**СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ**

**ЗА ТЕМОЮ «СУГЕСТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ»**

**Освітня компонента: Основи психологічної корекції**

Мета заняття*:закріпити та поглибити теоретичні знання за темою «Сугестивні методи психокорекції», сформувати у здобувачів вміння самостійно пропонувати вирішення завдань та мотивувати до самостійного пошуку інформації з поставленої теми.*

Обсяг навчального заняття*:***2 години**

Основні терміни та поняття: *психокорекція, навіювання, методика, нейролінгвістичне програмування, якір, метафора, рефреймінг, прогресивна м’язова релаксація, аутогенне тренування, психоаналіз, трансакція, трансакційний аналіз*

**ПЛАН**

1. Характеристика поняття «сугестія». Базові види сугестії та їх особливості.
2. Основні положення та поняття НЛП. Поняття *трансу* в НЛП. Особливості техніки *метафор*. Поняття *якоріння* та його елементи. Техніка *рефреймінгу*.
3. Особливості *прогресивної м’язової релаксації*. *Аутогенне тренування* за методом Й. Шульца. Основні форми нижчого рівня *аутогенного тренування*.

*Для асинхронного режиму –* зробити конспект цих тем.

*Для асинхронного та синхронного режиму - самостійна робота:* перегляньте надані проблемні ситуації, з якими до Вас звертається клієнт. Запропонуйте можливі шляхи подолання проблеми з точки зору сугестивних методів психокорекції.

**Проблема №1**

В ході психологічного консультування з клієнтом ви виявляєте, що Ваш клієнт проявляє тенденції до заниженої самооцінки та сприймає будь-яку критику (навіть направлену не на нього, а, наприклад, своєї команди, колег та друзів) на власний рахунок. В його розповідях Ви часто помічаєте фрази *«Я цього не гідний», «Ми не впоралися через мене», «Якщо мене критикують, то це тому, що це єдине, на що я заслуговую», «Я нічого не вмію», «Мені часто казали, що я дурний, в мене криві руки, і з мене не буде нічого путнього», «Я все псую».* Як, на Вашу думку, можна допомогти людині впоратися з цими думками?

**Проблема №2**

Ви працюєте з людиною, що звернулася до Вас з запитом щодо підвищеної тривожності та хоче з цим впоратися. Часто відчуває головну біль, яка супроводжує відчуття тривоги та напругу в плечах та сонячному сплетінні. Запропонуйте шляхи допомоги клієнту.

**Проблема №3**

Вашими клієнтами є подружня пара, яка переживає сімейний конфлікт. Дружина незадоволена ставленням чоловіка до неї, адже відчуває надмірну опіку та контроль, через які не може без дозволу проводити вільний час із друзями чи знайомими. Чоловік же незадоволений тим, що його дружина надто легковажна та не вміє приймати рішення самостійно (дружина з цим не погоджується). В розповідях чоловіка превалює набір фраз «Вона поводиться як мала дитина», «За нею постійно потрібен догляд», «А якщо я відвернуся і щось станеться?» Дружина ж часто зауважує на тому, що «Чоловік не дає мені дихати», «Я відчуваю повний контроль над своїм життям від чоловіка», «Мені постійно треба відпрошуватися, щоб кудись сходити, та звітувати, де я була».

Конфлікт продовжується протягом кількох місяців та проявляється у різних ситуаціях, через що подружжя відчувають одне до одного лише негативні емоції гніву (з боку чоловіка) та тривоги (з боку дружини). Як Ви можете допомогти сімейній парі?

**ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ:**

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.
3. Осика, О. Трансактний аналіз Е.Берна у психокорекційній роботі зі студентами. / Осика О. // Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології*"*, (24). 2014.
4. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф’єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. – Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. – 414 с
5. Психологічні особливості базових видів сугестії / С. Ніколаєнко // Світогляд - Філософія - Релігія: Зб. наук. пр. — Суми: ДВНЗ "УАБС НБУ", 2011. — № 1(1).