

# Спеціалісти ЦСПР підвищують свою кваліфікацію

6-го грудня в ЦСПР відбувся навчальний семінар «Експрес-методи в психологічному консультуванні». Протягом робочого дня спеціалісти Центру та бажаючі могли зануритись в теорію та практику транзактного аналізу, ознайомитись з коучингом, «приміряти» на себе окремі АРТ-техніки. Для проведення методичного семінару була запрошена **Марія Кохан – практичний психолог-психотерапевт, викладач Всеукраїнського Інституту інтегративної психології та психотерапії**<sup>✖</sup>

Я попросила поділитися враженнями окремих слухачів експрес-курсу.

**Ангеліна Лахтадир, директор ЦСПР:** Я – педагог. Але працюючи директором Центру соціально-психологічної реабілітації, розумію наскільки важливо кожному спеціалісту мати і психологічну підготовку. Кількість клієнтів нашого центру постійно зростає, тому добре, що працівники наполегливо працюють над підвищенням рівня власної кваліфікації.

**Наталія Жанталай, психолог, соціальний педагог:** Мені дуже сподобалось брати участь у роботі семінару. Теоретична частина у викладі Марії супроводжувалась замальовками з практики. Завдяки цьому транзактний аналіз набув для мене об'ємності, з'явилися нові ідеї.

**Наталія Назаренко, психолог:** Я ще не працюю психологом, оскільки маю двох маленьких дітей. І це мій перший семінар подібного плану. Цінне те, що отримана інформація дає можливість подивитись зі сторони на свій стиль взаємодії з дітьми та іншими членами сім'ї.

**Оксана Слепова, психолог:** Частина використаних у семінарі методик мені знайома. Арт-техніки я застосовую в своїй роботі,

а моделі SWOT і GROW досить широко використовуються в сфері бізнесу. Особливо мене зацікавив коучинг, тому я прийняла участь в рольовій грі як клієнт коуча.

**Венера Костюк, студентка:** Мені сподобався стиль роботи Марії Кохан. Мотивація студентів до навчання була б набагато більша, якби у нас в магістратурі були такі викладачі.

✘ Від себе хочу додати, що мені дуже подобається інтенсивна навчальна робота. Метод занурення дає можливість охопити набагато більший об'єм інформації, швидше актуалізувати відповідні знання та навички. А використання індивідуального життєвого досвіду кожного слухача семінару ініціює процес особистісного зростання – **Тетяна Бондаренко, психолог, методист ЦСПР.**

---

## Промінь сміху в сірих буднях

*Марія КИРИЛЕНКО*

✘ Гумор – інтелектуальна здатність людини помічати в явищах їхні комічні сторони. Саме слово має давньогрецьке коріння. В античній медицині стан людини описувався співвідношенням чотирьох рідин – крові, лімфи, жовтої і чорної жовчі, – які називалися «гумор». Вважалося, що співвідношення цих рідин визначає здоров'я і самопочуття людини.

Є різні форми гумору: іронія, пародія, сатира, сарказм, парадокс, анекдот, жарт, каламбур, оксюморон; у графічному вигляді – карикатура і шарж. А з молодіжного середовища до нас прийшли такі поняття, як стьоб і прикол.

Гумор буває добрий, вишуканий, тонкий, іскрометний, своєрідний, плаский, грубий, тупий, вульгарний, нижче пояса, злий; дитячий, студентський, солдатський; англійський,

вірменський і навіть чорний...

Ми говоритимемо тільки про добрий, доброзичливий гумор, який додає оптимізму, прикрашає життя, робить його яскравішим, цікавішим, несподіваним.

### **Навіщо нам почуття гумору?**

Почуття гумору – це вміння виявляти суперечності в навколишньому світі; бачити смішне в розповіді, людях, ситуації. Ще – це здатність пожартувати, зробити смішний коментар, викликати сміх оточуючих своєю поведінкою. Відсутність або недостатня виразність почуття гумору іноді може свідчити про знижений емоційний рівень і – на жаль – навіть про певну інтелектуальну недорозвиненість особистості.

Не варто ототожнювати наявність почуття гумору й вміння бути «душею компанії». Показна, гучна дотепність – це часто своєрідний спосіб самоствердитися, виділитися, приміряти на себе роль лідера. Тим часом людина, яка чудово розуміє і цінує жарти, зовсім не обов'язково прагне бути в центрі уваги.

Багато дослідників сушать голову над цілою низкою питань: навіщо людині почуття гумору, яка його природа, чи можна його розвинути. Гумор вважають грою підсвідомості, фізіологічною захисною функцією, способом отримати розрядку, зняти напругу, стрес і навіть агресію. Жарти й анекдоти завжди допомагали в найтяжчі, іноді, здавалося б, нестерпні періоди нашої історії – у період сталінських репресій, під час війни, після Чорнобильсь-кої катастрофи. Як стверджують, гумор не просто допомагає жити – він допомагає вижити. Безліч анекдотів у наші дні (у тому числі й політичних) свідчать про те, що і зараз, на жаль, людям живеться не надто легко.

### **Гумор у сімейному житті і на роботі**

Почуття гумору відіграє велику роль у виборі партнера. Майстер парадокса Оскар Уайльд вклав такий собі афоризм у уста героя однієї зі своїх п'єс: «Ніщо так не шкодить роману, як почуття гумору в жінки або брак його в чоловіка». Соціоло-гічні дослідження показали, що жінки більше цінують вміння розсмішити, а чоловіки – здатність зрозуміти жарт. Занадто

гостра на язик дівчина може зазнавати труднощів у вибудовуванні стосунків із партнером. А от дотепний хлопець майже напевне матиме великий успіх у прекрасної статі.

Почуття гумору є важливою складовою психологічної сумісності, і його відсутність, що іноді не дуже важлива в період закоханості та «романтичного смутку», в сімейному житті може відіграти фатальну роль. Уміння подивитися на ситуацію збоку, посміятися над самим собою допомагає розрядити обстановку, погасити конфлікт, помиритися після сварки.

У період залицяння та завоювання любові іншої людини всі ми схильні докладати особливих зусиль, аби сподобатися. А що може бути простіше, ніж з удаваною веселістю реагувати на будь-які (і не надто вдалі теж) жарти коханої людини, заповідливо підхоплювати його/її заразливий сміх. Треба просто вивчити з цього погляду свого потенційного обранця.

Однак є ще одна складність – перешкодою можуть стати різне виховання, культурні й національні відмінності. Те, що здається смішним одному, в іншого не викликає навіть усмішки. (По суті, часто дразливий для нас «сміх за кадром» – це не тільки спосіб «завести» аудиторію, а й підказка, де треба сміятися, для людей різних національностей.) Чи є такі «розбіжності» серйозною перешкодою в побудові сім'ї, кожен вирішує для себе сам. Любов, звісно, не може зробити з вашого обранця іншу людину, але може допомогти вам змиритися з тим, що спочатку ви рідко сміятиметеся з одних і тих самих речей.

Гумор не гірше за пісню «нам строить и жить помогает». Але наскільки він доречний на робочому місці? З упевненістю можна сказати, що пощастило тому колективу, в якому є місце доброму жарту й щирому сміху. Іноді одна оптимістично налаштована людина здатна створити атмосферу, в якій трудитися буде значно легше. І навпаки, вразливий, підозрілий працівник, який у кожному дотепі бачить якісь натяки на його справжні чи уявні недоліки, може отруїти існування всім іншим. Хоча найчастіше ми маємо справу зі звичайними людьми – у міру дотепними і в міру вразливими. Тому в колективі всі поступово одне до одного пристосовуються і згодом знають ті «болючі точки», які зачіпати не варто.

## **Кілька простих порад**

Кожен день приносить нам тривожні новини, дрібні й великі проблеми та неприємності. Однак усе це цілком можна «розбавити» позитивними емоціями. Для цього слід докласти спеціальні зусилля.

Вранці по дорозі на роботу погортайте збірник анекдотів. В обідню перерву зайдіть на веселий сайт, а на сон прийдешній – почитайте дотепну іронічну книжку.

Постарайтеся більше спілкуватися з веселими, легкими людьми. Але при цьому «задавайте тон» у розмові – відразу налаштовуйтеся на веселий лад. Якщо ви почнете скаржитися на життя, навряд чи дочекаєтеся відповідного жарту.

Створіть собі бібліотечку смішних (для вас) книжок і таку саму фільмотеку. Але не намагайтеся дивитися комедії на самоті або разом з кимось, так само «стомленим життям». Найкраща компанія – діти або молодь. Вони так щиро реагують на смішні ситуації, так заразливо сміються, що здатні розворушити навіть, здавалося б, безнадійного буркуна.

Якщо ви відчуваєте, що гумору у вашому житті обмаль, повчіться самоіронії, на яку спроможні тільки зрілі, самодостатні особистості. Люди, які жартують з себе, зазвичай добрі, розумні й позбавлені комплексів. Їх люблять у товаристві, з ними легко й приємно спілкуватися. Адже ми хочемо бути такими? Тоді спробуймо посміятися з себе – навіть якщо жарт не надто вдалий, все одно ніхто не постраждає.

[«Дзеркало тижня. Україна» №44, 02 грудня 2011](#)