



Программы, получившие гриф ФПО России

М.А. Одинцова, Н.Ю. Чернобровкина

Научиться жизнестойкости

(психокоррекционно-развивающая программа
преодоления виктимности для юношей и девушек)

Программа-победитель V Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации «Просветительские психолого-педагогические программы». С полным содержанием программы вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Раздел 1. Трудные жизненные ситуации и последствия их переживания

Цель: расширить представление юношей и девушек о типах трудных жизненных ситуаций, их особенностях, последствиях переживания.

Занятие 1. Сущностные особенности трудных жизненных ситуаций. Психологическая травма, как результат переживания трудных жизненных ситуаций

1. Беседа. Трудные жизненные ситуации (далее ТЖС) представляют собой особый случай психологических ситуаций. О трудной ситуации можно говорить тогда, когда система отношений человека и его окружения характеризуется неуравновешенностью либо несоответствием между стремлениями, ценностями, целями и возможностями их реализации. Среди ТЖС можно выделить несколько групп:

- 1) трудные жизненные ситуации, связанные с болезнями, опасностями инвалидности или смерти;
- 2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи (затруднения, противодействие, помехи, неудачи);
- 3) трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценки и критика, конфликты, давление и т. п.)

ТЖС характеризуют два типа признаков: общие и частные.

Общие для всех ТЖС признаки:

- значимость ситуации;
- беспокойство, эмоциональные переживания, вызванные ею;
- повышенные затраты собственных ресурсов для овладения с ситуацией.

Частные признаки:

- неподконтрольность;
- неопределенность;
- трудность в прогнозировании;
- трудность в принятии решения и т. п.

Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации предполагает выявление:

- субъективной трудности, значимости, стрессогенности, степени прогнозируемости и неподконтрольности ситуации;
- потерь, которые с ней связаны;
- вариантов решения;
- собственных возможностей (физических, психологических, интеллектуальных, моральных, временных) и опыта преодоления ТЖС.

Обсуждение.

2. Упражнение «Оцени ситуацию» (когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации) на основе вышеописанных признаков.

Инструкция: вспомните любую трудную жизненную ситуацию, с которой Вы хотите поработать. Насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация значима для Вас? Оцените ее по 10-балльной «шкале значимости». Насколько она является стрессогенной для Вас? Прогнозируема она? Контролируете ли Вы ситуацию? Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», то есть ответить на два вопроса: что я теряю при этом и что я приобретаю? Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой — все приобретения, их должно быть не менее десяти.

Обсуждение.

3. Продолжение беседы. В Большом энциклопедическом словаре травма (*trauma*) определяется

как «повреждение тканей организма человека или животного с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (главным образом механическим, термическим) воздействием» (БЭС, 1998, с. 1359).

В Словаре русского языка С.И. Ожегова травма — это «повреждение органа, ткани в результате внешнего воздействия». В Толковом словаре психиатрических терминов травма психическая определяется как патогенное эмоциональное воздействие на психику человека, которое при специфически-личностной значимости и недостаточности психологических защитных механизмов может привести к психическому заболеванию. Травма психическая, таким образом, может служить причиной возникновения заболеваний или фактором, провоцирующим начало заболевания.

4. Материал для обсуждения в группе

О гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Его несдержанность больно травмировала, обжигала многих людей. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдерживает своего гнева в отношении какого-либо человека, вбивать один гвоздь в столб забора. В первый же день в столбе появилось несколько десятков гвоздей. На следующей неделе их стало гораздо меньше. И с каждым днем число забиваемых гвоздей уменьшалось.

Наконец пришел день, когда сын не вбил ни одного гвоздя. Он поделился этим с отцом, а тот сказал, что каждый раз, когда сыну удастся вести себя терпимо и внимательно по отношению к какому-либо человеку, он может вытаскивать из забора по одному гвоздю. Пришел день, когда в заборе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

— Ты неплохо справился, но видишь, сколько на заборе осталось дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-то злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты попросил прощения, — шрам остается.

5. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 2. Способы организации жизни при переживании трудных жизненных ситуаций. Уровни адаптации

1. Беседа. Анализ организации жизни людей, переживших трудные или экстремальные ситуации, позволил выделить несколько способов этой организации.

1) Дезорганизация, нестабильность в организации жизни. Основная жизненная энергия и ресурсы скованы отрицательным опытом. Прошлый опыт оказывает негативное влияние на сегодняшнюю жизнь. Человек «зависает» в бездействии.

2) Неустойчивость, непоследовательность в организации жизни. Непостоянство жизненных отношений, частая смена занятий, мест учебы, работы, друзей. Периоды устроенности перемежаются с периодами беспорядка.

3) Суженность, частичность в организации жизни, сочетающаяся с инфантилизацией (примитивизацией) личности. Жизнь непритязательная, не ориентированная на достижения, рост и развитие личности. Человек ко всему равнодушен, пассивен, ни к чему не стремится.

4) Стабильность в организации жизни, устойчивость, уравновешенность. Человек эффективно решает встающие перед ним жизненные задачи. Прошлое еще дает о себе знать, но не мешает стабильной организации жизни.

5) Становление и стремление к более высокому уровню жизни. Человек овладевает более высокими сферами жизни и добивается лучшего качества жизни. Он самостоятелен, инициативен, предприимчив, решителен, характеризуется позитивным отношением к жизни.

Обсуждение.

2. Продолжение беседы. Уровни адаптации человека.

Преадаптация — это использование при изменениях среды уже готовых элементов внутренней структуры адаптанта, заранее приспособленных форм. Эта фаза предполагает наличие у человека потенциально полезных признаков (ценностей, навыков, образцов поведения).

Инадаптация — это собственно адаптация, или нормативная адаптация.

Постадаптация — частичное совершенствование, дошлифовка приобретенной адаптации, выход на уровень авторства или волшебника своей жизни.

3. Дискуссия «Трудно ли стать волшебником в своей жизни»

Тестирование: проективная методика «Лица и чувства». Опросник субъективного благополучия (Приложение 1 в электронной версии журнала, см. CD-диск).

4. Упражнение «Образ мира» (Приложение 2 в электронной версии журнала, см. CD-диск)

Обсуждение.

5. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 3. Психология жертвы

Классификация жертв. Игровая и социальная роли жертвы как особые типы преодолевающего поведения.

1. Беседа. В Энциклопедическом словаре 1894 г. дается широкое определение понятия «жертва» — умиловительное или благодарственное приношение Богу от плодов земных или из царства животных. Этимологически это слово происходит от глагола



«жрети», «жрать», «пожирать» (отсюда — жрец) — как вследствие представления о том, что приносимое в жертву потребляется божеством, так и вследствие того, что жертва, по освящении ее, потреблялась самими приносящими.

2. Упражнение-эссе. Как Вы понимаете термин «жертва»? Какие ассоциации он у Вас вызывает?

Обсуждение.

3. Продолжение беседы. «Классификация жертв». В криминалистике выделяют следующие типы жертв (Малкина-Пых И.Г., 2006):

- *универсальный тип «жертвы»* характеризуется явно выраженными личностными чертами, определяющими высокую потенциальную уязвимость в отношении различных преступлений;
- *избирательный тип «жертвы»* — это люди, обладающие высокой уязвимостью в отношении определенных видов преступлений;
- *ситуативный тип «жертвы»* — это люди со средней виктимностью, становящиеся жертвами в результате стечения ситуативных факторов;
- *случайные «жертвы»* — люди, ставшие жертвами в результате случайного стечения обстоятельств;
- *профессиональный тип жертвы* — люди, виктимность которых определяется их профессиональной занятостью.

Тестирование: опросник «Тип ролевой виктимности» (Приложение 3 в электронной версии журнала, см. CD-диск).

Обсуждение.

4. Продолжение беседы. «Игровая и социальная роли жертвы» (рис 1). Позиция и игровая роль «жертвы» имеют свободный характер, но позиция внеситуативна и более постоянна. Позицию «жертвы» человек выбирает сам (свободный характер), «нашел свое место», достаточно прочно стоит на нем. Например, игровая роль «жертвы» неоднократно приносившая положительный результат, закрепляется в модели поведения человека и переходит в позицию. Игровая роль «жертвы» — единица анализа свободных, но ситуативных отношений. Позиция жертвы — более прочное образование, которое с трудом поддается изменению. Роль (игровая) жертвы может быть временной

ролью, которую человек выбирает в силу различных причин (например, привлечь внимание). Статус и социальная роль — это жестко регламентированные положения человека, имеющие характер предопределенных, навязанных. Здесь подчеркивается тотальность, неизбежность, часто пожизненность такого положения. Система социальных ожиданий как бы выталкивает человека в определенную социальную роль, например, «мальчик для битья», «белая ворона», «козел отпущения». Статус жертвы часто бывает навязан целой группе людей, переживших какую-либо катастрофу (например, статус жертвы приобрели чернобыльцы).

Обсуждение. Возможно ли преодоление трудной жизненной ситуации через поведение жертвы? Насколько эффективно поведение того или иного типа жертвы?

5. Упражнение «Маска, я тебя знаю». Работа в группах с одной из масок жертвы.

Примечание: в помощь предлагается книга «Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых» М.А. Одинцовой.

Обсуждение.

6. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 4. Рентные установки в поведении жертвы, их динамика (рис. 2)

1. Беседа. Изначально «рента» — термин экономический, впервые был введен более 200 лет назад А.Смитом. В первичном понимании «рента — платеж за любой невоспроизводимый ресурс» (имеется в виду естественный, природный ресурс: земля, полезные ископаемые, словом все, что дает человеку природа). Затем понятие «ренты» в экономике развивается, уточняется и дифференцируется, но на протяжении двух веков остается одна его общая смысловая характеристика: «Рента — это прибыль, полученная в виду редкости продукта».

Специфика рентного поведения людей была описана еще Э. Крепелиным в 1900 г. Психиатром была подмечена интересная закономерность, заключающаяся в том, что при переживании даже совсем незначительных несчастных случаев у человека возникают

Тип и характер отношений	Добровольный (принимаемые)	Навязанный (отвергаемые)
Ситуативные	Игровая роль жертвы	Социальная роль жертвы
Постоянные	Позиция жертвы	Статус жертвы

Рис. 1. Игровые и социальные роли «жертвы»

постоянные, усиливающиеся с течением времени расстройства (депрессии, плаксивость, и т. п.) с одновременным поиском выгоды из своего незавидного положения, и настойчивое требование финансовых компенсаций. Такие люди, погружающиеся в роль «неспособного калеки», были названы рентными. Рентные установки, по мнению психиатров, выражаются в том, что человек считает, что окружающие должны ему уже по самому факту его существования, то есть человек является тем самым «природным ресурсом». Кроме этого подчеркивается не только сам факт рождения, но еще и особенность, редкость «данного продукта»: «я уникальный, неповторимый, особенный», и уже только поэтому «мне должны».

Обсуждение.

2. Упражнение-эссе. Порамышляйте над проблемой манипуляций жертвы.

Обсуждение.

3. Упражнение «Каракули».

Инструкция: участникам (испытуемым) предлагается поводить немного карандашом по бумаге. Это не должно быть осмысленное рисование. Необходимо отпустить руку и дать ей свободно «почиркать» по листу бумаги.

Примечание: можно использовать уже готовые каракули, которые спонтанно рождаются клиентами, когда они неосознанно чиркают ручкой в процессе беседы, телефонного разговора, в ожидании чего-то, во время лекций и т. п.

Далее методика проводится по следующим этапам:

1. Рассмотрите Ваши каракули. Окунитесь в пространство каракулей, попробуйте побродить там внутри. Какие фигурки (зверюшки, слова, цифры, все что угодно) Вы можете там обнаружить? Выпишите все, что только увидите. Получается набор примерно из 15 фигурок. Назовите их.

2. Выдерните из общего фона каракулей отдельные «каракульки», и около каждого названия поместите ту «каракульку», которая его обозначает.

3. Оставьте самые важные на Ваш взгляд «каракульки». Их не должно быть более 10. Дайте каждой из них имя.

4. Поместите «каракульки» уже в другое свободное пространство — это еще один лист бумаги, на котором они будут жить. Располагайте их так, как Вам это нравится. Подпишите каждую, как их зовут? Что чувствует каждая из «каракулек»? О чем каждая из «каракулек» думает? О чем они мечтают?

5. Напишите историю о жизни этих удивительных «каракулек».

Примечание: написание истории может быть домашним заданием.

Обсуждение.

4. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 2. Жизнестойкость

Цель: изучить возможные преодолевающие механизмы, лежащие в основе поведения человека, выявить специфику преодолевающего поведения.

Занятие 5. Ресурсные компоненты личности

1. Беседа. Высокий темп современной жизни предъявляет к человеку повышенные требования, требует соответствующей активности от личности, и не просто приспособительной активности, но активности, преобразующей окружающий мир. Во многом этому способствуют внутренние ресурсы личности. Ресурсы — (от франц. *ressource* — вспомогательное средство). В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления стрессов. Наряду с понятием «ресурс» зачастую используется понятие «потенциал». *Потенциал* (от латинского *potentia* — сила) — источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Это характеристика личностной зрелости, которая отражает меру преодоления личностью не только задач, обстоятельств, но и «самой себя». Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую и духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию.

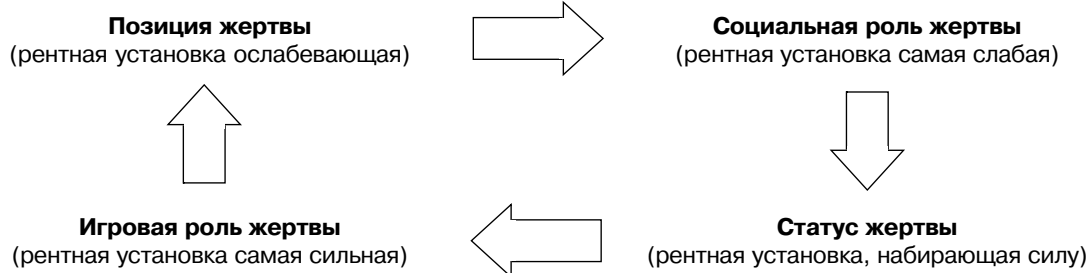


Рис. 2. Динамика рентной установки в поведении жертвы



зацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал — это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру (рис. 3. Приложение 4 в электронной версии журнала, см. CD-диск). Один из уровней этой структуры составляют *личностные (внутренние) ресурсы*, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности). Другой уровень составляют *внешние ресурсы* (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка, учебная, семейная и т. п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокупности влияют и образуют личностный потенциал. Выделенные уровни потенциала являются относительными, так как система регуляции потенциала непрерывна.

В любом случае ресурсы создают единую систему, которая обеспечивает или должна обеспечить все запросы и потребности человека. Ресурсы отличаются не только источником их возникновения (внешние и внутренние), но и содержанием. Для каждого вида ресурсов характерна определенная способность к сохранению и накоплению, способность адаптации к изменяющимся условиям, способность ресурсов к взаимному влиянию друг на друга и на личностный потенциал в целом.

Обсуждение.

2. Упражнения (на выбор руководителя).

Упражнение 1. «Мои внутренние ресурсы» (продолжительность 20 минут).

Материалы: раздаточные карточки с моделью внутренних ресурсов (рис. 4. Приложение 5 в электронной версии журнала, см. CD-диск).

Инструкция: сегодня мы будем работать с внутренними ресурсами, которые помогают преодолеть стрессы. Внутренние ресурсы человека представляют соединение неких структурных элементов. К ним мы можем отнести *физический компонент* (энергопотенциал, психомоторика); *когнитивный компонент*

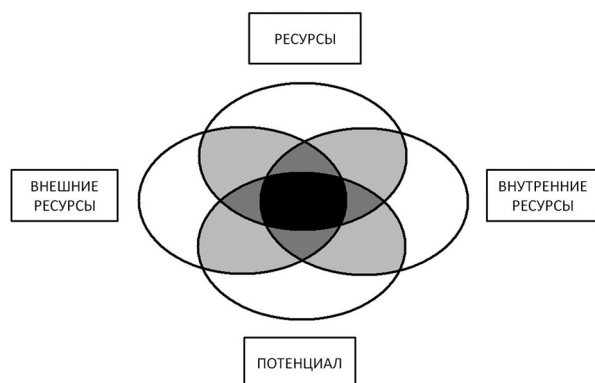


Рис. 3. Система ресурсов человека

(мышление, воображение, и др.), *эмоционально-волевой* (чувства, интуиция, воля).

Пояснение: каждый участник должен описать компоненты своих внутренних ресурсов и рассказать, как они выражены в его личностном потенциале, какие развиты в большей степени, какие в меньшей. Какие требуют коррекции. Что хотелось бы изменить и т. п.

Обсуждение.

Упражнение 2. «Путешествие по внутренним ресурсам» (продолжительность 40 минут).

Цель и инструкция те же, что и в упражнении 1.

Материалы: так как можно каждый ресурсный компонент изобразить на отдельном листе бумаги — требуется 7 листов для каждого участника и цветные карандаши.

Данное упражнение состоит из нескольких последовательных этапов. В качестве примера приведем один из них.

Инструкция: представьте себе свой энергопотенциал в виде образа, предмета, явления и т. п. и нарисуйте его на отдельном листе бумаги. Опишите свой образ.

Примечание: по этой схеме-инструкции необходимо описать и обсудить в группе все структурные компоненты личностных ресурсов подростков: мышление, воображение, интуиция, психомоторика, воля, чувства.

При *обсуждении* можно задать участникам следующие вопросы: какой компонент твоей ресурсной системы является самым сильным? Какой самым слабым? Кто друг другу помогает? и т. п.

3. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 6. Особенности жизнестойкого совладания

1. Беседа. В теории жизнестойкости С. Мадди воле уделяется особое внимание (Приложение 6 в электронной версии журнала, см. CD-диск). Жизнестойкость, по мнению автора, состоит из трех взаимосвязанных компонентов: *вовлеченности* (включенности), *контроля* (управления событиями своей жизни) и *вызова* (принятия риска).

Вовлеченность, как считает С. Мадди, это активное участие во всем, что происходит с человеком. Контроль — это путь борьбы, в результате которой можно влиять на последствия происходящих вокруг событий. Вызов — это достижение мудрости, обучение на собственном опыте, позитивном или негативном, и удовлетворение этой мудростью.

2. Тестирование: Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2006). См. Бланк опросника в Приложении на CD-диске.

Обсуждение.

3. Продолжение беседы. Воля в психологии толкуется исследователями и как самостоятельный

психический процесс, и как аспект большинства иных психических процессов и явлений, и как уникальная способность личности произвольно контролировать свое поведение. Сложность научного осмысления воли объясняется тем, что она тесно связана с предельно сложным психологическим явлением — сознанием и выступает одним из его важнейших атрибутов. Будучи тесно связанным с мотивационной сферой личности, воля представляет собой особую произвольную форму активности человека. Знаменитый российский психолог С.Л. Рубинштейн писал: «...сила сопротивления неблагоприятным условиям и способность пробиваться сквозь них зависит не только от способностей, но и от волевых качеств личности». Волевое поведение в психологии рассматривается как совокупность волевых действий, направленных на обязательное исполнение, достижение цели, характеризующееся мобилизацией всех сил на преодоление внешних или внутренних препятствий. Существенными волевыми качествами личности являются самостоятельность, решительность, энергичность, настойчивость, самоконтроль, выдержка, самообладание, инициативность, ответственность, активность и т. п.

4. Упражнение «Что такое воля».

Инструкция: вам необходимо вооружиться двумя пишущими предметами (двумя ручками, карандашами, и др.). Один пишущий предмет взять в одну руку, другой — в другую. Теперь одновременно двумя руками нарисовать одной рукой круг, другой квадрат.

Обсуждение.

5. Упражнение «Я полководец!».

Строим график. По вертикальной оси — «ум, который есть у каждого», по горизонтальной — «воля, которая есть у каждого».

Инструкция: определи (проведи линию), сколько у тебя воли и ума для достижения своей цели.

Обсуждение. Какие эмоции вы переживаете, глядя на свою картинку?

6. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 3. Жизнетворчество

Цель: расширить представление юношей и девушек о житнетворчестве. Исследовать и задействовать механизм творчества, помочь обнаружить свои ресурсные компоненты.

Занятие 7. Внешние и внутренние причины созидательного творчества

1. Беседа. Талантлив каждый вполне нормальный человек, обладающий неуязвимым генотипом. Если, конечно, он сам себя не разрушил алкоголем, наркотиками и т. д. Но вокруг нас очень мало талантливых, творческих людей, потому что большинство просто не осознает себя таковыми. Стиль жизни не пробудил в них скрытые механизмы творчества. Многие люди

работают вполсилы, а то и на один процент действительно заложенного в них потенциала. Мир — это большая система, в которой создается наша биография. Сейчас вам представляется возможность посмотреть на себя, определить свое место в мире и свою позицию при помощи придуманной вами биографии. События прошлого пусть останутся такими, какими они были на самом деле. События будущего можно придумать. Создайте свой мир — со своей свободой, самостоятельностью, ответственностью, неповторимостью. Помните, вы пишете психологическую автобиографию, наполненную чувствами и мыслями.

2. Упражнение «Придумай себе биографию».

Инструкция: придумайте и напишите себе биографию. С чего начнете свои размышления? Что волнует Вас прежде всего:

- ваши жизненные роли,
- ваши поступки,
- ваши качества личности,
- внешние события,
- внутреннее состояние,
- ваш механизм творчества (как он работает и в какой мере реализует себя).

Для руководителя: манера изложения автобиографии должна соответствовать нескольким требованиям:

- выбор пути изложения автобиографии произволен;
- самое важное — отразить поток мыслей;
- важно описать свою жизнь подробно, беспристрастно. Указать на сильные и слабые стороны;
- большая часть событий жизни сопровождается переживаниями, а в автобиографии важен не только их перечень, но и анализ их смысла.

Обсуждение.

3. Упражнение «Я — волшебник!».

Упражнение состоит из семи последовательных этапов.



Рис. 4. Структура внутренних ресурсов человека

*Инструкция:*

1. Представьте себе волшебника или волшебницу. Что это за образ и из какой сказки?
2. Перечислите волшебные качества, которыми наделен ваш волшебник или волшебница. Чем больше вы напишете, тем лучше.
3. Сгруппируйте перечисленные характеристики по общим признакам. Должно получиться 5-6 волшебных групп.
4. Дайте обобщенные наименования с использованием метафор тем волшебным группам, которые у вас получились.
5. Нарисуйте по волшебному символу к каждой обозначенной выше группе.
6. В центре листа бумаги нарисуйте вашу волшебницу или волшебника, а вокруг нее или него в любой последовательности все группы волшебных качеств в виде символов, которые вы уже обозначили выше.
7. А теперь представьте себе, что эта волшебница или волшебник — это вы сами. Войдите мысленно и эмоционально всем своим существом в этот образ. При вхождении в него могут происходить трансформации — это нормально. Что ваша волшебница или волшебник чувствует? О чем она (он) думает? О чем мечтает?

*Обсуждение.***4. Прощание. Пожелание успехов.****Занятие 8. Личностный потенциал — основа жизнестойкости**

1. Беседа. Энергопотенциал — компонент, который относится к внутренним ресурсам человека. Например, американский психолог С. Мадди изначально разрабатывал свою теорию об особом личностном качестве «*hardiness*» (жизнестойкость) в рамках проблемы преодоления стрессов. Данная теория описывает согласованность или несогласованность между привычным и реальным уровнями активации или напряжения. Понятие активации при этом обозначает уровень возбуждения, оживленности, энергичности. Существует ряд психологических техник и методик, позволяющих не только диагностировать уровень развития энергопотенциала каждого человека, но и пополнить его.

2. Упражнение «Мой энергетический запас».

Упражнение с палкой, скакалкой или веревкой, проводится стоя.

- 1) Берете палку двумя руками сверху, руки внизу на ширине плеч, а палка касается бедер.
- 2) По команде «начали» растягиваем палку в разные стороны с силой примерно 90% от вашей максимально возможной.
- 3) Продолжительность растягивания палки — 60 секунд, после чего дается команда «стоп!». Пальцы разжать, палку отпустить.

4) После этого закрыть глаза, расслабиться, переключиться в наблюдателя за своим собственным телом.

5) Очень важно дать волю рукам. Пусть тело само распоряжается собой и руками. Руки расслаблены. Ждите.

Примечание: обратить внимание на амплитуду движения рук и время удержания рук в тонической активности — критерий мощности энергопотенциала человека.

Если руки совершают полную амплитуду и удерживаются тонической активностью мышц в позе «руки вверх», это говорит об *оптимальном состоянии*, состоянии гармонии механизма таланта, о сверхвысоком энергетическом запасе человека. Как правило, возникает удивление, наслаждение и удовлетворение от своего необычного психического состояния души и тела. Такой человек работает на полную мощность. Условия для его развития наиболее благоприятны.

Состояние энергетической нормы определяет тоническая активность психомоторной системы, которая способна длиться в пределах 60 секунд и поднимать руки только до уровня плеч. В этом состоянии уже недостает работы мудрости тела. Это, конечно, норма — среднее количество энергопотенциала, а не тот рабочий оптимум для плодотворной работы всего механизма таланта: он чем-то ограничен, что-то его тормозит или просто ему не хватает энергии для разгона в работе. Если у вас состояние энергетической нормы, то это не плохо, но и не очень хорошо. Существует какая-то причина, которая сдерживает развитие той или иной стороны механизма таланта. Чтобы вырваться из состояния энергетической нормы, необходимо внимательно изучить свой режим жизни и устранить то, что ограничивает наши возможности.

Пограничные состояния. Они характеризуются тем, что тоническая активность психомоторики не может удерживать руки даже на уровне плеч. Руки невысоко взлетели и упали, совсем не двигаются, висят, словно плети. Такое состояние неблагоприятное, но и не фатальное. Это говорит об утомлении или о переутомлении. Это, скорее всего, последствия воздействия недавних или очень давних воздействий стрессоров на душу и тело человека.

Обсуждение.

3. Продолжение беседы. Тезисы для обсуждения в группе участников.

«Источники энергопотенциала»:

- продукты питания,
- солнечная энергия,
- искусство,
- другие люди,
- знания,
- сон,
- вера в себя, искренняя любовь к себе,
- осмысленность существования.



Что забирает нашу энергию:

- курение,
- плохие друзья,
- разочарования,
- сомнения в себе, недовольство собой,
- нелюбимое дело,
- самовлюбленные знакомые,
- недовольные родители или учителя.

Обсуждение

4. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 4. Самопомощь

Цель: обобщить и конкретизировать пройденный материал, обучить техникам помощи и самопомощи, задействовав ресурсные компоненты личности.

Занятие 9. Личностная готовность к изменениям

1. Беседа. Невозможно отрицать, что очень многим нашим современникам свойственна «пассивно-личностная готовность» к самоизменениям. Согласно К.Д.Ушинскому, такие люди воспитываются существами — «...*всё готовящимися к деятельности и остающимся навсегда мечтателями...*» Такой человек страстно жаждет изменений в своей жизни, но в силу своей пассивности, он также страстно желает, что бы эти изменения произошли, в лучшем случае, при минимальном его участии или при помощи чуда, под воздействием одного лишь взмаха «волшебной палочки». Застой, торможение всяческих побуждений к действиям и реализации планов проявляются в таких высказываниях, как: «*может быть, сделаю*»; «*подумаю, как это осуществить*»; «*постараюсь сделать*», «*попробую*», «*попытаюсь*» и т. п.

Постараться, стараться, пытаться, пробовать — все равно, что создавать видимость бурной деятельности вокруг чайника, стоящего на холодной плите. При этом регулярно информировать окружающих, что тот очевидно вот-вот закипит, вместо того чтобы просто протянуть руку, зажечь спичку и включить плиту. Такие люди очень любят включать в свою речь частицу «бы». Яркой метафорой подобное ничегонеделание, завуалированное постоянным хотением подвигов, проходит в стихотворении Алексея Горбунова:

Ой, да не сидел бы я на печи,
Кабы царевна ждала.
Поскакал бы на Сером Волке,
Кабы знал куда.
Съел бы дорогой семь железных хлебов,
Кабы мог жевать.
Износил бы семь железных сапог,
Кабы мог шагать.
Да сыскал бы Святогора в горах,
Кабы тот там стоял.
Да забрал бы чудо-меч у него,
Кабы тот мне отдал.

И стерег бы я Калинов мост,
Кабы было с кем.
И снес бы чудо-юде семь голов,
Кабы было чем.
Да ушел бы за три моря,
Кабы знал куда шагать.
Там нашел бы терем высокий,
Кабы знал, где искать.
Перескочил бы я семь ворот,
Кабы те там стояли.
Обманул бы лютых псов,
Кабы те охраняли.
Там бы спас я царевну,
Кабы она желала.
Да утешил бы ее,
Кабы она горевала.
И домой бы с ней спешил,
Кабы было зачем.
Долго правил бы царем,
Кабы было кем.
Эх, да встал бы я с печи,
Кабы было надо.
Ой, да все бы я сумел,
Если бы не «кабы».

Обсуждение.

2. Продолжение беседы. Такие люди особенно часто произносят высказывания типа: «*я постараюсь, но...*», «*я так старался, но...*». Наличие оправдательных «но», усиленных словом «постараюсь» не просто уменьшает продуктивность деятельности, оно означает отсутствие какой-либо деятельности вообще.

3. Материал для обсуждения в группе.

Однажды ангел прилетает к Богу и говорит:

— *Господи, почему ты не хочешь помочь одному верующему? Ведь он уже десять лет ежедневно молит тебя о материальной помощи!*

— *Да я ничего не имею против, — отвечает Бог, — но пусть он хотя бы купит лотерейный билетик.*

4. Упражнение «Постарайся».

Инструкция: «Постарайтесь сейчас встать».

Примечание: как правило, человек встает — это не составляет для него особого труда. Да, действительно встает. Тогда психолог говорит: «Что Вы сейчас сделали?». Клиент, как правило, отвечает: «Я встал, как Вы и сказали» «Да, Вы встали, а я попросил(а) постараться встать». Сделать акцент на слове «постараться».

Обсуждение.

5. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 10. Техника самопомощи «Волшебная палочка»

1. Беседа. Человеку еще с древнейших времен было свойственно стремление к чудесам, волшебству, магии. Слово «магия» (от лат. *magia*, от греч. *mageia*), означает колдовство, чародейство, волшебство, обряды, связанные с верой в способность человека



сверхъестественным путем воздействовать на людей, животных, явления природы, а также на воображаемых духов и богов. Стремления людей к сверхъестественному рождаются от ощущения собственного бессилия перед происходящим в их жизни. Человек никак не может понять, что является самым могущественным волшебником на земле, что все ответы на обращенные к сверхъестественным силам вопросы заключены в нем самом. Силы, позволяющие разрешить многочисленные проблемы в жизни человека, также находятся вовсе не за пределами него, а в нем самом.

Обсуждение. Причины всепоглощающего фатализма. Обсуждение метафоры «Если ты ищешь человека, который протянул бы тебе руку помощи, вспомни, что у тебя уже есть две руки».

2. Упражнение «Волшебная палочка».

Инструкция: нарисуйте пять ступеней на большом листе бумаги.

Первая ступень «Наблюдение/дистанцирование». Именно так обозначается данная ступень у родоначальника данного направления Н. Пезешкиана.

Примечание: мы сохранили авторские наименования каждой из ступеней, переосмыслив и наполнив их необходимым содержанием.

Цель: определить актуальную на сегодняшний день проблему (с чем хочу работать).

При реализации поставленной цели используются все доступные источники, которые дают информацию об актуальной проблеме. Следует четко и подробно, а главное, честно описать ситуацию, вызывающую беспокойство. Возможно проведение дополнительного тестирования, обсуждение результатов тестирования.

Примечание: зачастую работа продвигается успешнее, если предложить сравнение актуальной для проработки ситуации с сюжетом какой-нибудь истории, сказки и др. Опыт показывает, что, как правило, легче вспоминаются сказочные истории и сказочные персонажи. В сознании человека сразу всплывает сказочный персонаж, на который он похож при переживании заявленной ситуации (проблемы).

Вторая ступень «Инвентаризация», представляющая собой контрольную функцию учета внутренних и внешних факторов активизации возникшей проблемы. Иными словами, следует вспомнить, был ли опыт преодоления актуальной (подобной) ситуации в прошлом?

Цель: проанализировать прошлый опыт, возможные преодолевающие механизмы, специфику преодолевающего поведения при совладании с проблемами и т. п.

Возможно проведение дополнительных диагностических процедур.

Примечание: отслеживать, что происходит со сказочным персонажем, который был обозначен на первой ступени.

Третья ступень «Ситуативная поддержка», которая позволяет выделить позитивные аспекты потерь, которые связаны с данной ситуацией (их должно быть не менее 10). Нужно остановиться и на негативных моментах этих же негативных событий (также не меньше 10).

Примечания: 1) в процессе такой работы вскрываются «вторичные выгоды», происходит инсайт. Важно эти моменты фиксировать; 2) по временным затратам это самая продолжительная ступень; 3) строго отслеживать возможные манипулятивные трюки с самим собой (часто одну и ту же мысль человек подает под «вуалью» разных слов; 4) не забывать отслеживать динамику изменений сказочного персонажа.

Цель: исследовать и задействовать собственный механизм творчества, лежащий в основе самопомощи, помочь обнаружить его ресурсные компоненты. Обнаружить «вторичные выгоды», зафиксировать инсайты.

Возможно использование дополнительных психологических техник и методик.

Четвертая ступень «Вербализация» ориентирована на конкретизацию происходящего в жизни человека. Уточняется, какие проблемы остались открытыми? Какие должны быть решены в ближайшее время? Какой девиз в этом может помочь? Что происходит со сказочным героем? Девиз может стать руководством к действию. Девиз выражается в кратком метафоричном высказывании. Расширить цели.

Примечание: на данной ступени всплывает на поверхность целый «веер» актуальных проблем, которые до этого момента были скрыты. Важно их зафиксировать, вернуть на первую ступень и по тому же сценарию отработать. Каждый раз их становится все меньше и меньше. Человек освобождается от груза тягостных переживаний, связанных с той или иной проблемой, и становится волшебником, в руках которого «Волшебная палочка» начинает работать.

Цель: помочь выйти на уровень осознания собственных возможностей при совладании с трудностями. Мотивировать на дальнейшую самостоятельную работу по ступеням самопомощи с одной из «всплывших» проблем.

Пятая ступень «Расширение системы целей» и смыслов» предполагает расширение представлений о своих неисчерпаемых возможностях с выходом на уровень авторства собственной жизни. Цели и пожелания на ближайшие 5 лет, 5 месяцев, 5 дней исследуются и прорабатываются согласно девизу, который был выработан в процессе прохождения пятиступенчатой модели самопомощи.

Цель: расширить представления о своих актуальных способностях, направить на позитивное оценивание своих возможностей, помочь определить перспективные направления собственного личностного развития.



Примечание: возможно использование дополнительных психологических техник и методик.

Рефлексия. Как изменился сказочный герой? Каким он стал? Какие у него планы на будущее? и т. п.

Обсуждение.

3. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 5. Расширение системы целей и смыслов

Цель: обобщить информацию и расширить представления о своих актуальных способностях, помочь определить перспективные направления личностного развития.

Занятие 11. Искусство ставить цели и побеждать

1. Беседа. Самое трудное — это научиться использовать творческие ресурсы собственного «Я» и направлять их на достижение успехов. Множество людей по разным причинам часто не имеют представления о том, что бы они хотели делать, к чему стремиться. Необходимо помочь найти им свою цель и двигаться к ней, иначе они никогда не достигнут успеха. Человек чем-то напоминает велосипед, который в состоянии сохранять равновесие только в движении по направлению к чему-то. Мы созданы преодолевать препятствия и решать проблемы, а если этого нет, то мы не удовлетворены жизнью и несчастны. Люди, которые говорят, что они несчастливы, — это те, кто не имеет конкретной осмысленной цели.

2. Упражнение «Я — попал в цель!».

Инструкция: перед вами две мишени, с которыми можно работать ежедневно. Планируя какое-либо дело, отмечайте ежедневно, насколько точно и успешно вы попадаете в цель. Одна мишень может быть черного цвета (назовем ее мишенью неудач), другая красного (мишень успехов). Рефлексия поможет вам анализировать промахи, избегать неудач, искать пути исправления ошибок, более рациональными способами достигать желаемого.

Обсуждение.

3. Упражнение «Я все могу!».

Каждый по очереди повторяет слова: «Что бы ни произошло, я с этим справлюсь! Я все могу!!!»

Для руководителя: обращать внимание на интонацию, с которой произносятся эти фразы. Поправлять, если участник говорит неуверенно и вяло. За-

ставляя произносить волшебные слова уверенно, четко, твердо. На словах «Я все могу!» можно добавить жест руками.

Обсуждение.

4. Проективная методика «Человек под дождем» (Приложение 8 в электронной версии журнала, см. CD-диск).

Обсуждение.

5. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 12. Формула успеха

1. Беседа. Что такое успех? Какое место он занимает в жизни человека? Существует 289 различных определений счастья. Думается, что определений успеха — не меньше. Обратимся к словарю. Успех — это удача в достижении чего-нибудь, общественное признание, хорошие результаты в работе, учебе. С самых древних времен люди уделяли успеху много внимания. Многие мифы, сказки, Библия учат, как достичь успеха в жизни. При этом достижение успеха ставилось во главу угла как важное условие обретения счастья. Можно быть «нытиком», а ведь можно действовать.

Обсуждение. Что мешает человеку добиться успеха? Работа в малых группах.

Примерный перечень критериев успеха и неуспеха см. в электронной версии журнала на CD-диске.

Обсуждение. Механизмы достижения успеха. Работа в группах.

2. Упражнение «Формула удачи».

Инструкция: вспомните свои самые серьезные неудачи в жизни и проанализируйте: чему они вас научили? Какой урок судьбы вы извлекли? А теперь сделайте трюк, свойственный удачливым людям. Скажите себе: там, в прошлом, была другая жизнь. У вас сегодняшнего есть опыт, и этот опыт является генератором победы! И формула успеха заключается в опыте неудач.

3. Рефлексия. Упражнение «Ладонка-пожелания».

4. Рефлексия по итогам курса.

5. Прощание. Пожелание успехов.

С полным содержанием программы вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).