

УДК 159.9

Самаров Арген Айбекович, Черных Алексей Владимирович
И.Арабаев атындагы КМУнун психология кафедрасынын студенти,
И.Арабаев атындагы КМУнун психология кафедрасынын студенти
Самаров Арген Айбекович, Черных Алексей Владимирович
Студент кафедры психологии КГУ им. И.Арабаева,
Студент кафедры психологии КГУ им. И.Арабаева
Argen Aibekovich Samarov, Aleksey Vladimirovich Chernykh
Student of the Department of Psychology KSU named after I. Arabaeva,
Student of the Department of Psychology KSU named after I. Arabaeva

**ТУРМУШТУН ООР КЫРДААЛЫНДА ЭМОЦИОНАЛДЫК ФОНДУ ЖАКШЫРТУУ
ҮЧҮН КОЛДОНУЛГАН НЕЙРОЛИНГВИСТИКАЛЫК ПРОГРАММАЛООНУН
ЖОЛДОРУ**

**СПОСОБ НЛП ПРОГРАММИРОВАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ФОНА ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

**NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING METHOD TO MAKE THE IMPROVEMENTS
FOR THE EMOTIONAL BACKGROUND IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS**

Аннотация: Эгер сиз 15 жаштан жогору болсоңуз, анда карантин учурунда ыңгайсыздыктарды баштан кечирген болушуңуз мүмкүн. Же болбосо кризистин болок

зыяндуну жактарына туш келдинер . Эгер ошондой болсо, анда биз сизге жардам бере алабыз. Биздин макалабыз оор учурларды башынан кечирген же абалын жакшыртууну каалаган адамдар үчүн иштелип чыккан. Анда биз карантиндик жана критикалык кырдаалдардын адамдын психикасына тийгизген таасири жана сиз өзүңүзгө жардам катары колдоно ала турган программа жөнүндө айтып бердик. Ал "Нейро лингвистикалык программалоо" деп аталат. Ал 1970-жылдары америкалыктар Джон Гриндер жана Ричард Бандлер тарабынан иштелип чыккан.

Аннотация: Если вам больше 15 лет то вы скорее всего испытывали неудобства во время карантина. А может пережили более пагубные стороны данного кризиса. Если это так, то мы скорее всего можем вам помочь. Наша статья рассчитана на людей которые пережили трудные минуты или просто хотели бы нормализовать свое состояние. Описали мы в ней пагубное влияние карантина и критических ситуаций на психику человека и программу которую вы сможете отработать сами. Она называется «Нейролингвистическое программирование», Было разработано 1970-годах американцами Джоном Гриндером и Ричардом Бендлером.

Abstract: If you are over 15 years old, then you most likely experienced inconvenience during the quarantine. Or maybe they survived the more pernicious aspects of this crisis. If so, we can probably help you. Our article is designed for people who have experienced difficult moments or just would like to normalize their condition. We have described the harmful effects of quarantine and critical situations on the human psyche and the program that you can work out yourself. It is called "Neuro-linguistic programming", It was developed in the 1970s by Americans John Grinder and Richard Bandler.

Негизги сөздөр: Психология; Карантин; НЛП; Жардам; Программа; Кризис; Эмоциялар; Стресс; Кризистик психология; Кризистик кырдаал; Психика.

Ключевые слова: Психология; Карантин; НЛП; Помощь; Программа; Кризис; Эмоции; Стресс; Кризисная психология; Кризисная ситуация; Психика.

Keywords: Psychology; Quarantine; NLP; Help; Program; The crisis; Emotions; Stress; Crisis psychology; Crisis situation; Psyche.

Карантин-если бы мне сказали это слово год назад я бы не нашел определенную картинку в голове что бы образно представить что это. Конечно было бы много разных образов из фильмов, историй и рассказов которые я воспринимал в течении жизни. Но без конкретного опыта не было бы у меня состоявшейся картинки которая пристала бы перед глазами. Сейчас у меня уже есть образ, образ 2020 года который мы все провели в четырех стенах. Но это только вершина айсберга. Большинство людей пережили за это время много тяжелых и депрессивных моментов. Covid-19 и карантин показали на сколько хрупкий человек и как же хрупка его психика. Очень и очень тяжело когда близкие, родные нам люди попадают в больницу, болеют и тем более когда умирают. Для человека это шок, кризис где он впадает в протрацию и становится заложником своих переживаний[3]. Такие случаи случались много раз и до эпидемиологической ситуации. И скорее всего каждый из нас сталкивался с людьми, пережившими этот самый кризис. Может читали где про них, может видели своими глазами. Во всяком случае человек не воспринимает в серьез свою причастность к происходящему пока случай не коснется его лично. Эту особенность можно отнести к «синдрому Дженовезе» (Эффект свидетеля) - при котором человек не считает себя участником событий и относится ко всему нейтрально. Но появление болезни перед домом и возможность всех и каждого заразиться не оставили нам никакой возможности оставаться в стороне. Привыкший жить без опаски за свою жизнь человек испытал ужас перед лицом возможной смерти, и психика его страдала все это время. Все эти факторы привели к тому что у человека накапливался стресс и приближал его к психологической кризисной ситуации.

Критическая, или кризисная, ситуация или кризис от греч. **Krisis** «решение, поворотный пункт, исход» В работах современных специалистов предлагаются различные

понятия, характеризующие наличие в жизни человека таких событий, которые не являются зной спокойствия и комфорта в повседневной жизни человека. Вот несколько понятий, описывающих эти события: – «Экстремальная ситуация». И.Г. Малкина-Пых[5] относит к ним техногенные и природные катастрофы, межнациональные конфликты, террористические акты и др. ситуации, отнесенные в отечественном законодательстве к категории чрезвычайных ситуаций;

«Кризисная ситуация». По мнению С.Л. Соловьевой, В.Г. Ромека и др[6]., кризис – это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами;

«Критическая ситуация». Так, Е.В. Бурмистрова[1] определяет в качестве сущностного признака критической для личности жизненной ситуации дефицит смысла в дальнейшем существовании независимо от причин ее возникновения

Итак, кризис — это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. Но чаще негативный [2].

Следя за нарастающим списком заболевших и видя как болеют люди вокруг (знакомые, соседи) люди терзались в сомнениях и в беспомощности. Так как сомнения и тревога были постоянны, а причиной их был карантин мы хотим отметить, что не только covid-19 является причиной кризиса, о котором мы говорили выше, но и многочисленные внешние факторы.

Именно по этой причине мы решили сделать не только доклад, но и рассказать вам практический прием для нормализации эмоционального фона[4].

НЛП-программа которую мы хотим сегодня вам показать называется Диссоциация. Она хорошо помогает скинуть эмоциональную напряженность и проста в применении. Для начала что же такое НЛП?

НЛП- расшифровывается как «Нейролингвистическое программирование». Оно было разработано 1970-годах американцами Джоном Гриндером и Ричардом Бендлером. Создатели НЛП утверждают о существовании связи между неврологическими процессами (нейро-), языком (лингвистическое) и паттернами поведения (программирование), а также о возможности влиять на них специальными техниками для достижения желаемых целей. Техники НЛП направлены на копирование или моделирование поведения людей, добившихся успеха в некоей области, для приобретения их навыков. Данную особенность мы будем использовать в нашей методике только с одним отличием. Копировать мы будем не успешных или счастливых людей, которых мы и в глаза не видели, мы будем брать ресурсы у себя. У себя любимых из прошлого. Прошлого что было хорошим и может дать нам остаточный эффект от тех давно прошедших эмоций. Этого остаточного эффекта вполне хватит для достижения нашей цели. А именно выхода из эмоционального напряжения. Для этого мы проводим небольшой сеанс, который можно провести и самому если вы один(на). Как его проводить и какие нужны навыки для этого мы рассмотрим на практической части нашего доклада. А пока позвольте рассказать вам как же происходит это программирование.

Вы слышали-что мимика может задавать темп для настроения? Иными словами, мы улыбаемся не потому что нам весело, а нам весело потому что мы улыбаемся. Исследования, которые были проведены по этому вопросу доказывают, что даже если вам грустно, но вы продержите улыбку в течении 3 минут у вас поднимется настроение за счет выработавшегося дофамина. Так же несколько минут провиденных в раскрытой позе добавят вам уверенности в минуты страха и сомнений.

Эту теорию проверили американские социологи проведя исследования в форме собеседования. Они предлагали половине кандидатов сидеть уверенно и открыто. А другая половина сидела как попало. (Обычно в новых местах люди сжимаются пытаются защититься. Такая поза плохо подходит для хорошей работы мозга.) И по результатам исследования

люди что сидели в уверенной позе 5-10мин успешно проходили собеседование. Легче и просто отвечали на вопросы, более легко шли на контакт. Если брать как основу данный эксперимент, то можно утверждать, что поза и мимика вполне могут стимулировать мозг. А если тело может влиять на мозг, то каково же влияние мозга на самого себя? Что-бы не запутаться скажем что в этом случае один отдел мозга стимулирует другой. Если в случае с телом толчком для результата была поза(мимика), то в случае с психикой ею послужит воспоминания. Воспоминание о пережитом хорошем, искреннем и счастливом моменте. Именно такое воспоминание поможет нам для получения положительного заряда остаточных чувств которое мы и будем использовать. Для примечания уточним что воспоминания не в коем случае не должны быть связаны с другим человеком. (В плане того что эмоциональный момент исходил из действий другого индивида). Такие чувства будут стимулировать не личность саму, а скорее привязанность к данному человеку в воспоминаниях. (В случае не правильного использования может развиться зависимость от чужого мнения по любому несущественному вопросу).

Практическая часть:

Изменение текущего оперативного восприятия

- 1) Осознать себя (где я сейчас)
- 2) Мысленно отойти от себя, увидеть себя со стороны (место)

Как он(она) сейчас выглядит? Что с ним (с ней)? Что ему(ей) нужно добавить, чтобы ему(ей) стало хорошо?

Хорошо – полезно!

Убрать-что вместо этого поставить? Назвать это словом.

Ресурсы: ситуации выученного умения

- 3) Найти ситуацию за всю Вашу жизнь Слово было
- 4) Передать самому себе (самой себе)
- 5) Как он(она) [мой образ], меняется, когда получает?
- 6) Вернуться на свое место после коррекции

Осознать, ощутить изменения

Список использованной литературы:

1. Бурмистрова Е.В. Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации // Психол. наука и образование. – 2003.
2. Выготский С.Л. Психология., 2000.
3. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И. Преодоление психических травм., 1999.
5. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. 2005.
6. Соловьева С.Л. Психология экстремальных ситуаций. 2003.