген белгіде жеткенде «шырт» еткен дыбыс шыққанын елестетуге болады. Сол тұтқаны қолмен емес, оймен жылжыту өте маңызды.

Тұтқа ортасында бір жерде тұрып қалуы мүмкін. Егер ол артқа қайтса, онда жаттығуды «шырт» еткен дыбыс естілгенге дейін қайталаймыз. Жаттығуды қайталау саны шектелмеген, барлығы адамның жеке басының ерекшеліктеріне байланысты. Екі реттен бастап, долбарлап айтқанда 100 рет, қорқыныш кеткенге дейін қайталай беруге болады.

«Сөндіргішті» қорқыныш белсенді күйде болғанда және денедегі діріл, күйгелектік түрінде көрінгенде жасаған дұрыс. Әдетте байбалам салу ел алдына шығардан 5-15 минут бұрын басталады. Сол сәтте-ақ жаттығуды бастай беруге болады. Жаттығудан кейін қорқыныш «сөндірулі» болады, сондықтан, ел алдына қорықпай шыға беруге болады.

Бірте-бірте «Сөндіргіш» қорқынышты мүлдем қуып жібереді. Бұл жаттығуды көптеген фобиялар – биіктіктен, тереңдіктен, иттерден қорқу және т.с.с. кезінде пайдаланған тиімді.

4. Жұмысты қорытындылау. Жұмысты аяқтау.

Әңгіменің соңғы сатысында:

- әңгімені қысқа-қысқа тұжырымдармен қорытындылаңыз;
 - әңгіме аяқталған сәттегі клиенттің жай-күйіне және өзгерістерге баға беріңіз;
 - әңгіме барысында ненің маңызды және құнды болғанын нақтылаңыз;
 - маңызды жайттарға, ұсынымдарды орындау қажеттілігіне екпін жасаңыз;
 - қажет болса, шарттар мен міндеттемелер келісімін жасаңыз (мысалы, суицид қатері бар кезде);
 - тағы қандай көмек керек екенін нақтылаңыз.
- Қосымша сауал туса – келесі кездесу мерзімін белгілеңіз.
- қоштасыңыз.

Егер абонент өзі қоштасса, әңгімеден кейін ұнамды сезімдер қалдыруға тырысыңыз, келесі сөздермен атап өтіңіз: *«Сізге көмегім тиді деп үміттенемін»; «Қандай да бір мәселені талқылағыңыз келсе, қоңырау шалыңыз»; «Жағдайыңыз жақсарып қалған сияқты», «Дауысыңыз көңілдене түскені естіліп тұр», «Осы туралы сөйлескеніміз жақсы болды», «есікті ашық» қалдырыңыз: «Сізге қиын сәтте қол ұшын созуға әзірмін».*

Егер абонент ұзақ сөйлесе және қоштасуды тіпті ойламаса:

- Әңгімені аяқтауға жетелеңіз: *«Біз Сіздің мәселеңізді айтарлықтай ұзақ талқыладық, Сіздің сол мәселеге қатысты жаңа көзқарастарыңыз пайда болды, меніңше, Сізге сол ақпарат туралы ойлануға уақыт керек».*
- Әңгіменің басты сәттерін атап өтіңіз; қорытындылаңыз: *«Біз Сізбен қорытындыға келдік»; «Біз шештік»; одан жақын арадағы мақсат-ниеттері туралы сұраңыз: «Тағы бір мәселені талқылағыңыз келе ме?»; «Біз қарастырмаған қандай да бір мәселе қалды ма?», «Әңгімеңізді аяқтасақ болады».*

Консультация келесілермен аяқталуы мүмкін:

- абоненттің алғысы;
- қоштасу сөздері;
- қоңырау шалуға уәде беру;
- үнсіздік;
- жылау;
- сөздің аяқсыз қалуы; байланыс үзіліп кетуі мүмкін, бірақ, кез-келген сәтте телефон консультанты әңгіменің осы сатысын қорытындылауға және абонентте өмірлік мәселесінің шешілетініне оң көзқарас қалдыруға дайын болуы тиіс.

5. Жұмыс барысын және нәжителерін талдау.

Консультация аяқталған соң, жұмыс барысының нәтижелілігіне және консультация мақсаты орындалғанына өз бетіңізше талдау жасаңыз және баға беріңіз. Өз жай-күйіңізге қатысты рефлексияға (ой жүгіртуге) назар аударыңыз.

6. Қажет болса, жүгінушіні және оның мәселесін құжаттарға түсіріңіз.

7. Қажет болса, оналту процедураларын жасаңыз немесе жағдайға қатысты интервизия (супервизия) сұратыңыз.

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КОНСУЛЬТАЦИЯ КЕЗІНДЕ АРАЛАСУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР

Блок 1. Жай-күйді пысықтау жаттығуы

«Қорқыныш суреті» жаттығуы

Мақсат: қорқыныштардан арылу.

Жарты сағат уақыт тауып, қорқыныштарыңыздың тізімін жасаңыз. Ойыңызға бірінші келгеннің барлығын жазыңыз. Отыз түрлі қорқынышты тізіп шығыңыз. Неге алаңдайсыз, тіпті қағаз бетіне түсіру қорқыныш тудыратын, зәре-құтыңызды қашыратын не екенін жазыңыз. Қарындаш немесе фломастер алып, ең қорқынышты сезімдердің және ойлардың жанына шағын суреттер салыңыз. Әр қорқынышты белгілі бір түрде бейнелеңіз. Мысалы, «Как победить страх» (Қорқынышты қалай жеңуге болады) кітабының авторы Ольга Соломатина бұрындары метрода апатқа түсу қорқынышын елестетіп, өзінің қолына шам алып, рельс астындағы көлденең төсеменен ширақ келе жатқан суретін салған.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Өзіңізді мазалайтынның барлығын жазыңыз.

Дереккөз: Жаттығу «Как победить страх» кітабынан алынған, авторы О. Соломатина.

«Қорқынышқа хат» жаттығуы

Мақсат: қорқыныштардан арылу.

Қорқынышқа хат жазыңыз. Содан кейін сол қолыңызбен қорқыныштың жауабын жазыңыз. Мен Сізге сондай хат үлгісін дайындадым:

Хат үлгісі:

Сәлеметсің бе, қорқынышым (қандай? неден?).

Сен _____ деп аталасың (атымен атаңыз).

Сен бар кезде өзімді _____ сезінемін.

Қорқыныш, сен маған _____ дейсің.

Әрі, маған _____ екенін түсіндіресің.

Қорқыныш, сен менің назарымды _____ аударасың.

Әрі, мені келесі жөнсіз істен босатасың; _____ (тізіп шығыңыз).

Қорқыныш, сен маған _____ арқасында пайдалысың.

Сен _____ рөлін атқарасың.

Қорқыныш, сен _____ саласына жатасың.

Қорқыныш, сен менің жетілдіргім келетін қабілетке ұқсайсың (қабілет атауын жазыңыз).

Қорқыныш, мен саған _____ үшін алғыс айтамын.

Қорқыныш, сен маған _____ мүмкіндігін бердің.

Қорқыныш, мен _____ қалаймын.

Ал енді өзіңізді қорқыныш деп санаңыз. Сізге хат келді. Онда не жазылған? Қорқыныштың жауабын сол қолмен, егер солақай болсаңыз, оң қолмен жазып шығыз.

«Жаңа орын» жаттығуы (Антон Ясыр)

Мақсат: жеке және кәсіби өмір арасындағы шекараны ұғыну.

Жаттығу барысында бірнеше саты болады.

Бірінші сатыда адам ыңғайланып отырып, демін үш рет ішіне терең тартады.

Екінші сатыда адам айналасындағы заттарға жақсылап қарап алып, көзін жұмады. Әрі қарай өзіне сұрақ қояды: «Мен басқа орынға отырғым келе ме?». Егер «Иә» десе, қазір отырған орнын ауысқысы келетін орынмен салыстыруы керек.

Үшінші сатыда адам өзінің ауысқысы келген орында тұрғанын ойша елестетуі керек, бар түр-түстерді, реңдерді шынайы өмірге мейлінше жақындығын сезіне отырып елестетеді.

Келесі сатыда адам тапсырманы күрделендіріп, жаңа орында тұрған тұлғаның (қиял адамдың) әр қимылын, бас изегенін болсын немесе кенет билей жөнелгенін болсын, бақылай отырып, әлемге соның көзімен қарайды. Адам өзін жаңа орынға ойша орналастырады, соның арқасында өз өмірін тиімді жоспарлау сезімін жетілдіруге мүмкіндік алады. Осы жаттығуды орындықта отырып орындаған жөн, алайда, біршама тәжірибе жинаған соң, қозғалыс барысында және әңгімелесу кезінде де орындауға болады.

«Психологиялық қауіпсіздіктің сақтандырғыш торы» жаттығуы

Мақсат: қауіпсіздік ортасын және сезімін тудыру, шырығу мен үрейден арылу, қорқыныштан, стресстен құтылу, сабырға келу.

Жаттығуды оқып шығып, әр көріністегі сезімдеріңізді елестетіңіз (көзіңіз ашық немесе жұмулы). Содан кейін санаңыз бен денеңіз қалай әрекет еткенін ойға түртіңіз.

Көрініс 1. Көз алдыңызға елестетіңіз, ені 30 см, ұзындығы 100 см және қалыңдығы 2,5 см тақтайдың үстімен жүріп өтуіңіз керек, Сіздің бойыңызда сол істі атқаруға қажетті барлық қабілеттер бар. Алғашқы қадамды қорқынышсыз және тартынбай жасай аласыз ба? Сіз «Иә» деп жауап бердіңіз делік.

Көрініс 2. Ал енді дәл сол тапсырманы орындау керек, қабілеттеріңіз де бұрынғы қалпында қалды, бірақ тақтай 30 м биіктікте екі ғимараттың арасында тұр. Сондай жағдайда тақтайдың үстімен жүре аласыз ба? Жүре алмасаңыз, Сізді не тоқтатады? Стресс күші қандай? Денеңіздің қай мүшесінде шырығуды сезесіз (яғни, қауіп пен стресс белгілеріне реакция қандай)? Адамдардың көпшілігі құлап кетіп, ауыр немесе тіпті өліммен аяқталатын жарақат алудан қорқатынын айтады. Бұл – түсінікті және қалыпты реакция.

Көрініс 3. Тақтайдың ұшында қорқыныштан дірілдеп, қадамыңызды не бастарыңызды, не аяқтарыңызды білмей тұрғанда, осы тапсырманы орындауға қабілетті екеніңізді білетін бастығыңыз, достарыңыз немесе туыстарыңыз Сізді жалтақтығыңыз үшін айыптай бастайды және жай ғана талап етілген істі атқаруға кеңес береді. Бірақ, Сіз білесіз, бұл оңай емес. Бәс осыншалық жоғары болғанда, Сіз барлық қимылдарды мінсіз орындауыңыз тиіс деп түсінесіз – өйткені, Сіз қателесе алмайсыз – әйтпесе, ажал құшасыз немесе ауыр жарақат аласыз.

Кенет бәрі өзгереді. Ту сыртыңыздан аптап қызуды сезесіз, оттың шатыр-шұтыр еткен дыбысын естисіз. Тақтайдың бір ұшы тіреліп тұрған ғимарат отқа ораныпты! Ал енді күмәндарыңызды және бойыңызды құрсаған қорқынышты қалай жеңесіз? Енді тапсырманы мінсіз орындау қаншалықты маңызды? Құлап кетуден бәрібір қорқасыз ба? Өзіңізге: «Мен прессинг пен цейтнот кезінде керемет жұмыс істеймін» дейсіз бе? Сәтсіздікке ұшырау қорқынышынан қалай құтыласыз және өзіңізді тақтаймен жүруге қалай мәжбүрлейсіз?

Адамдардың көпшілігі қадір-қасиеті және перфекционизм енді оларды мүлде мазаламайтынын айтады. Олар отта ажал құшпау үшін тақтайдың үстімен тіпті еңбектеп өтуге даяр екенін айтады.

Тақтаймен жүру үшін таңдалған тәсілге қарамастан, қорқыныш тудыратын мелшиюден қалай құтылатыныңызды және аман қалуыңызды қамтамасыз ететін кез-келген әрекетті жасауға қалай мотивация алатыныңызды ойыңызға түртіп отырыңыз.

Көрініс 4. Соңғы көріністе Сізге сол баяғы 30 м биіктікте тұрған тақтаймен жүріп өту қажет деп елестетіңіз, қабілеттеріңіз өзгерген жоқ, өрт жоқ, уақыт жағынан да ешбір қатаң шектеу жоқ, бірақ, есесіне тақайдан 1 м төмен жерде берік тор құрылған. Осындай жағдайда тақтаймен жүре аласыз ба? Жүре алсаңыз, не өзгерді? Ойыңызға түртіп алыңыз, енді Сіз қате жіберуіңіз, құлап кетуіңіз, абдырауыңыз немесе қимылдарыңыз мінсіз болмауы мүмкін. Сақтандырушы тор пайда болғаннан кейін туындаған сезімдеріңізді және сөздеріңізді жазып алыңыз. Мысалы, өзіңізге: «Мен өлмеймін» немесе «Егер қате жіберсем, ақырзаман орнамайды» немесе «Мен бәрібір биіктіктен қорқамын, бірақ, сақтандырушы тор бар екенін білетінім маған құлап кетуім мүмкін екенін емес, жай ғана тапсырманы орындау туралы ойлауға мүмкіндік береді» дей аласыз.

Бәлкім, сену қиын шығар, бірақ, психологиялық қауіпсіздік торын құру шын мәнінде стресс тудыратын көп жайтты жояды. Кез-келген лайықты сөздерді қолдана отырып, күн сайын өзіңізге қиялыңыздағы сақтандырушы тор қамтамасыз ететін физикалық және психологиялық қауіпсіздік туралы хабарлама жіберіңіз. Қауіпсіздік, қадір-қасиет және Сіздің аса күшті «мен» тұлғаңыз бар екені айтылған хабарламаңызды жазып алыңыз және ұқыпты сақтаңыз.

Кейбір зерттеулердің мәліметтерінше, будда монахтары – ең бақытты адамдар, себебі, ештеңеге алаңдамайды. Әлбетте, күнделікті өмірде алаңдаудан құтылу мүмкін емес, бірақ, біз оның жағымсыз әсеріне қарсы тұра аламыз.

Дереккөз: «Легкий способ начать новую жизнь» (Нейл Фьоре), «Как победить страх» (Ольга Соломатина) и «Депрессия отменяется» (Ричард О'Коннор) кітаптарының материалдары бойынша

«Жанып тұрған балауыз шам» жаттығуы

Мақсат: ширьғудан, үрейден арылу.

Демді сыртқа шығарудың босаңсытушы қасиеті жанып тұрған балауыз шаммен тыныстағанда әлдеқайда толық ашылады. Жанып тұрған балауыз шамды үстел үстіне қойып, алау еріндеріңізден 15-20 см қашықтықта болатындай етіп отырыңыз. Еріндеріңізді үйіріп, деміңізді балауыз алауына қарай шығарыңыз. Алауды сөндірмеңіз, бірақ, ақырын, баяу және күшті ауа ағынымен оны еңкейтіңіз. Алаудың еңкею бұрышы дем шыққаннан бастап, толық біткенге дейін бірдей болатындай етіп үрлеңіз.

Жаттығуды бес минут бойы орындаңыз. Сонда бірқалыпты, ұзақ, босаңсытатын дем шығаруды үйренесіз, ол жиналып қалған бүкіл менталдық «қоқысты» бойыңыздан шығарып, балауыз алауында өртеп, Сізге еркін және байсалды болуға кедергі келтіретіннің бәрінен азат етеді.

«Мета-позиция» жаттығуы

Мақсат: эмоцияларды басқару, жаңа мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіңізді және сізбен болып жатқан жайттарды сырттан көріп тұрғандай, өзіңіз туралы фильм көріп отырғандай елестетіңіз. Өзіңіз үшін қолайлы қашықтық белгілеңіз. Өзіңізді болып жатқан жайттардың барлығын алыстан, бірақ қызыға бақылаушы деп санаңыз. Болып жатқандарға тысқары құбылыс деп байсалды және бейтарап қараңыз. Сіз белгілеген қашықтық қызметіңізге жарайды: өзіңіз көріп отырған адамға айналмай-ақ, нені және қалай істеп жатқаныңызды көре бастайсыз. Ыза сияқты эмоцияларыңызды бақылап отыра аласыз, бірақ, ызамен әрекет етпейсіз.

Бастысы – өзіңізге болып жатқан жағдайға қайтадан «кіріп кетуге» жол бермеңіз. Қашықтықты сақтау үшін қажеттінің барлығын жасаңыз: әйнектен жасаған бөгет бар деп есептеңіз, алысырақ қашықтыққа ығысыңыз, жағдайдан да биік көтеріліп, оған жоғарыдан қараңыз. Арқаңызды кеңге салып, жаңағы жоғарыдан бар жайтты дұрыс таразылай аласыз. Көпшілігіміз барлық эмоцияларды шетке ысырып қойып, үздік шешімдер таба білеміз.

Енді Сіз тысқары жайттарға жағдайға баға беру үшін бірнеше минутқа шығып кеткен көрермен, үнсіз куәгер ретінде қарап тұрсыз. Иірім енді сізді екпінді және толқынды ағындағы

тығын сынды айналдыра кетпейді. Жағдайға баға беріңіз де, әрі қарайғы әрекеттерге қатысты шешім қабылдаңыз: сіз үшін әрекет етудің ең оңтайлы жолы қандай; ол үшін қандай ресурс керек; оны дәл қазір қайдан ала аласыз.

«Ресурстық күй» жаттығуы

Мақсат: ресурстарды іздеу және белсендіру.

Оңтайлы әрекет ету үшін Сізге не (қандай күй) қажет екенін анықтаңыз. Мысалы: сенімділік. Өзіңізді үнемі сенімді сезінетін жағдайды еске түсіріңіз: велосипед тізгінінде, тениис алаңында немесе тағы басқа жерде. Қандай естелік екені маңызды емес. Бастысы, сол сәт Сіз үшін ұнамды және мықты. Сол сәт дәл қазір болып жатқандай, оны қайтадан толығымен бастан кешіріңіз. Сенімділік пен күш-қайратты сезініңіз.

Сол сезімді бойыңызға жинап, стрессті жағдайға еніңіз де, сенімділігіңізге сүйене отырып әрекет етіңіз. Бірінші кезекте драма емес, оны еңсеру мүмкіндігі пайда болғанына иек арта отырып әрекет етіңіз. Сол мүмкіндікті пайдаланыңыз. Жеткен жеңіс өзіңізді мақтан тұтуға, күш-қуатыңыз толысқанын және күрделі міндетті атқаруға қабілетті екеніңізді сезінуге жол ашады. Бойыңызда өзіңізге сенімділік нығаяды, пешеніңізге жазылған кез-келген сынақты көтере алатын жеткілікті беріктік қорыңыз бар екенін көресіз. Ресурстық күйлерді өзектендіру тәсілінің көмегімен өзіңізге қажет кез-келген сезімді көмекке шақыра аласыз: байсалдылық, біліктілік, зейінділік, төзімділік, т.б.

Сол үшін бар-жоғы сол сезімді жатқан жерінен шығарып алып, қазір сол сезімге мұқтаж болып тұрған жерге көшіру қажет. Егер Сізде қажетті сезімді бастан кешіру тәжірибесі болмаса, келесі тәсілді пайдаланыңыз - сол сезімді енді меңгеріп жатқаныңызды елестетіңіз. Бойыңызда батылдық болмаса, жалғыз амал - батыл болып көріну және соған қарай мінез-құлқыңызды орайластыру. Сонымен қатар, Сіз қажетті ресурсты сүйікті қаһарманыңыздан ала тұра аласыз, дәл сол сияқты әрекет ете аласыз.

«Көңіл-күй» жаттығуы

Мақсат: ауырлатқыш күйлерден арылу, сабырға келу.

Үстел басына отырыңыз, түрлі-түсті қарындаштар немесе фломастерлер алыңыз. Алдыңызда – таза парақ. Кез-келген сюжетті – сызықтар, түрлі-түсті дақтар, фигуралар – салыңыз. Сол мезетте уайым-қайғыларыңызға терең шому, өзіңіз қалағандай, көңіл-күйіңізге толығымен сай түстер таңдау және сызықтар жүргізу маңызды. Көз алдыңызға елестетіңіз, Сіз бар алаңдаушылығыңызды және үрейіңізді толығымен, түбіне дейін ақтаруға тырысып, параққа көшіріп жатырсыз. Парақ түгел толғанша және сабырға келгеніңізді сезгенше сурет сала беріңіз.

Уақыт жағынан шектеу жоқ: қанша уақыт қажет болса, сонша уақыт бойы сурет салыңыз. Содан кейін парақты келесі бетіне аударып, көңіл-күйіңізді сипаттайтын бірнеше сөз жазыңыз. Ұзақ ойланбаңыз, сөздер еркін, Сіздің тарапыңыздан арнайы бақылаусыз шығуы қажет. Көңіл-күйіңіздің суретін салып, оны сөзге көшіргеннен соң, рақаттана отырып, бар эмоцияларыңызды жұмылдырып, парақты жыртып, қоқысқа тастаңыз. Бітті! Енді Сіз шиеленіс тудырған күйден арылдыңыз! Бар шиеленіс суретке кетті де, дәл сол сіз үшін жағымсыз сурет сияқты жоқ болды.

«3 тізім» жаттығуы

Мақсат: ішкі шектеулерді және рұқсаттарды пысықтау.

Алдымен Сізге екі тізім жасау керек:

- өзімді не үшін жақсы көре аламын;
- өзімді не үшін құрметтей аламын.

Біріншісі – бойыңызда әуел бастан бар қасиеттер – мінез, мысалы, немесе ата-анаңыздан берілген басқа да қасиеттер. Олардың ұнамды болуы міндетті емес – бастысы, өзіңіз бағаласаңыз болды.

Екіншісі – жетістіктер, қабілеттер, еңбек, яғни, өзіңіз жеткен немесе қол жеткізген жетістіктер. Тізім күрделі жетістіктерден бастап, жұмыртқаны дәмділеп қуыру сияқты ұсақ-түйектерге дейін мейлінше ұзын болуы тиіс.

Содан соң, үшінші тізімді жасайсыз. Оның әр тармағы Сіздің бір тілегіңізден басталып, соған қол жеткізуге нәліктен лайықты екеніңізбен аяқталады. Егер тілектеріңізді әлі құрастырып үлгермесеңіз, алдымен оларды бөлек жазып алыңыз. Сонда Сізде төрт тізім техникасы болады. Ал себептер ретінде өзіңіз тізіп шыққан қасиеттерді және жетістіктерді аламыз. Мысалы, «*Мен көп ақша табуға лайықпын, себебі, адамдармен жақсы тіл табысамен және бірден ұнай кетемін*». Немесе «*Мен саяхатқа шығуға лайықпын, себебі, көп еңбектендім, демалуға құқығым бар*». Осындай жұмыстан кейін ақыл Сіз лайықты екеніңізге қарсылық білдіруді тоқтатады – ол енді тек дәлелді уәждерді көреді де, іріткі салу азаяды.

Осындай тізімді бір рет жазып шығу жеткіліксіз, десе де, тізім жасаудың өзі-ақ сананы керемет өзгертеді, бірақ, тізімді жүйелі түрде оқып тұру керек. Сонда ол бірте-бірте түпсанаға түседі. Осындай жұмыстың арқасында тек жақсыға лайық екеніңізді көретін боласыз. Ал өзіңізге сенбестен жетістікке жету өте қиын.

Осылай жиі жасап тұрсаңыз, психиканың кез-келген жаңа дүниеге міндетті түрде қарсылық білдіруін азайтып қана қоймай, ынта-құлшынысыңызды арттырасыз, өсу-жетілу үшін қосымша ресурстар табасыз және өзіңізге деген сенімділігіңізді тиімді жетілдіресіз.

Жеке оқиғаны қайта бастан кешіру және қайта қарап шығу техникасы

Мақсат: үрейден, күмәннан және қорқыныштан арылу.

Өте маңызды! Көбінесе адамдар осы техника туралы біле сала бірден ең шиеленісті және жан азабына салатын жағдайды алып, аталмыш әдісті соған қолданудан бастайды. Ең дұрысы, қарапайым жағдайлардан бастау, солардың көмегімен «психологиялық бұлшық еттерді» жаттықтыру, содан соң барып қана шынымен ауыр жайттарға көшу.

Бірден ауыр жайттарға кірісе кетпеңіз! Көңіліңізге қатты тимейтін оқиғалардан бастаңыз! Бұл – қауіпсіздік техникасы.

Техника. Ыңғайланып отырыңыз, Сізді ешкім мазаламауы тиіс, туыстарыңызға және жақындарыңызға күрделі жұмыс жасап жатқаныңызды және бөгет жасауға болмайтынын ескертіңіз. Егер ешкім кедергі жасамаса, саябаққа шығуға болады. Ойша көңілге ауыр тиетін жағдайға шомамыз. Белгілі бір жағдайды немесе қорқынышты алып, өзіңізге соған толық берілуге, Сізді бастан-аяқ көмкеруіне, дәмін татып көруге рұқсат беріңіз. Егер қорқыныш Сізді толық құрсауына алса, өзіңізді қалай сезінетіңізді елестетіңіз.

Осы практика барысында Сіз бір мезетте екі нүктеде боласыз. Сіз – бойыңызды қорқыныш билеген тұлғасыз, әрі соны бақылап тұрған: денеде не болып жатқанын: бұлшық ет құрысты, діріл пайда болды, тыныс жиіледі, т.б. көріп және сезіп тұрған тұлғасыз. Қарсыласпау, болып жатқан жайттарға орын алу мүмкіндігін беру, ал артынша естеліктерден шығып, демалу маңызды.

Бірінші айналымнан кейін екіншісін жасау керек. Сонда эмоциялар азайғанын, дұрыс ойлар пайда болғанын: жағдайдың шиеленісу күші әлсіреп бара жатқанын таңқала байқайсыз. Осындай айналымдар бірнешеу болуы мүмкін. Егер жағдайға кезекті рет шомып, ол күлімсіреу мен күлкіден басқа сезім тудырмаса, оқиғаны қайтадан бастан тиімді кешіру орындалды. Демек, қорқыныш пысықталды.

Дұрыс жолмен бастан кешіруден кейін тек жымыю мен күлкі ғана қалады, ал бұрын дәл сол естелік жаныңызды азапқа салуы әбден мүмкін еді. Бұл қабылдау деп аталады. Үрей мен қорқыныш себебі енді Сізді мазаламайды.

БЛОК 2. Мәселелерді шешуге бағытталған жаттығулар

«Иә» яғни «Жоқ» жаттығуы

Мақсат: «жөк» деп айтуды немесе өз көзқарасыңызды, пікіріңізді орынды жолмен, ренішсіз және ызасыз білдіруді үйрену.

Жүргізушінің өтінішімен әркім қағазға даулы пікір жазады (немесе ойша құрастырады). Мысалы: «Барлық балалар – адам төзгісіз», «Қарт адамдар – данышпан және сабырлы», «Барлық мұғалімдер оқушыларын бағалайды және құрметтейді», «Ата-аналар ешқашан балаларын түсінбейді».

Содан соң, дайындығына қарай қатысушы жазғанын (ойындағысын) айтады. Артынша өзіне келесі түрде жауап береді: алдымен айтылғанмен міндетті түрде келісу керек. Содан кейін – айтылғанмен келісетінін немесе келіспейтінін айта отырып, әңгімені жалғастыру керек. Бірінші сөйлем мысалдары: «Иә, алайда ...», «Иә, дегенмен ...», «Иә, әрі егер...».

Осы жаттығуды орындау кезінде қатысушылар сындарлы диалог құруда жаттыға алады. Осындай қасиет ашу, агрессия, абыржу, реніш күйіндегі адамдармен қарым-қатынаста өте пайдалы болады.

«Күтпеген қоңырау» жаттығуы

Мақсат: мінез-құлықтық реакциялар және кенеттен туындайтын ойлар арқылы тұлғаның эмоциялық қасиеттерін анықтауға септесу.

Ұйымдастыру: визуализация кезінде бөсең, сабырлы музыка қоюға болады.

Қатысушы(лар)ға ыңғайланып отырып, денесін босаңсытып, көздерін жұмуды ұсыныңыз.

«...Елестет, үйде жалғыз отырсың. Жағдай жақсы, қолайлы. Сүйікті ісіңмен айналысып жатырсың немесе демалып жатырсың. Далада жаңбыр жауып тұр, жел соғып жатыр, ал үйде жайлы, жылы... Кенет біреу қоңырау шалды! Қандай ой келді? Телефон тұтқасынан кімнің даусын естимін деп ойлайсың? Ол саған қандай жаңалық айтады? Сол сәтте не істегің келеді?...»

Қатысушы(лар)ға көзін ашып, қазір ғана айтылған сұрақтарға жауаптарын жазуды ұсыныңыз.

О(лар)дан өз ойлары мен сезімдері туралы айтып беруді өтініңіз.

Тұлғаның эмоциялық қасиеттері мен олардың түрлері туралы ақпарат беріңіз:

Үрей. Бойында осы қасиет басым келетін адам күтпеген қоңыраудан зәресі қашуы және бір жайсыз жаңалық немесе тіпті ауыр қаза туралы естимін шешуі әбден ықтимал.

Депрессия. Мұндай адамның ойлары да қуаныштан ада болады, басты сезім мұң немесе уайым болады.

Махаббат. Бірнеше сезім – қуаныш, еркелік, рақатқа батудан дәмелену. Туысы, ет жақыны, сүйіктісі қоңырау шалды деп ойлайды.

Өшпенділік. Қоңырау ашушаңдық тудыруы ықтимал, адам қоңырау шалушыдан тезірек құтылуға қамданады немесе ұрыс-керіске дайын болады.

Қатысушыларға сұрақтар:

- Сіздің қоңырауға қатысты реакцияңыз және оның Сіздің тұлғаңызға қандай қатысы бар?
- Сол іспеттес сезімдерді қаншалықты жиі бастан кешіресіз?
- Осындай күй қиындық тудыра ма?
- Ол немен байланысты?

Қатысушыларға өздері туралы қорытынды пікірлеріне баға берілмейтінін және талқыға салынбайтынын түсіндіру маңызды.

«Есесіне-лер» жаттығуы

Мақсат: өзін оң қабылдау бейнесін қалыптастыру.

Сипаттамасы: қатысушы қағазға бір кемшілігін жазады. Содан кейін кемшілікке қарама-қарсы сөйлемнің «Есесіне сен...» деген жалғасын және бір жақсы қасиетін жазады. Мысалы: «Мен долымын... Есесіне басқаларға қорған бола аламын».

«Декарт квадраты» жаттығуы

Мақсат: ең маңызды таңдау қағидаттарын белгілеу, қабылданатын шешімнің кез-келген нұсқасының салдарына баға беру.

Мысал ретінде келесі жағдайды келтіруге болады: қызмет түрін ауыстырғыңыз келеді (жаңа жұмысқа орналасу, өз бизнесіңізбен айналысу, фриланс саласына кету, т.б.), бірақ соған қатысты күмәндарыңыздан еш арыла алар емессіз. Әрине, Сіз жаңа қызметтің барлық жақсы тұстарын және артықшылықтарын көріп тұрсыз, бірақ, бұрын істеп көрмеген іспен айналысу қандай болатынын білмейсіз, сәйкесінше, шешім қабылдаудан тартыншақтайсыз. Онда, міне: Декарт квадратын пайдалана отырып, орын алған жағдайға төрт түрлі жақтан қарай аласыз (осы мысалды қарастыруды төменіректе жалғастырамыз).

Декарт квадратын пайдалану үшін Сізге бір парақ қағаз, қалам немесе қарындаш керек. Аталған құралдар дайын болған соң, квадратпен жұмыс жасауға кірісе аласыз, яғни, төрт негізгі сұраққа жауап беру керек. Сол төрт сұрақты мәселеге зер салудың төрт бақылау бекеті, сол бекеттерден мәселені әр жағынан қарап, әлдеқайда объективтік көрініс алуға болады деп елестетіңіз. Оған қоса: әр сұраққа мейлінше көп жауап беру керек, себебі, мәселенің мейлінше көп ерекшеліктерін қарастыруға мүмкіндік туады.

Декарт квадратының түрі келесідей болады:

ЕГЕР ОСЫ ОРЫН АЛСА, НЕ БОЛАДЫ?	ЕГЕР ОСЫ ОРЫН АЛМАСА , НЕ БОЛАДЫ?
ЕГЕР ОСЫ ОРЫН АЛСА, НЕ БОЛМАЙДЫ ?	ЕГЕР ОСЫ ОРЫН АЛМАСА , НЕ БОЛМАЙДЫ ?

Өзімізге төрт сұрақты бірінен-бірі қойып, келесідей жауап береміз:

Егер осы орын алса, не болады?

Бұл сұрақ қалағаныңызға қол жеткізудің жақсы тұстарын іздеуді көздейді. «Осы» сөзін қабылданатын шешімді жүзеге асыру деп түсіну керек. Бірінші сұраққа берілетін жауап айқын, сондықтан, мейлінше көп жауап табу керек, яғни, ойға бірінші келгендермен шектелмеу керек. Осы сұраққа жауап Сізге шешім қабылдау үшін мотивация беру қызметін атқарады.

Егер осы орын алмаса, не болады?

Бұл сұрақ қалағаныңызға қол жеткізе алмаудың жақсы тұстарын іздеуді көздейді. Басқаша айтқанда, екінші сұраққа жауап Сізге қабылдайтын шешіміңізді жүзеге асырудан бас тартқанда не болатынын және не өзгермейтінін көрсетеді. Жауап беріп жатқанда, өзіңіз қаламайтын ағымдағы жағдайдың барлық артықшылықтарын жазып шығыңыз.

Егер осы орын алса, не болмайды?

Бұл сұрақ қалағаныңызға қол жеткізудің кемшін тұстарын іздеуді көздейді. Жалпақ тілмен айтқанда, үшінші сұраққа жауап қабылдайтын шешіміңізді жүзеге асыру үшін төленетін «баға» болып табылады.

Егер осы орын алмаса, не болмайды?

Бұл сұрақ қалағаныңызға қол жеткізе алмаудың кемшін тұстарын іздеуді көздейді. Төртінші сұраққа жауап беріп жатқанда, Сіз қабылданатын шешімді жүзеге асыруға кедергі келтіретін қалған «болмайды»-ларды шығарып тастайсыз. Осы сатыда мейлінше жылдам, интуицияға сүйене отырып жауап берген дұрыс.

Декарт квадратын тек кәсіби қызмет саласында ғана емес, кез-келген басқа өмір салаларында да қолдануға болады. Бірақ, біржолата түсініп алу керек, барлық жауаптарыңызды ойша бермей, жазып алу керек. Біріншіден, жауаптарыңызда шатасып қалу оп-оңай, екіншіден, адамның түпсанасы «болмайды» сынды болымсыз бөлшектерді елемейді, сол себепті қате жіберу ықтималдығы жоғары. Сондықтан, міндетті түрде қағаз бен қалам қолданыңыз, тіпті квадратты үлкен форматтағы қағазға басып шығарып, әр сұраққа сәйкес секторда жауаптар беруге болады. Ал жауаптарды жазу барысы ойша уәждемелерді және қиялдарды логикалық әріптік пішінге көшіріп отырады, сонда шешім қабылдауда Сізге елеулі көмек береді.

Блок 3. Ресурстар табу, өз құндылығын сезіну, өзін-өзі зерттеу жаттығулары

«Мәселені елестету» жаттығуы

Мақсат: ішкі ресурстарды белсендіру: әзілкештік, қиялдау, оң ойлар, психологиялық бөгет сезімдері.

Тапсырма: мәселеніздің эмоциялық бейнесін ойлап тауып, ассоциациялармен (өзара байланысты мәндермен) жазыңыз.

«Мықты жақтар» жаттығуы

Мақсат: ішкі ресурстарды белсендіру: өзіңізді оң қабылдау, ашылу.

Ескертпе: жаттығуды орындап жатқанда, өзіңіздің кемшіліктеріңіз, қателіктеріңіз және осал тұстарыңыз туралы сөздерден аулақ болу керек, өзіңізді сынап-мінеуге жол жоқ.

Тапсырма: таза парақ алып, барлық мықты жақтарыңызды жазып шығыңыз – өз бойыңызда нені жақсы көресіз, бағалайсыз, қабылдайсыз, сізге түрлі жағдайда іштей сенімділік пен сенім беретін не, өмірдің түрлі сәттерінде тірек болатын не.

Содан соң, мықты жақтарыңызды «түгендеп» шығуға тырысыңыз.

«Сөйлемді жалғастыр» жаттығуы

Мақсат: тұлғалық және кәсіптік ресурсты ұғыну.

Сөйлемді жалғастыр: *Мен ... істегенде, атқарған жұмысымды мақтан тұтамын.*

Мақтанғым келмейді, бірақ жұмысымда ...

«Өзіңе есім сыйла» бейнелік-рефлексиялық жаттығуы

Мақсат: ресурстық эмоциялық күйді (сенімділік, табыстылық, жолы болғыштық, т.б.).

Тапсырма: ыңғайланып отырып, көзіңізді жұмыңыз, денеңізді босаңсытыңыз. Өзіңізді сенімді (табысты, жолы болғыш, мақсатына жеткен, т.с.с.) сезінген нақты оқиғаны еске түсіріңіз. Есіңізге түсіріңіз: сол оқиға қайда және қашан болды. Сол сәттегі сезімдеріңізді еске түсіріңіз. Сол оқиғаны қайтадан бастан кешіріңіз (5-7 минут).

Бір парақ қағаз алып, қиялыңызда көрген және бастан кешірген нақты оқиға туралы жазыңыз. Ресурстық эмоциялық күйге енудің болмысын көрсететін жаңа есім ойлап табыңыз: «Мен (мынаны, мынаны) істейтін ... адаммын» немесе «Мен (мынаны, мынаны) істегенде, өзіме сенімдімін».

«Ресурстар мен өмірлік күш күні» жаттығуы

Тапсырма: шеңбер салып, ортасына өміріңіз 5 (3, 1) жылдан кейін қандай болуы мүмкін екенін түсіндіретін бірнеше сөйлем жазыңыз, ал күн сәулелеріне соған қалай қол жеткізетініңізді жазыңыз. Мәселеніңізді шешу үшін күш табуға көмектесетін ресурстарға атау беріңіз.

Сұрақтар:

1. Өміріңіз (жұмысыңыз) 5 жылдан кейін қандай болғанын қалар едіңіз?
2. Өзіңізге не үшін алғыс айта алар едіңіз?
3. Сізге көмек көрсеткені үшін тағы кімге алғыс айтар едіңіз?
4. Қалағаныңыз шындыққа айналуы үшін өзіңізге нақты (тіпті мүлдем болмашы) не

ұсына алар едіңіз?

Өз ресурстар мен өмірлік күш күніңізді жасаңыз.

«Көңіл-күйіңіздің түсі» жаттығуы

Мақсат: эмоциялық күйді, көңіл-күйді өзгерту, реттеу және тұрақтандыру.

Көзіңізді жұмыңыз да, қазір эмоциялық күйіңіздің түсі қандай екенін елестетіңіз, егер күңгірт, «лас» түстер болса, Кемпірқосақтың жанына барып, деміңізді ішке тартып, сатымен шыққандай, жоғары өрмелеңіз. Жарқын, ашық түсті басқышқа тоқтап, ойша сол түсті жаттап алыңыз, ал енді деміңізді сыртқа шығарып, Кемпірқосақтан түсіп, қайта шығыңыз. Эмоциялық күйіңіздің түсі едәуір ашық, жарқын, таза түске ауысқанын сезінгенге дейін бірнеше рет көзіңізді ашып тұрып қайталауға болады.

«Менің кемшіліктерім» жаттығуы

Мақсат: өзін жоғары бағалау, өз-өзімен жұмыс жасауға ынталандыру.

Уақыт: 25-35 минут.

Қиялыңыздағы кемшіліктерге жаңа атау табуға тырысу өте маңызды. Оларға келесі айдар тағыңыз: жетілдіруге болатын қасиеттер. «Осалдық» сөзінде шарасыздық пен өзгерместік лебі бар. Оны басқа, жетілдіру мүмкіндігіне жол беретін сөзге ауыстырсаңыз, өмірге басқаша қарай бастайсыз.

5 минут ішінде өзіңізді жақсы көре алмайтын себептердің толық тізімін жасаңыз. Егер берілген уақыт жетпесе, одан да ұзағырақ жаза аласыз, бірақ ешбір жағдайда берілген уақыттан қысқа болмауы тиіс. Жазып болған соң, «Өз-өзін сүйе қарапайымдылыққа жат», «Адам өзін емес, өзгені жақсы көруі тиіс» деген сияқты жалпы ережелермен, қағидалармен орайлас себептердің бәрін сызып тастаңыз. Кемшіліктер тізімінде тек жеке Сізге байланысты себептер ғана қалсын.

Енді алдыңызда өміріңізді құрдымға апара жатқан кемшіліктеріңіздің тізімі жатыр. Ойланыңыз, егер осы кемшіліктер Сізге емес, басқа, Сіз жақсы көретін адамға тиесілі болса, оған солардың қайсысын кешіре алар едіңіз немесе тіпті артықшылық деп санар едіңіз? Сол қасиеттерді сызып тастаңыз, олар Сізге басқа адамды жақсы көруге кедергі бола алмады, демек, өзіңізді де жақсы көруге кедергі бола алмайды.

Сол адамға Сіз жеңуге көмектесе алатын қасиеттерді ойға түрттіңіз. Онда дәл солай өзіңіз үшін неге жасамасқа? Оларды бөлек тізімге жазып, содан жеңе алатындарыңызды шығарып тастаңыз.

Қалғандарымен келесіні жасаңыз: олар бойымызда бар екенін өзімізге айтайық, олармен бірге өмір сүруді үйрену және оларды жеңу жолдарын ойластыру керек.

Егер сүйіктіміздің кейбір қылықтары жұмсағырақ айтқанда бізге ұнамайтынын білсек, одан бас тарпаймыз ғой.

«Мен гүлмін» жаттығуы

Мақсат: өзін, өз шектеулерін және мүмкіндіктерін танып-білуге мотивация.

Өзіңізді гүл түрінде елестетіңіз.

Сұрақтар:

1. Қандай гүлсіз?
2. Қайда өсіп тұрсыз, гүл жарасыз?
3. Сізге кім сүйсіне қарайды?
4. Кімнің қолына түссіз немесе Сізді кім жұлып алады?
5. Құлпыру үшін бұл гүлге не керек?

Жұмыс барысында туындаған барлық ойларыңызды, сезімдеріңізді және идеяларыңызды сипаттаңыз.

«Мен сағатпын» жаттығуы

Мақсат: өзін, өз шектеулерін және мүмкіндіктерін танып-білуге мотивация.

Өзіңізді сағат түрінде елестетіңіз.

Сұрақтар:

1. Егер сағат болсаңыз, қандай сағатсыз? (оятқыш сағат, қабырғаға ілінген сағат, электронды сағат, қол сағат, білезігі бар сағат)
2. Сағаттағы сандарға, сағат тілдеріне, сол сағаттағы уақытқа көзқарасыңыз қандай?
3. Сол сағатта Сізді не қорқытады және не қуантады?
4. Сол сағат ұзақ қызмет етуі үшін не істеу керек?

Жұмыс барысында туындаған барлық ойларыңызды, сезімдеріңізді және идеяларыңызды сипаттаңыз.

«Мен музыкалық аспаппын» жаттығуы

Мақсат: өзін, өз шектеулерін және мүмкіндіктерін танып-білуге мотивация.

Өзіңізді музыкалық аспап түрінде елестетіңіз.

Сұрақтар:

1. Егер музыкалық аспап болсаңыз, қандай аспапсыз?
2. Осы аспаптан айналадағыларға қандай әуен естіледі?
3. Аспаптың түрін, пішіні, дыбыстарын сипаттап беріңіз.
4. Сіздің кім қолына алады, Сізде кім ойнайды?
5. Осы аспапқа лайық ән таңдаңыз.
6. Осы аспап қандай елдерде болды?
7. Ол теңізбен жүрді ме, әлде құрлықпен бе?

Жұмыс барысында туындаған барлық ойларыңызды, сезімдеріңізді және идеяларыңызды сипаттаңыз.

«360 градус» кері байланысы

Мақсат: өмірдің түрлі салаларын зерттеу, өзін қабылдау ауқымын кеңейту.

«360 градус» кері байланысы — түрлі дерек көздері — әріптестеріңіз, бастықтарыңыз, қарамағыңыздағы қызметкерлеріңіз, жабдықтаушыларыңыз бен клиенттеріңіз арқылы

дағдыларыңызды және мінез-құлқыңызды ресми бағалау барысы. Толық көрініске ие болу үшін жұмыстан тыс респонденттерді, мысалы, достар мен туыстарды қатыстыру орынды. Жан-жақты ақпараттың орасан зор ауқымы есебінен осы әдіс көшбасшылықты дамытудың ең сындарты құралы бола алады. Оның көмегімен айналадағылардың пікірінше Сіздің артықшылықтарыңыз, әрі осал тұстарыңыз ең көп шоғырланған салаларды анықтау оңай.

Адамдарға қойған жөн сұрақтар:

- Сіздің ойыңызша менде қандай артықшылықтар бар?
- Сіздің ойыңызша солардың қайсысын мен мейлінше тиімді пайдаланамын? (мүмкіндігінше нақты жайттарды мысалға келтіріңіз)
- Қандай басты таланттарымды белсендірек пайдалана алар едім?
- Менде жұмыс өнімділігіне қауіп төндіретін қандай да бір атарлықтай осал тұстар бар ма? (мүмкіндігінше оларды атаңыз). Сіздің ойыңызша мен оларды түзете аламын ба?
- Сіздің ойыңызша мен таланттарымды қалайша мейлінше тиімді қолдана алар едім?
- Кейбір қабілеттерімді теріс әсер тигізе алатындай дәрежеде тым белсенді немесе орынсыз жолмен көрсетіп жүрген жоқпын ба? Осыған орай маған қандай кеңес берер едіңіз?

«Сана психологиясының 4 квадраты» жаттығуы

Мақсат: өз болмысыңызды ұғыну, ұнамды және ұнамсыз қасиеттеріңізді, артықшылықтарыңызды іздеу.

Осы психологиялық тест үшін бір парақ қағаз керек, оны төрт бөлікке квадрат түрінде бөлу қажет. Әр квадраттың бір бұрышына 1 мен 4 аралығындағы сандарды қойып шығу керек. Бірінші квадратта 5 ұнамды қасиеттеріңізді бір сөзбен немесе сөйлеммен жазу керек. Үшінші квадратта (біріншінің астында) ұнамсыз қасиеттеріңізді жазу керек.

Шыншыл болу керек, себебі осы кесте тест тапсырушы үшін ғана арнайы жасалады. Ұнамсыз қасиеттер тізімін қарап шыққан соң, оларды ұнамды қасиеттерге өзгертіп, екінші квадратқа жазу керек. Мысалы, «саран» деген үнемшілдікті білдіретінін, ақшаны маңызды заттарға жұмсау мүмкіндігі пайда болатынын сипаттап беру керек.

Содан соң, № 1 квадраттағы ұнамды қасиеттер тізімін оқып шығыңыз да, ұнамсыз етіп өзгертіп, төртінші квадратқа жазыңыз. Барлық квадраттар толған соң, № 3, 4 квадраттарын жауып, № 1, 2 квадраттарындағы қасиеттеріңізді оқып шығыңыз.

Одан кейін барлық төрт квадратқа қарап, бірдей қасиеттер ұнамды және ұнамсыз жағынан сипатталғаны туралы қорытынды жасау керек. Біз үшін жақсысы, басқасы үшін жаман болып шығуы мүмкін. Сондықтан, басқалар не айтса да, мән берудің еш қажеті жоқ. Одан да өзіңізге ұнайтын, әрі болашақта қызметіңізге жарайтын қасиеттерді дамытқан жөн.

«Даралықты бағалауды үйренеміз» жаттығуы

Мақсат: өзінің және өзгенің құндылығын арттыру, өз жеке-даралығыңызды қабылдау.

Нұсқаулық: «Біз көбінесе басқалар сияқты болғымыз келеді, сондықтан, басқалардан өзгеше екенімізді сезініп, қиналамыз. Кейде басқаларға ұқсау шынымен жақсы, бірақ, өз жеке-даралығымыз да маңызды. Оны бағалауға болады, әрі бағалау керек».

1. Қағазға Сізді басқалардан өзгеше ететін үш белгіні жазыңыз. Олар көзге айқын көрінетін артықшылықтар немесе таланттар, өмірлік қағидалар, т.с.с. бола алады. Кез-келген жағдайда ақпарат жағымды сипатта боулы тиіс.

2. Сол қасиеттерді (қабілеттерді, белгілерді) өміріңізде қалай пайдаланғаныңызға үш мысал келтіріңіз. Қиялыңызды және әзілкештігіңізді пайдаланыңыз.

3. Жазғаныңызды оқып шығыңыз. Өзіңізге жеке-даралығыңыз үшін мақтау айтыңыз.

Консультация беру бойынша қосымша материал

- Никишина В.Б. Алгоритмы экстренной психологической помощи при острых эмоциональных состояниях (*Өткір эмоциялық күйлер кезінде төтенше психологиялық көмек көрсету алгоритмдері*) // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016. – N 1(36)

http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2016_1_36/nomer11.php

- Острые стрессовые реакции. Понятие «Посттравматическое стрессовое расстройство» (*Өткір стрессті реакциялар. «Жарақаттанудан кейінгі стрессті бұзылыс» ұғымы*) // Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы.

<https://studfile.net/preview/3558221/page:2/>

- Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: учебное пособие. (*Құтқарушыларға және өрт сөндірушілерге арналған төтенше жағдайлар психологиясы: оқу құралы*) / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2014. – 182 б.

- Скавинская Е.Н. Алгоритмы психологического консультирования в формате Телефона доверия: учебное пособие (*Сенім телефоны форматында психологиялық консультация беру алгоритмдері: оқу құралы*) / под ред. П.И. Цыпилева. Томск, 2012 – 162 с.

- Психологиялық консультация беру алгоритмдері:

<https://studfile.net/preview/4165611/page:3/>

- Психологиялық консультация беру бойынша көмекші құралдар:

<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=40118>

- Төтенше психологиялық көмек. Әдістемелік құрал:
https://raduga.nsk.socinfo.ru/media/2019/10/31/1265698420/E_kstr._psixologicheskaya_pomoshh.pdf

- Психологиялық консультация беру бойынша көмекші құралдар:
<https://www.stud24.ru/psychology/shpargalka-po-psihologicheskomu-konsultirovaniyu/404775-1384919-page1.html>

- Психикалық күйді басқару жаттығулары:

http://www.therapy.by/therapy/upravlyaya_psihicheskim_sostoyaniem

- Үрейден, ширығудан және стресстен арылуға арналған жаттығулар немесе дағдарысқа «жоқ» дейміз:

<https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/09/03/uprazhneniya-dlya-snyatiya-trevogi-napryazheniya-i-stressa-ili-skazhem-net-krizisu/>

- Үрейді жеңу жаттығулары:

<https://econet.ru/articles/5-uprazhneniy-kotorye-pomogut-preodolet-trevozhnost>

- Ішкі рұқсатпен, қорқыныш және үрей күйлерімен жұмыс жасау:

<https://vadimkurkin.com/blog/zanimatelnaya-psikhologiya/ustranyaem-prepyatstviya-k-dostizheniyu-tseley-rabota-s-vnutrennim-razresheniem-sostoyaniyami-strakh/>

- Қақтығысты жағдайлардың алдын алу жаттығулары: <http://iemcko.ru/2533.html>

- Өз құндылығын дәріптеу және өз-өзіне жоғары баға беру бойынша жаттығулар:

https://www.b17.ru/article/samoissledovanie_svoego_ya/

- Өзін-өзі тану жаттығулары:

<https://vc.ru/flood/37334-2-uprazhneniya-4-instrumenta-i-6-metodov-samopoznaniya-poleznye-ssylki-vnutri>

- Өзін-өзі тану жаттығулары: <https://salid.ru/journal/uprazhneniya-na-samopoznanie>