

Вестник

практической психологии

образования
№ 4(45)

Октябрь – Декабрь 2015



В номере:

Юбилей Юрия Михайловича Забродина

**Итоги конкурса профессионального мастерства
«Педагог-психолог России – 2015»**

П.А. Киршин

**«Причины школьной неуспеваемости
и пути их устранения»**

О.В. Раевская, О.Б. Колупаева

**«Психологические особенности
отношения к семье и браку
у детей, воспитывающихся вне семьи»**

Л.А. Исламова

**«Психологическая студия».
Программа психолого-педагогической
профилактики синдрома эмоционального
выгорания специалистов ПМПК»**

Содержание

Юбиляры

Юбилей Юрия Михайловича Забродина 3

События

Итоги конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2015» 4

Документы

Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России от 28.10.2015 г. №07-3470 «Об итогах IX Всероссийского психологического форума» 9

Подготовка кадров

Е.А. Быкова

Тренинг профессионального роста «Я могу стать компетентным специалистом» 15

Психология обучения

П.А. Киршин

Причины школьной неуспеваемости и пути их устранения 26

Инструментарий

В.В. Селиванов, К.А. Осокина

Диагностика когнитивного стиля с помощью опросника ТСОВ-4 31

К.С. Шалагинова, Е.А. Корниенко

Особенности копинг-стратегий подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях 36

О.В. Божко, Н.В. Зихирева, Т.В. Матюшонок

Настольная психологическая игра «Мой мир» и формирование УУД во внеурочной деятельности 41

Особые дети

С.Н. Данченкова

Коррекционно-развивающая работа с ребенком, имеющим диагноз ЗПР 44

Прикладные исследования

О.В. Раевская, О.Б. Колупаева

Психологические особенности отношения к семье и браку у детей, воспитывающихся вне семьи 53

Психология воспитания

М.В. Барышева

Как научить ребенка просить прощения? 59

А.В. Смирнова

Алкоголизм и девиантное поведение подростков и младших школьников. Как с ними работать? 63

Мнение

Ю.В. Милова

Развитие личностного здоровья 67

Программы-победители во Всероссийском конкурсе психолого-педагогических программ «Новые технологии для "Новой школы"»

Л.А. Исламова

«Психологическая студия». Программа психолого-педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания специалистов ПМПК 77

Копилка мастерства

М.С. Сергеева

Использование средств музыкальной терапии в психолого-педагогическом сопровождении детей и подростков 90



Психологу на заметку	
Интернет-посты для педагога-психолога. Выпуск 1	97
Метакомпетенция психолога	
<i>Е.В. Якушина</i>	
Внутренние психологические фильтры как средства информационной защиты от негативного воздействия медиасреды	116
Психологический клуб	
<i>И.Р. Абитов, А.И. Коханец, В.Э. Пахальян, И.В. Уткин, М.А. Мазниченко</i>	
Как отличить педагога и психолога-профессионала от дилетанта, мошенника, сектанта	121
Подписка	127
Информация для авторов	128

Содержание компакт-диска

Видео

Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2015». Фрагменты видеозаписи 3 тура «Кейс»

Подготовка кадров

Е.А. Быкова.

Психологические механизмы формирования профессиональной компетентности студентов-психологов

Психология обучения

П.А. Киршин. Причины школьной неуспеваемости и пути их устранения

Инструментарий

В.В. Селиванов, К.А. Осокина. Диагностика когнитивного стиля с помощью опросника ТСОВ-4

К.С. Шалагинова, Е.А. Корниенко.

Особенности копинг-стратегий подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях

О.В. Божко, Н.В. Зихирева, Т.В. Матюшонок. Дидактическое пособие «Формирование универсальных учебных действий посредством интерактивной игры во внеурочной деятельности»

Особые дети

С.Н. Данченкова. Коррекционно-развивающая работа с ребенком, имеющим диагноз ЗПР

Прикладные исследования

О.В. Раевская, О.Б. Колупаева.

Психологические особенности отношения к семье и браку у детей, воспитывающихся вне семьи

Программы-победители во Всероссийском конкурсе психолого-педагогических программ «Новые технологии для "Новой школы"»

Л.А. Исламова. «Психологическая студия». Программа психолого-педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания специалистов ПМПК

Копилка мастерства

М.С. Сергеева. Использование средств музыкальной терапии в психолого-педагогическом сопровождении детей и подростков

Психологу на заметку

Интернет-посты для педагога-психолога. Выпуск 1

Метакомпетенция психолога

Видеоприложение к статье Е.В. Якушиной «Внутренние психологические фильтры как средства информационной защиты от негативного воздействия медиасреды»

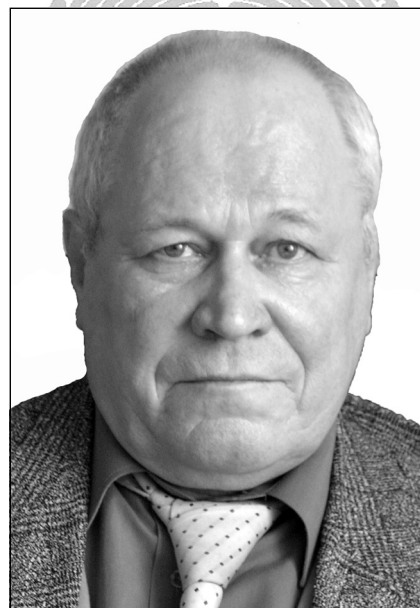
Юбилей Юрия Михайловича Забродина

26 октября 2015 года исполняется 75 лет Юрию Михайловичу Забродину — крупному ученому, организатору отечественной психологической науки. В истории советской и российской психологии его имя занимает высокое место в списке тех, кто создавал фундаментальные идеи и разработки в области теоретической, экспериментальной и прикладной психологии. Юрий Михайлович по праву считается основоположником отечественной научной школы современной психофизики. Им разработаны методологические и теоретические основы психофизики, предложены и развиты концепции сенсорного пространства, индивидуальной обработки и семантической оценки информации, оптимальности решения задач, предложена оригинальная модель идеального наблюдателя. Разработанная Юрием Михайловичем психофизическая теория сенсорно-перцептивных процессов позволила дать полное описание этих процессов, обобщить разрозненные эмпирические данные и сформулировать обобщенный психофизический закон.

В трудах Юрия Михайловича сформулированы основные методологические принципы психологического экспериментирования, разработаны теоретические основы применения психологических знаний и психологических методов в различных сферах общественной практики.

Новая феноменология, полученная в ходе обширных эмпирических исследований, потребовала разработки принципиально новой психологической парадигмы — развития человеческих ресурсов — взамен прежней — учета человеческого фактора. Таким образом, удалось создать теоретические основы современной психологии труда и организаций, которые эффективно работают в реальных жизненных ситуациях, в том числе, в условиях социальных и экономических трансформаций.

Юрий Михайлович внес существенный вклад в развитие психологического образования в стране, в его переориентацию на подготовку практических психологов. Значительная часть общественной деятельности Юрия Михайловича посвящена координации ис-



следований и практических разработок в стране и в ее регионах. В настоящее время он входит в состав ряда Научных и Координационных советов Министерства труда и социального развития, Министерства образования и науки, Департаментов Правительства Москвы и др.

Научная деятельность Юрия Михайловича получила высокую оценку за рубежом: в течение последних двадцати пяти лет он регулярно участвует в работе Международных и Европейских конгрессов психологов, является организатором и участником ряда международных проектов, семинаров и рабочих групп по проблемам психологии труда, психологии образования, социальной психологии, разработчиком профессиональных стандартов «Педагог», «Педагог-психолог», «Психолог в социальной сфере» и др.

Творческая деятельность Юрия Михайловича отмечена высокими наградами государства и различных ведомств. Среди них — орден «Знак почета», медаль «За отличие в охране государственной границы СССР». Заслуги Юрия Михайловича в области образования отмечены значком «Отличник народного просвещения СССР», Почетной грамотой Министерства образования РФ, нагрудным знаком «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации».

В настоящее время Юрий Михайлович активно занимается апробацией и внедрением профессиональных стандартов «Педагог» и «Педагог-психолог» в систему образования Российской Федерации.

Президиум Федерации психологов образования России сердечно поздравляет Юрия Михайловича с юбилеем, желает крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, активной и продуктивной самореализации во всех сферах жизни!

События

Итоги конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2015»

Девятый раз на берегу Черного моря встретились педагоги-психологи из разных регионов России для участия в ежегодном конкурсе профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2015».

В состав **Большого Жюри** Конкурса под руководством председателя Ирины Владимировны Дубровиной (доктор психологических наук, профессор, действительный член Российской академии образования, вице-президент Федерации психологов образования России) вошли представители федеральных округов России:

- Ключева Татьяна Николаевна, кандидат психологических наук, директор Социопсихологического центра Самарской области;
- Чепель Татьяна Леонидовна, кандидат психологических наук, профессор Новосибирского государственного педагогического университета;
- Чаусова Лариса Казимировна, директор Областного центра диагностики и консультирования Ростовской области;
- Кулькова Жанна Геннадьевна, директор Областного центра диагностики и консультирования Челябинской области;
- Олифер Ольга Олеговна, директор Краевого центра психолого-медико-социального сопровождения Хабаровского края;
- Ризванова Елена Викторовна, кандидат психологических наук, победитель всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2008»;
- Болховитн Николай Иванович, кандидат психологических наук, директор Центра диагностики и консультирования, г. Калуга;
- Демьянчук Роман Викторович, кандидат психологических наук, проректор по научной и инновационной деятельности Института специальной педагогики и психологии им. Р. Валленберга, г. Санкт-Петербург.

Конкурсные мероприятия традиционно начались с жеребьевки, определившей порядок выступления на



Участники конкурса и члены Большого Жюри



Участники 3 тура

1 тура. А на тренинге-знакомстве (ведущий Елена Викторовна Ризванова, член Большого Жюри, победитель конкурса «Педагог-психолог России — 2008») участники постарались понять, что им сможет помочь, а что — помешать успешно выполнить конкурсные задания.

Три тура конкурса стали, по отзывам участников, ярким калейдоскопом событий. На задании «Визитная карточка» педагоги-психологи представили себя как специалистов образовательной организации. На «Открытом занятии» конкурсанты смогли продемонстрировать свои любимые технологии работы, умение работать в команде и поддерживать друг друга.

В третьем туре, по правилам конкурса, принимает участие только 10 педагогов-психологов. И после завершения второго тура стало понятно, что жюри предстоит сделать сложный выбор, так как все педагоги-психологи показали высокий уровень культуры и профессионального мастерства.

Задание «Кейсы» — всегда самое интересное для зрителей и сложное для участников. На этот раз кон-



Участники конкурса



курсантам предстояло семь минут незабываемого общения с учителем начальных классов, которая пришла к психологу после родительского собрания. Роль Марии Ивановны блестяще исполнила Светлана Кронидовна Рыженко (кандидат психологических наук, практикующий психолог).

По итогам конкурсных заданий Большое Жюри приняло решение:

Признать победителем I степени Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — 2015» — Дергач Ольгу Александровну (г. Санкт-Петербург).

Признать победителем II степени Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — 2015» — Соловьеву Алёну Олеговну (Ростовская область).

Признать победителем III степени Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — 2015» Орлова Александра Олеговича (Калининградская область).

Приз зрительских симпатий, определенный при помощи закрытого голосования после первого и второго туров, присудить Смагину Евгению Сергеевичу (Челябинская область).

Учредить лауреатами Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — 2015»:

Клейменову Екатерину Владимировну (Кемеровская область),

Богачеву Ольгу Васильевну (Московская область),
Шакирову Евгению Алексеевну (Калужская область),

Куракина Дмитрия Александровича (Псковская область),

Рощупкину Александру Сергеевну (Липецкая область),



Козьмину Ирину Викторовну (Архангельская область),

Афанасьеву Татьяну Евгеньевну (Ленинградская область).

Наградить грамотами общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» следующих участников в номинациях:

В номинации «За развитие психологической службы в среднем профессиональном образовании» — Кудренко Наталью Николаевну (Республика Коми).

В номинации «За высокий профессионализм в психологическом сопровождении одаренных детей» — Гетман Наталью Викторовну (Новосибирская область).

В номинации «За верность профессии» — Артемко Олега Ивановича (Белгородская область).

В номинации «За индивидуальный стиль и нестандартный подход» — Шагивалиеву Гульнару Камилловну (Республика Татарстан).

В номинации «За творческий подход в работе с детьми раннего возраста» — Люлюкину Елизавету Викторовну (Тульская область).

В номинации «За инициативность в методическом сопровождении школьной психологической службе» — Миллер Юлию Сергеевну (Хабаровский край).

В номинации «За развитие традиций психологической школы молодежного лидерства» — Матвееву Анну Владимировну (Курская область).

В номинации «За профессиональную работу с детским коллективом» — Хазбиеву Ларису Тимирхановну (Ханты-Мансийский АО — Югра).

В номинации «За профессионализм в психологическом сопровождении педагогов» — Светлакову Светлану Геннадьевну (Кировская область).

В номинации «За ответственность и добросовестность в организации психологической подготовки к ЕГЭ» — Чупрову Ларису Вячеславовну (Ярославская область).

В номинации «За развитие психологической службы в дошкольной образовательной организации» — Лапшину Наталью Юрьевну (Краснодарский край).

В номинации «За оптимизм и активную жизненную позицию» — Сайфину Алию Асхадовну (Всероссийский Детский Центр «Орленок»).

В номинации «За развитие волонтерского движения в школе» — Орешкину Наталью Владимировну (Волгоградская область).

В номинации «За психологическую культуру и профессиональную компетентность» — Янбарисову Гульнару Гизаровну (Республика Башкортостан).

В номинации «За творческий подход и использование интерактивных методов в работе психолога» — Осипову Юлию Николаевну (Нижегородская область).



Победители конкурса



Приз зрительских симпатий — Е.С. Смагин



Лауреаты конкурса



В номинации «За инициативность и настойчивость в достижении целей» — Баулину Кристину Александровну (Свердловская область).

В номинации «За эффективную реализацию идей педагогической психологии в образовательном процессе» — Кузнецову Анастасию Андреевну (г. Москва).

В номинации «За гуманизацию образовательного процесса в дошкольной образовательной организации» — Манохину Татьяну Николаевну (Республика Хакасия).

В номинации «За профессиональное мастерство в работе школьного психолога» — Чернову Наталью Павловну (Самарская область).

В номинации «За профессиональное психологическое просвещение участников образовательного процесса» — Колчанову Светлану Сергеевну (Тюменская область).

В номинации «За профессионализм в гуманизации образовательного процесса» — Пшенникову Анну Михайловну (Республика Саха — Якутия).

На торжественном закрытии мероприятий Форума ответное слово конкурсантов стало ярким завершением Конкурса и еще раз показало, что самым важным и главным в течение 10 дней были общение, обмен опытом, новые друзья и возможность чувствовать себя частью профессионального сообщества!

Поздравляем участников Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2015» с успехом и желаем новых профессиональных побед!

Дорогие участники Всероссийского конкурса профессионального мастерства!

Ваше мнение, пожелания и впечатления очень важны и интересны для всего профессионального сообщества педагогов-психологов России!

Для публикации на сайте присылайте эссе-отзывы по адресу: rospsy_konkurs@mail.ru



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНОБРНАУКИ РОССИИ)**

**Департамент государственной
политики в сфере защиты прав
детей**

Руководителям органов
государственной власти субъектов
Российской Федерации
в сфере образования

Люсиновская ул., д. 51, г. Москва, 117997.

Тел./факс: (499) 237-58-74.

E-mail: d07@mon.gov.ru

28.10.2015. № 07-3470

Об итогах IX Всероссийского психологического форума

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей (далее — Департамент) в рамках своей компетенции информирует об итогах IX Всероссийского психологического форума «Обучение. Воспитание. Развитие — 2015» (далее — Форум), целью которого являлась интеграция передового опыта современной психологической науки, повышение престижа практической психологии в системе образования Российской Федерации, а также консолидация профессионального психологического сообщества для решения актуальных задач современного образования.

В программу Форума были включены следующие мероприятия:

IX Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2015»;

VII Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы»»;

Дискуссионные площадки (Круглые столы);

Научно-практическая конференция по актуальным направлениям;

Всероссийская психологическая семинар-мастерская «Новые технологии в психологии».

Организаторами Форума выступили Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» и Центр практической психологии образования при содействии Министерства образования и науки Российской Федерации.

В IX Всероссийском конкурсе профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2015» (далее — Конкурс), целью которого являлось повышение профессионального уровня и наиболее полная реализации творческого потенциала психологов образования России, повышение престижа службы практической психологии в системе образования Российской Федерации, а также распространение передового опыта педагогов-психологов образовательных организаций различных типов и уровней образования, приняли участие победители региональных конкурсов профессионального мастерства педагогов-психологов образования из субъектов Российской Федерации в количестве 32 человек.

По итогам Конкурса Жюри были приняты следующие решения:

1. Признать победителем Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2015» — **Дергач Ольгу Александровну** (педагог-психолог ГБОУ школы № 331, г. Санкт-Петербург) (**I место**).

2. Признать победителем Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — 2015» **Соловьеву Алену Олеговну** (педагог-психолог МБДОУ детский сад комбинированного вида второй категории № 220, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону) (**II место**).



3. Признать победителем Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — 2015» **Орлова Александра Олеговича** (педагог-психолог МАДОУ детский сад № 56, Калининградская область, г. Калининград) (**III место**).

4. Признать победителем в номинации «Общественное признание» **Смагина Евгения Сергеевича** (педагог-психолог ГБОУ «Областной центр диагностики и консультирования», Челябинская область, г. Челябинск)

5. Признать лауреатами Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2015»:

Афанасьеву Татьяну Евгеньевну (педагог-психолог ГКОУ ЛО «Ефимовская коррекционная школа-интернат для детей-сирот», Ленинградская область, Бокситогорский район, п. Ефимовский);

Козьмину Ирину Викторовну (педагог-психолог МБОУ «Карпогорская средняя общеобразовательная школа № 118», Архангельская область, с. Карпогоры);

Рощупкину Александру Сергеевну (педагог-психолог МАДОУ детский сад комбинированного вида № 8 «Родничок», Липецкая область, г. Грязи);

Куракина Дмитрия Александровича (педагог-психолог МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5 им. Героя РФ М.Н. Евтюхина», Псковская область, г. Псков);

Шакирову Евгению Алексеевну (педагог-психолог МБОУ «СОШ № 13», Калужская область, г. Калуга);

Богачеву Ольгу Васильевну (педагог-психолог МБДОУ детский сад комбинированного вида № 48, Московская область, г. Чехов);

Клейменову Екатерину Владимировну (педагог-психолог, Кемеровская область).

6. Признать лауреатами в номинациях:

«За развитие психологической службы в среднем профессиональном образовании» — **Кудренко Наталью Николаевну** (педагог-психолог ГАОУ СПО Республики Коми «Воркутинский политехнический техникум», Республика Коми, г. Воркута);

«За высокий профессионализм в психологическом сопровождении одаренных детей» — **Гетман Наталью Викторовну** (педагог-психолог МАОУ «Гимназия 312», Новосибирская область, г. Новосибирск);

«За верность профессии» — **Артеменко Олега Ивановича** (педагог-психолог МБОУ СОШ № 11, Белгородская область, г. Белгород);

«За индивидуальный стиль и нестандартный подход» — **Шагивалиеву Гульнару Камиловну** (педагог-психолог МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Мамадыш», Республика Татарстан, г. Мамадыш);

«За творческий подход в работе с детьми раннего возраста» — **Люлюкину Елизавету Викторовну** (педагог-психолог МБОУ для детей, нуждающихся в медико-социальной и психолого-педагогической помощи «Центр диагностики и консультирования», Тульская область, г. Узловая);

«За инициативность в методическом сопровождении школьной психологической службы» — **Миллер Юлию Сергеевну** (педагог-психолог МБОУ СОШ № 44, Хабаровский край, г. Хабаровск);

«За развитие традиций психологической школы молодежного лидерства» — **Матвееву Анну Владимировну** (педагог-психолог МБОУ «Гимназия № 4», Курская область, г. Курск);

«За профессиональную работу с детским коллективом» — **Хазбиеву Ларису Тимирхановну** (педагог-психолог МБОУ «Перспектива», Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Сургут);

«За профессионализм в психологическом сопровождении педагогов» — **Светлакову Светлану Геннадьевну** (педагог-психолог Кировского областного государственного общеобразовательного казенного учреждения «Общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников с ОВЗ», Кировская область, г. Советск);

«За ответственность и добросовестность в организации психологической подготовки к ЕГЭ» — **Чупрову Ларису Вячеславовну** (педагог-психолог ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс», Ярославская область, г. Ярославль);

«За развитие психологической службы в дошкольной образовательной организации» — **Лапшину Наталью Юрьевну** (педагог-психолог МДОУ детский сад комбинированного вида № 32, Краснодарский край, г. Ейск);

«За оптимизм и активную жизненную позицию» — **Сайфину Алию Асхадовну** (педагог-психолог Всероссийского Детского Центра «Орленок»);

«За развитие волонтерского движения в школе» — **Орешкину Наталью Владимировну** (педагог-психолог МОУ СШ № 99 имени дважды героя Советского Союза А.Г. Кравченко, Волгоградская область, г. Волгоград);

«За психологическую культуру и профессиональную компетентность» — **Янбарисову Гульнару Гизаровну** (педагог-психолог МАДОУ детский сад «Светлячок», Республика Башкортостан, Чишминский район, р. п. Чишмы);



«За творческий подход и использование интерактивных методов в работе психолога» — **Осипову Юлию Николаевну** (педагог-психолог ГБОУ СПО «Сосновский агропромышленный техникум», Нижегородская область, пос. Сосновское);

«За инициативность и настойчивость в достижении целей» — **Баулину Кристину Александровну** (педагог-психолог МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17 с углубленным изучением отдельных предметов», Свердловская область, г. Каменск-Уральский);

«За эффективную реализацию идей педагогической психологии в образовательном процессе» — **Кузнецову Анастасию Андреевну** (педагог-психолог ГБОУ «Школа № 1420», г. Москва);

«За гуманизацию образовательного процесса в дошкольной образовательной организации» — **Манохину Татьяну Николаевну** (педагог-психолог МБДОУ «Д/с «Иванушка», Республика Хакасия, г. Абакан);

«За профессиональное мастерство в работе школьного психолога» — **Чернову Наталью Павловну** (педагог-психолог ГБОУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», Самарская область, г. Тольятти);

«За профессиональное психологическое просвещение участников образовательного процесса» — **Колчанову Светлану Сергеевну** (педагог-психолог МАОУ гимназия № 1, Тюменская область, г. Тюмень);

«За профессионализм в гуманизации образовательного процесса» — **Пшенникову Анну Михайловну** (педагог-психолог МБОУ «Национальная политехническая средняя общеобразовательная школа № 2», Республика Саха (Якутия), г. Якутск).

В период с 15 марта по 4 октября 2015 года был проведен VII Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» (далее — Конкурс программ), задачами которого являлись:

повышение качества психолого-педагогических программ развития и адаптации обучающихся и воспитанников, реализуемые в образовательных организациях Российской Федерации;

обобщение опыта образовательных организаций различного типа и уровней образования по разработке и реализации психолого-педагогических программ развития и адаптации обучающихся и воспитанников;

создание банка данных психолого-педагогических программ развития и адаптации обучающихся и воспитанников, соответствующих требованиям современной образовательной практики;

внедрение достижений современной психологической науки, а также современных методов и технологий в практику психолого-педагогической работы образовательных организаций.

В рамках работы Форума была организована Всероссийская психологическая мастерская «Новые технологии в психологии», на которой были представлены авторские психолого-педагогические программы, апробированные в образовательных организациях разного уровня Российской Федерации, имеющие положительные отзывы руководителей образовательных организаций, ставшие лауреатами Конкурса.

По итогам VII Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы»:

1. Присвоить Гриф «Рекомендовано Федерацией психологов образования России для использования в образовательных организациях» и признать лауреатами:

Александрова Михаила Федоровича, Калининну Татьяну Алексеевну, Томашко Ольгу Александровну, Рабочая программа по профилактике вторичного сиротства детей, оставшихся без попечения родителей и принятых в семью на воспитание (психологическая группа для приемных родителей «Помощь в преодолении кризисов адаптации») (г. Москва);

Арзамасцеву Елену Анатольевну, Коррекционная психолого-педагогическая программа для младших школьников с проблемами поведения «Преодолеем свой гнев» (Самарская область, Кинель-Черкасский район, с. Кинель-Черкасы);

Асмаковец Елену Сергеевну, «Тренинг развития эмоциональной гибкости учителя» (г. Омск);

Балову Жанну Ивановну, Вакулину Елену Алексеевну, «Эксперимент: как стать оптимистом» (г. Саратов);

Басова Илью Андреевича, Развивающая психолого-педагогическая программа «Skills for Life» (для учащихся 10, 11-х классов) (г. Петропавловск-Камчатский);

Беляеву Галину Петровну, Гапченко Елену Александровну, Детско-родительская программа «Мы — семья» (для приемных семей) (г. Ростов-на-Дону);

Бокову Ольгу Александровну, Чебулина Алексея Александровича, «Психолого-педагогическая коррекция зависимого поведения молодежи» (г. Барнаул);

Брестер Ирину Викторовну, Образовательная просветительская программа «Страна моя — Профессионал» для студентов первых курсов СПО, классных руководителей (Калужская область, Малоярославецкий район, с. Дetchино);



Бухтоярову Елену Александровну, Хуснитдинову Наталью Михайловну, Янко Александру Николаевичу, «Психологическая коррекция детей младшего школьного возраста со сложным дефектом средствами мультипликации» (г. Челябинск);

Вагизову Диляру Рамилевну, Программа дополнительного образования для детей младшего и среднего дошкольного возраста «Игропластика» (г. Казань);

Викторову Екатерину Александровну, Складенко Наталью Ивановну, Закаблуккову Анастасию Андреевну, Программа психолого-педагогического сопровождения подростков, попавших в сложную жизненную ситуацию, в период летнего оздоровительного отдыха (г. Белгород);

Губареву Оксану Викторовну, «Чародеи, или Академия волшебства» (г. Новосибирск);

Гулину Галину Валентиновну, Андрианову Людмилу Венедиктовну, Психолого-педагогическая программа по развитию социальной компетентности подростков «Хорошо» (г. Вологда);

Дубинскую Елену Владимировну, Развивающая психолого-педагогическая программа подготовки старших дошкольников к первому классу «Ромашка» (Республика Крым, Сакский район, с. Каменоломня);

Зайцеву Елену Викторовну, Программа лекционно-практических занятий, направленных на формирование положительного физического образа «Я» у девочек подросткового возраста «Зеркало» (Кемеровская область, Ленинск-Кузнецкий район, п. Восходящий);

Исламову Ларису Анатольевну, Калинин Олгу Васильевну, Путилову Марину Борисовну, Чумейкину Татьяну Борисовну, Школяр Татьяну Петровну, Программа психолого-педагогического сопровождения одаренных детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения «Обыкновенное чудо» (г. Челябинск);

Калашникову Светлану Александровну, Кормухину Евгению Владимировну, Круглову Татьяну Анатольевну, «Готовимся к экзаменам с интересом» (г. Самара);

Карпенко Елену Владимировну, Белан Ольгу Викторовну, Развивающая психолого-педагогическая программа зональных семинаров-тренингов для лидеров школьного самоуправления (Краснодарский край, станция Ярославская);

Карпову Наталию Львовну, Кисельникову Наталью Владимировну, Данину Марию Михайловну, Соколову Екатерину Александровну, Яковистенко Анастасию Дмитриевну, Кругликову Анну Юрьевну, Янченко Ирину Владимировну, Аксютин Викторю Васильевну, Гончаренко Светлану Александровну, Загородникову Елену Захаровну, Семейная групповая логосихотерапия (г. Москва);

Кобликову Людмилу Витальевну, Свистуну Екатерину Владимировну, Мильке Елену Александровну, «Формирование базовых личностных идентичностей у детей дошкольного возраста» (г. Москва);

Кондакову Ольгу Николаевну, Эберта Владимира Владимировича, «Трамплин в будущее» (оказание экстренной психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии) (г. Челябинск);

Конончук Оксану Юрьевну, «Навстречу друг другу» (г. Калининград);

Кравцову Ольгу Владимировну, Маколину Юлию Анатольевну, Развитие зрительно-моторной координации первоклассников в рамках формирования регулятивных УУД (г. Самара);

Кривуля Александра Петровича, Программа развития основных свойств внимания у детей младшего школьного возраста с ОВЗ «Секреты внимания» (Московская область, г. Химки);

Левачёву Веру Семёновну, Кузнецову Светлану Анатольевну, Смолякову Инну Викторовну, Яшину Светлану Валентиновну, Программа адаптационного детско-родительского клуба «Поиграй-ка» (Самарская область, г. о. Кинель, п. г. т. Усть-Кинельский);

Лукашову Аллу Владимировну, Неженец Анну Владимировну, «Шедевр» (Краснодарский край, станция Ленинградская);

Макарову Евгению Александровну, Тарасенко Светлану Алексеевну, Просветительская психолого-педагогическая программа «Моя малая Родина — Кубань» (г. Геленджик);

Макошенко Елену Евгеньевну, «Сказка — ложь да в ней намек, добрым молодцам урок» (Камчатский край, г. Елизово);

Мельникову Ольгу Алексеевну, «Услышать. Понять. Спасти» (г. Новосибирск);

Миллер Анну Владимировну, «Жизнь в моих руках!» (г. Сочи);

Монину Галину Борисовну, Пучканеву Татьяну Николаевну, Мазуренко Татьяну Борисовну, Образовательная психолого-педагогическая программа духовно-нравственного воспитания и развития дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников «От детства — к отрочеству» (г. Норильск — г. Санкт-Петербург);

Остапенко Галину Сергеевну, Токареву Анну Алексеевну, «Мобильная арт-терапевтическая студия для оказания выездной помощи детям и подросткам, пострадавшим от жестокого обращения» (г. Воронеж);

Погорелову Галину Николаевну, Личностное развитие по автономному типу: рефлексивный подход (Московская область, г. Долгопрудный);

Попову Анну Олеговну, Родительский клуб «Успешные родители» (г. Петропавловск-Камчатский);

Попову Ольгу Александровну, «Раз-два, левой!» (г. Сургут);

Пурышеву Светлану Викторовну, Секретареву Наталью Валентиновну, Зайцеву Марину Александровну, Куцеба Наталью Андреевну, Денисенко Елену Львовну, Образовательная программа дополнительного образования детей социально-педагогической направленности «Этика и правила поведения» (г. Череповец);

Рассолову Яну Вячеславовну, «Будущие первоклассники: дети и родители». Программа оптимизации детско-родительских отношений в период подготовки к школе (Камчатский край, Елизово);

Сакулину Марину Фёдоровну, Программа коррекции психоэмоционального состояния младших школьников с применением телесно-ориентированных техник и метода биологической обратной связи «Золотой лучик» (г. Углич);

Свинцову Марину Анатольевну, Программа «Чудеса бумажных лент» по коррекции и развитию мелкой моторики рук у детей 5–7 лет с ОНР и вторичной ЗПР посредством работы с гофрокартоном (Московская область, Лыткарино);

Семенову Анну Евгеньевну, Маланыну Татьяну Юрьевну, Хазиахмедову Луизу Руслановну, Профилактика нарушений дисграфии, дислексии и дискалькулии у детей старшего дошкольного возраста методами нейропсихологической коррекции с включением родителей (г. Москва);

Серебрякову Наталью Валерьевну, Психолого-педагогическая коррекционно-развивающая программа для обучающихся начальных классов, имеющих высокий уровень агрессивности (г. Челябинск);

Смагина Евгения Сергеевича, Шведову Эльмиру Шамилевну, Янко Александру Николаевну, Петрову Анну Александровну, Климко Юрия Владимировича, Суворову Екатерину Валерьевну, «РАСточки» коррекционно-развивающая программа для детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья (расстройством аутистического спектра и тотальным недоразвитием)» (г. Челябинск);

Соболеву Марину Владимировну, «Развитие межполушарного взаимодействия и тонкой моторики у детей старшего дошкольного возраста» (Вологодская область, Вологодский район, п. Огарково);

Туркину Елену Николаевну, Цветкову Светлану Владимировну, Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Каруселька» для детей 4–5 лет с задержкой психического развития (г. Вологда);

Хазбиеву Ларису Тимирхановну, Психолого-педагогическая программа по сопровождению первоклассников в адаптационный период «Ты — со мной, а я — с тобой!» (г. Сургут);

Ханнанову Резеду Фаризовну, Программа по формированию основ социальной компетентности у обучающихся 5–6 классов «Если вместе — веселей» (г. Ульяновск);

Хуснитдинову Наталью Михайловну, Петрову Анну Александровну, Пушкареву Татьяну Александровну, Программа профилактики социальной дезадаптации у детей с ограниченными возможностями здоровья методами сказкотерапии «Там на неведомых дорожках...» (г. Челябинск);

Чиркову Ирину Алексеевну, Тематическая групповая арт-терапия с детьми и подростками, относящимися к категории малолетних правонарушителей (г. Челябинск);

Штреп Зинаиду Николаевну, Психолого-педагогическая коррекционно-развивающая программа для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в сказку» (Новосибирская область, Новосибирский район, с. Верх-Тула).

2. Признать лучшими программами среди представленных на Всероссийском семинаре-мастерской «Новые технологии в психологии»:

Рабочая программа по профилактике вторичного сиротства детей, оставшихся без попечения родителей и принятых в семью на воспитание (психологическая группа для приемных родителей «Помощь в преодолении кризисов адаптации») (**Александров Михаил Федорович, Калинина Татьяна Алексеевна, Томашко Ольга Александровна**, г. Москва);

«Трамплин в будущее» (оказание экстренной психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии) (**Кондакова Ольга Николаевна, Эберт Владимир Владимирович**, г. Челябинск);

«Жизнь в моих руках!» (**Миллер Анна Владимировна**, г. Сочи);

Образовательная психолого-педагогическая программа духовно-нравственного воспитания и развития дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников «От детства — к отрочеству» (**Монина Га-**



лина Борисовна, Пучканева Татьяна Николаевна, Мазуренко Татьяна Борисовна, г. Норильск — г. Санкт-Петербург).

Программы-лауреаты Конкурса программ в полном объеме размещены на сайте www.rospsy.ru.

В рамках Форума была проведена Научно-практическая конференция «Психология образования: проблемы и перспективы развития», в рамках которой прошли Круглые столы:

«Апробация и внедрение профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», «Аутизм: ограничения и возможности», «Психология воспитания и психологическая культура в рамках «Стратегии развития воспитания в РФ 2015–2025», «Защита прав детей: Трансформация психологического сопровождения семьи в связи с внедрением ювенальных технологий и подходов» и «Этические аспекты деятельности Службы практической психологии образования».

В 2016 году пройдет X Всероссийский психологический форум «Обучение. Воспитание. Развитие — 2016», в рамках которого пройдут X Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2016» и VIII Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы».

В связи с этим просим:

организовать в 2015–2016 учебном году проведение региональных конкурсов профессионального мастерства педагогов-психологов образования и направить победителей для участия во Всероссийском конкурсе;

направить для участия во VIII Всероссийском конкурсе психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы», который состоится с 15 марта по 30 июня 2016 года, психолого-педагогические программы, апробированные в образовательных организациях Российской Федерации, имеющие положительные отзывы руководителей образовательных организаций, в которых проходила апробация. Финал Конкурса программ пройдет в рамках работы Всероссийского семинара-мастерской «Новые технологии в психологии»;

обеспечить участие в X Всероссийском психологическом форуме «Обучение. Воспитание. Развитие — 2016» представителей регионов.

Подробная информация размещена на сайте www.rospsy.ru.

Заместитель директора департамента

И.О. Терехина

Е.А. Быкова

Тренинг профессионального роста «Я могу стать компетентным специалистом»



В статье даны фрагменты тренинга — элемента программы «Психологические механизмы формирования профессиональной компетентности студентов-психологов», направленной на развитие профессиональной самоидентификации. Полный текст программы представлен в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Ключевые слова: студент-психолог, профессиональная самоидентификация, тренинг профессионального роста.

Цель тренинга: формирование представления о профессиональной компетентности на основе восприятия и понимания механизмов ее становления, осознание своих профессиональных возможностей, определение путей профессионального роста.

Блок I. «Блок психологических знаний» — о профессиональной компетентности

Реализуется четырьмя занятиями: «Профессиональная компетентность, что это и зачем она нужна», «Психологу компетентным быть необходимо», «Профессионал — какой он?», «Я — будущий психолог». Цель: формировать у студентов представления об основных структурных характеристиках профессиональной компетентности. Развивать умения видеть и оценивать профессиональную компетентность психолога, ставить перед собой профессионально значимые цели и находить пути их достижения.

Занятие 1. «Профессиональная компетентность, что это и зачем она нужна»

Упражнение «Ловушки-капканчики»

Цель: повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Каждый участник должен определить некоторые трудности на пути к достижению профессиональной цели — стать настоящим квалифицированным психологом. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать о том, как их преодолеть.

После этого каждый по очереди называет по одной трудности-ловушке, адресуя ее по циклическому принципу участнику, си-

Быкова Елена Анатольевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии ФГБОУ ВПО ШГПИ, заместитель декана по учебной работе факультета коррекционной педагогики и психологии.

Сфера научных интересов: психология развития, психология труда, использование арт-терапии в психологическом консультировании детей и подростков.

Автор более 80 научных публикаций. Среди них публикации в сборниках статей всероссийских и международных конференций, зарубежных изданиях, личная монография, разделы в коллективных монографиях, учебные и учебно-методические пособия.



дяде через два человека от него. Тот должен сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ответы обсуждаются в группе, сравниваются, выбирается наиболее интересный.

Вопросы: какие трудности уже встречались на профессиональном пути? Как они преодолевались? Обмен опытом.

Занятие 2. «Психологу компетентным быть необходимо»

Упражнение «Плохой психолог»

Направлено на осознание своих недостатков в профессиональном становлении, в поступках, без перевода их на личность, умение корректно выдавать и воспринимать критику.

Из числа участников выбирается студент на роль «плохого» психолога. Остальные разбиваются на 2 группы, равные по количеству. Задача группы «обвинителей» — выделить негативную черту «плохого психолога» и описать ее проявления. Просто оценочные высказывания, без описания ситуации проявления этой черты не допускаются. Функции «защитников» — найти объяснения проявлению этой черты и дать другую — позитивную характеристику «плохому психологу». Затем слово дается герою. Он сам высказывается по поводу услышанного, выражая свое эмоциональное отношение к ситуации, сам отвечает на обвинения, описывает себя как «хорошего» психолога.

Вопрос группе: к какому психологу вы предпочли бы обратиться? Опишите его портрет. Почему он должен быть именно таким? Чего вы от него ждете? Побуждает студентов составить образ идеального психолога, используя механизмы *стереотипизации и аттракции*.

Упражнение «Требуется психолог»

Упражнение помогает смоделировать некоторые элементы собеседования при приеме на работу. *Цель:* рефлексия профессиональных требований к кандидату в психологи и оценка соответствия их личностным ожиданиям, осмысление процесса поиска вакансий.

Из числа участников выбирается группа экспертов, которые будут вести прием на работу. Они разрабатывают список требований для психолога при приеме

на работу. Остальные члены группы в это время составляют свое резюме для предоставления его группе экспертов. Им предлагается не упустить из виду любое свое преимущество, помня о том, что претендентов на должность множество, а вакансия одна. Обращается внимание на то, какие курсы повышения квалификации студенты указали в своем резюме, какие профессионально важные качества они выделили.

Подводится общий итог. Группа экспертов выбирает одного из членов группы на должность психолога и называет еще трех наиболее понравившихся претендентов, объясняя, почему выбор пал именно на них.

Вопросы: какие сложности возникли при написании резюме? Насколько правильными и точными показались вам требования, выдвинутые группой экспертов к претендентам на должность психолога?

Занятие 3. «Профессионал — какой он?»

Упражнение «Профессиональный почерк»

Цель: выявление эталонного варианта психологической деятельности.

Группе предлагается описать различные стили (или отдельные черты разных стилей) успешной работы по профессии психолог, свойственные людям, различающимся по своим личностным качествам, возрасту, полу.

Татьяна А., 46 лет, окончила МГУ, кандидат психологических наук, замужем, двое детей, серьезна, ответственна.

Федор Н., 39 лет, окончил Пермский политехнический институт, «сертифицированный» психолог, женат, трое детей, имеет собственную практику, инициативен, предприимчив.

Оксана Ф., 24 года, выпускница РГГУ, не замужем, интересная, обаятельная и сентиментальная девушка.

Арсений Н., 59 лет, окончил Санкт-Петербургский университет, женат, 1 ребенок, авторитетен и авторитарен.

Глеб Д., 27 лет, выпускник небюджетного вуза МОСУ, женат, детей нет, самостоятельный, ответственный.

Вопрос: проанализировать индивидуальные и определяющие составляющие успешной работы, сравнить общие и различные компоненты.

ФИО всех участников	Положительные профессионально важные качества	Отрицательные качества, мешающие профессионально выполнять деятельность
1		
2		
3... и т. д.		

Табл. 1

Занятие 4. «Я — будущий психолог»

Упражнение «Советчик»

Методика групповой экспертной оценки. Направлена на создание обобщенного профиля личности студента на основании отрицательных и положительных профессионально важных качеств, выделенных группой.

Каждый участник на отдельном чистом листочке рисует таблицу (табл. 1) и выписывает на своем бланке фамилию и имена всех присутствующих в группе. Важно, чтобы все присутствующие были написаны в одном порядке. Дается задание: напротив каждой фамилии, включая собственную, написать в соответствующих колонках положительные и отрицательные качества, свойственные данному человеку (7–10 минут).

Затем листочки собираются и зачитывается первая по списку фамилия, положительные и отрицательные качества человека. После того как зачитывается все по первому человеку, ведущий переходит ко второму и т. д.

Вопрос группе: прислушайтесь внимательно к советам своих товарищей и напишите в тетради свой обобщенный психологический портрет на основании выделенных группой качеств. Проанализируйте его, с чем вы согласны в данном профиле, а что не соответствует вашему представлению о себе.

Блок II. «Профессионально важные качества личности психолога»

Цель: формировать в сознании студентов представления о профессионально важных качествах личности психолога. Развивать умения проявлять эти качества в повседневной жизни.

Занятие 1. Лекция на тему «Профессиональные качества психолога»

Компетентным, квалифицированным психолог становится в процессе воспитания и формирования у себя профессионально важных качеств и соблюдения моральных и этических норм поведения при работе с клиентами, которые выработала психологическая практика. *Профессионально важные качества* (ПВК) являются индивидуальными качествами субъекта деятельности, влияющими на эффективность деятельности и успешность ее освоения. ПВК психолога, соблюдение им морально-этических норм поведения в профессиональной деятельности является одним из показателей оценки профессиональной компетентности, обеспечивают его социальную адаптированность, способность к саморегуляции и многоуровневой рефлексии.

Р.В. Овчарова, проанализировав личностные и профессионально важные качества психолога, выделяет: интеллектуальность, социабельность, эмоциональная стабильность и практичность. Психолог должен хорошо знать свои личностные особенности,

способности, возможности, сильные и слабые стороны, способы компенсации недостатков. Он должен уметь регулировать в себе профессионально важные качества: любознательность, логичность и практичность ума, рефлексивность, эмпатию, потребность в социальном контакте и социабельном одобрении, коммуникабельность.

Согласно И.В. Дубровиной, практического психолога профессионально отличают: широта интересов и независимость взглядов; готовность к контактам и умение их поддерживать; умение эмоционально притягивать к себе людей; способность сохранять эмоциональное самообладание при общении; стремление к познанию себя и других; осознание границ своей компетентности

Р. Мей подчеркивает, что психолог должен уметь привлекать к себе людей, чувствовать себя свободным в любом обществе, быть способным к эмпатии. Главное у настоящего психолога — это «доброжелательность и стремление понять клиента, помочь ему увидеть себя с лучшей стороны и осознать свою ценность как личности».

В список личностных качеств, необходимых в профессиональной психологической деятельности, чаще всего включаются: эмоциональность, общительность, инициативность, оптимизм, высокий интеллект, широта и гибкость взглядов, наблюдательность, эмпатия, рефлексия, синтонность, доброта, чувство юмора.

По мнению Р.В. Овчаровой, несовместимыми с работой психолога являются следующие личностные характеристики: незрелость личности, низкая сила «эго», низкая интеллектуальность, отсутствие эмпатии, недостаточная независимость мысли, невозможность решения своих проблем, излишняя заторможенность, низкая организованность, плохое сопротивление стрессу, потребность в гиперопеке, высокая тревожность и чувство виновной ничтожности.

Главная опасность формирования профессиональных деструкций в том, что развиваются они достаточно медленно и незаметно. Это затрудняет их своевременное распознавание и создает ситуацию, когда психолог начинает привыкать к этим своим негативным тенденциям в развитии, и деструкции становятся неотъемлемой частью его личности.

Р.В. Овчарова составила примерную модель идеального психолога: он должен хорошо знать свои личностные особенности, способности, возможности, сильные и слабые стороны, способы компенсации недостатков, уметь регулировать свои эмоциональные состояния, мобилизовать свои психологические функции — постоянно развивать в себе профессионально важные качества: любознательность, логичность и практичность ума, рефлексивность, эмпатию, потребность в социальном контакте и одобрении, коммуникабельность.

Успешность практической деятельности психолога зависит от аутентичности (конгруэнтности самому



себе). В процессе психологического воздействия психолог должен оставаться самим собой, спонтанно реагировать на поведение и высказывания клиентов, сохранив при этом все необходимые установки (эмпатия, наблюдательность). Наблюдательность занимает одно из главных мест в деятельности практического психолога. От данного качества зависит правильность оценки личности клиента и его проблемы и, соответственно, эффективность процесса и результата психологического воздействия.

Профессиональные знания как объективно необходимые сведения о всех сторонах труда практического психолога складываются из востребованных практикой общих и частных компонентов. Это основа для формирования психолого-педагогической культуры и технологии достижения психологом желаемых результатов труда.

Профессиональные умения представляют собой действия и методы работы психолога, применяемые им для реализации обязанностей и функций в процессе деятельности. Это исходный элемент целостной технологии его социально-психологической работы.

Навыки отражают приобретенную способность психолога выполнять профессиональные действия, приемы, конкретные должностные функции.

Профессиональные умения, необходимые для продуктивной деятельности практического психолога, охватывают обширный арсенал его действий по выполнению профессиональных функций. Ему необходимо уметь объективно и всесторонне анализировать реальные условия и факторы, цели и задачи труда и жизни клиента; планировать и эффективно осуществлять социально-психологическую работу в соответствии с научными рекомендациями, законами и интересами человека, группы, общества; систематически изучать и объективно оценивать результаты социально-психологической деятельности, а также реализовывать меры по ее оптимизации.

Вопросы для обсуждения:

- каким образом можно развивать ПВК студентам и зависит ли их формирование от курса обучения?
- как можно избежать профессиональных деструкций, мешающих стать квалифицированным специалистом?

Занятие 2. Эмоционально-волевые качества

Графическая беседа «Круг воли»

Цель: уточнение и расширение представлений о волевом компоненте образа «Я», активизация интереса к волевой сфере личности.

Материалы: стандартный чистый лист бумаги, 8 цветных карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

Ведущий: «Вы знаете, насколько важно для психолога управлять своими чувствами, эмоциями и по-

ведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля. Воля — это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой — у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг — это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли».

Испытуемый может закрасить весь круг или какую-либо его часть.

Ведущий: «Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это — волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе. Для того чтобы оценить волевые качества, нам необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки»

Участникам выдается список волевых качеств с соответствующими признаками.

1. Признаки решительности: быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка; выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в трудных условиях и во время эмоционального возбуждения; решительные действия в непривычной обстановке.

2. Признаки самостоятельности: выполнение субъектом сильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание); умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть); умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

3. Признаки дисциплинированности: сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил); добровольное выполнение правил, установленных коллективом; дисциплинированное поведение при изменении обстановки.

4. Признаки настойчивости: стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями; умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности; умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т. п.).

5. Признаки выдержки: проявление терпения в деятельности, выполняемой в непростых условиях (большие помехи, неудачи и т. п.); умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.); умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении

(большой радости, негодовании); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

6. Признаки смелости: преодоление чувства страха; сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями; проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, открытое выражение собственного мнения.

7. Признаки инициативности: проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации; участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других; активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

8. Признаки целеустремленности: умение анализировать свои желания и выбирать из них приоритетные; умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности; умение осуществлять намеченное.

Ведущий: «А сейчас я предлагаю к перечисленным волевым качествам подобрать подходящий, по вашему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получится восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам. В каждом круге закрасьте ту часть, тот сектор, который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас. Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов — от наибольшего к наименьшему».

Если большинство кругов, по полученным данным, закрашены полностью или закрашенные части (сектора) кругов очень малы, то с испытуемым обсуждается: действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности.

Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений человека о своих волевых качествах.

Подведение итогов: обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности, о своей волевой сфере.

В данной методике не анализируется выбор испытуемым цвета для закрашивания.

Занятие 3. Коммуникативные качества

Упражнение «Психологический магазин»

Направлено на осознание участниками стремлений изменить отдельные черты своей личности, рефлексии.

Ведущий: представьте себе, что вы прогуливаетесь в незнакомом городе и попали в волшебный магазин. Это Психоловка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки принимает в качестве оплаты те человеческие качества и способности, которые кажутся ему ценными. Вы можете попытаться выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у вас имеется в избытке, или на то, что осталось в прошлом,

или на то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предложит вам те качества, которые помогут вам в дальнейшем профессиональном росте. Он попросит что-то взамен. Вы можете торговаться.

Участники записывают на листочке, какие качества предлагал им продавец и на какие качества был совершен обмен.

Упражнение «Да значит нет»

Направлено на тренировку умений конструктивно вести диалог, сдерживая эмоции партнера по общению.

Ведущий: нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора. Психологу необходимо уметь говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и без злобы.

Каждый участник пишет на листочке или просто придумывает спорное утверждение. Например: «Все дети невыносимы», или «Пожилые люди — мудрые и спокойные», «Все преподаватели ценят и уважают своих студентов», «Родители никогда не понимают своих детей».

Затем фразы зачитываются по очереди. Остальные дают ответы в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого — продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано. Примеры первой фразы: «Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...».

Занятие 4. Самостоятельность и активность личности

Цель: актуализация знаний об активности личности, осознание собственных целей и уровня самостоятельности в труде методом самопознания.

Беседа на тему «Активность, так ли она необходима?»

Цель: активизация в сознании студентов понятия «активность личности». Формирование адекватного восприятия и понимания важности данного качества для психолога-профессионала.

Вопрос: что, по вашему мнению, подразумевается под понятием «активность личности?»

Это может быть общая психофизическая активность, инициативность, наблюдательность, целеустремленность. Наша активность определяется нашими потребностями, желаниями, мотивами. Любой деятельности свойственна активность в той или иной мере, однако высокий уровень активности всегда подразумевает творческое отношение человека к выполняемой работе. Психолог-профессионал характеризуется тем, что активно, результативно и успешно, с высокой производительностью осуществляет свою трудовую деятельность. Следуя высоким стандартам, достигая профессионального мастерства, он обладает развитым профессиональным целеполаганием,



самостоятельно строит сценарий своей профессиональной жизни.

Упражнение «Что я хочу изменить»

Цель: формирование умения выражать свои цели в стиле театра импровизаций.

Ведущий: вы знаете, что активный человек всегда ставит перед собой определенные цели и стремится к их достижению.

Участникам предлагается встать, образуя круг. Каждый по очереди выходит в середину круга и в течение одной–двух минут показывает формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. Каждый будет делать это без слов, и каждый сможет показать другим, к чему он стремится.

После небольшой паузы он должен будет изобразить заменяющие их варианты поведения. Тот, кто думает, что понял действия этого человека, присоединяется к нему и демонстрирует такие же способы поведения. Это поможет другим отождествиться с ним и понять его.

Упражнение «Вклад в психологию — лестница достижений»

Цель: стимулировать у участников заинтересованность в поисках путей творческого самовыражения, достижении высоких профессиональных результатов.

Оборудование: лист ватмана с изображением лестницы с 15 ступенями, ведущей вверх, набор карточек на липучках.

Участники получают набор карточек с именами известных психологов (З. Фрейд, Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, А. Маслоу, А.Н. Леонтьев, В. Вундт, Дж Уотсон, К. Роджерс). Второй набор содержит следующие карточки: школьный психолог, психолог детского сада, спортивный психолог, психолог — семейный консультант, психолог центра занятости населения, клинический психолог городской больницы, психолог детского дома, психолог промышленного предприятия, психолог — консультант реабилитационного центра для инвалидов). Третью группу составляет одна карточка — «Я».

Поочередно каждый участник выходит к листу ватмана и размещает на нем на разных (или на одном, по желанию) уровнях три карточки. Каждая ступень лестницы символизирует определенную степень профессионального роста и развития: окончание вуза, курсы повышения мастерства, участие в конференциях, статьи, защита кандидатской диссертации, помощь конкретному человеку, открытие лаборатории, получение премии за особые заслуги, обнаружение новых явлений, участие в международных симпозиумах, написание книги, защита докторской диссертации, создание собственного центра психологической помощи.

Заключительный момент для каждого участника — размещение своей карточки и моделирование своего профессионального развития и трудового пути в целом. Другие участники группы задают уточняющие вопросы.

Вопрос: как отношение к самому себе влияет на моделирование профессионального пути и достижение профессиональной успешности?

Занятие 5. Саморегуляция

Цель: овладение приемами психологической саморегуляции, развитие рефлексии как процесса познания и понимания самого себя.

Беседа на тему «Наш успех зависит от умения управлять собой»

Ведущий: давайте вспомним русскую сказку об Иванушке, который лежал на печи, а затем выловил волшебную щуку из речки, выполнившую его желания. Мы часто иронизируем над этой сказкой: везет Иванушкам-дурачкам! Но забываем о том, что в сказках заложена народная мудрость: везет тому, кто не слишком усердствует в желании добиться успеха. Более того, фактор везения возникает у тех, кто выступает свободным от желаний и целей. Необходимо найти свой оптимальный уровень активности, при котором «все получается». Чуть меньше активности — ничего не происходит, жизнь и дела стоят на месте. Чуть больше усилий — начинается сопротивление. Слишком сильное желание достичь поставленной цели и успеха всегда сопряжено со страхом неудачи. Страх блокирует внутренние возможности профессионала и снижает его творческий потенциал. В результате он может пройти мимо условий, которые могли бы привести к профессиональному успеху.

Успех в профессии возникает именно тогда, когда человек внутренне раскрепощен и не испытывает чрезмерного желания чего-то достичь. Для каждого человека важно быть успешным в своей профессиональной деятельности. Вы знаете, из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели бы достичь. По известной формуле классика У. Джемса, самооценка=успех/притязания.

Свою самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания. Давайте попробуем определить вашу самооценку.

Блок III. «Механизмы становления профессиональной компетентности»

Реализуется занятиями: «Психологические механизмы», «Как работает механизм идентификации?», «Эмпатия — умение сопереживать человеку», «Аттракция. Моя профессия привлекает меня», «Профессиональная рефлексия — что значит осознавать себя в профессии?», «Профессиональные стереотипы и установка», «Профессиональная мотивация, почему она важна?»

Цель: познакомить студентов с основными психологическими механизмами становления профессиональной компетентности. Показать их роль в процессе профессионализации.

Занятие 1. Лекция на тему «Психологические механизмы, восприятие и понимание»

Цель: теоретическое ознакомление с понятиями «восприятие», «понимание», «психологические механизмы» в профессиональной деятельности психолога.

В процессе становления профессиональной компетентности важное место занимает процесс восприятия и понимания функционального назначения психологических механизмов, обеспечивающих психолога знанием профессиональной ситуации. К таким механизмам относят: профессиональную мотивацию, стереотипизацию, установку, идентификацию, эмпатию, аттракцию, рефлексию.

Восприятие, по мнению А.А. Ухтомского, — это чувственное отображение предмета или явления объективной действительности. В словарях сущность *понимания* раскрывается как способность осмыслить, постигать содержание, смысл, значение (понимание чужой речи, произведений искусства, мыслей, доказательств); как раскрытие и воспроизведение смыслового содержания предмета через осознание связей и отношений между предметами или явлениями; ясное «видение» причинно-следственных связей (законов природы, мотивов поведения).

Для того чтобы человек что-то понял, нужно, выделить два общих условия:

1) мнемическое (от греческого слова «память») — человек может понять только то, что находит отклик в его памяти. Если нет никаких знаний о предмете, нам понять его невозможно;

2) целевое — человек понимает только то, что соответствует его внутренним установкам, прогнозам, гипотезам. В том случае, если что-то не соответствует его ожиданиям, то обычно первой реакцией бывает непонимание. Понятны только те действия, которые приобретают какой-то смысл.

Л.П. Доблаев различает понимание в широком смысле — это установление существенных связей или отношений между предметами реальной действительности посредством применения (использования) знаний; и понимание в узком смысле — это компонент мышления, состоящий в выявлении и разрешении скрытых (невывраженных) вопросов в проблемных ситуациях на основе использования имеющихся знаний и применения специальных приемов.

Любые категории и понятия не смогут превратиться в убеждения, если они лишь усвоены и вошли в сознание, а не пережиты и не прочувствованы эмоционально. Наличие личностного, глубоко заинтересованного отношения к знанию, когда оно становится внутренним приобретением, важнейшим условием превращения знаний в убеждения, а стимулов в мотивы.

Понимание достигается только на основе знаний и умений, уже добытых в предшествующем опыте и выступает как одна из основных профессиональных задач психолога. В развитии понимания важную роль

играет проверка его правильности. Особенности понимания психологом субъекта являются критерием его профессиональной зрелости. При непонимании человек испытывает отрицательные эмоции (неуверенность, отчаяние, тревожность, страх). Полнота знаний, достаточная для понимания, вызывает положительные эмоции, активизирует все познавательные процессы и волевые усилия. В понимании наиболее отчетливо проявляются феномены когнитивной и ценностной сторон личности профессионала.

В большинстве теоретических и экспериментальных исследований по проблеме понимания преимущественное внимание уделяется механизмам формирования понятия о другом человеке как личности. В них исследуются общие особенности формирования образа другого человека и понятия его личности. Выявляются типичные ошибки, которые допускает человек, оценивая окружающих его людей, прослеживаются связи между познанием самого себя и отражением других людей, типичные формы восприятия и понимания (Г.Л. Ковалев, Р.Л. Кричевский, В.Н. Куницына, В.А. Лабунская).

Формы восприятия и понимания человека человеком

1. *Аналитическая* — психологические особенности человека определяют на основе предварительного разложения его внешности (анализ внешнего облика), а далее по ним определяют отдельные присущие ему качества личности.

2. *Эмоциональная* — человеку приписываются те или иные качества личности на основе эмоционального отношения к нему, причем личностная оценка воспринимаемого определяется механизмами эффекта первичности, эффекта новизны.

3. *Перцептивно-ассоциативная* — использование суждений по аналогии при восприятии человека. Признаки его внешнего облика и поведенческие реакции вызывают в памяти воспринимающего образ другого человека, внешне чем-то похожего на воспринимаемого.

4. *Социально-ассоциативная* — восприятие и оценка осуществляются на основе сложившихся социальных стереотипов, воспринимаемому человеку приписываются качества того типа, к которому он был отнесен. В этом реализуется умение правильно воспринимать других людей.

С.Л. Рубинштейн отмечал: «В повседневной жизни, общаясь с людьми, мы ориентируемся в их поведении. Расшифровываем значение его внешних данных и раскрываем смысл текста. Это чтение протекает быстро, поскольку в процессе общения с окружающими у нас вырабатывается определенный более или менее автоматически функционирующий психологический подтекст к их поведению».

В психологии под механизмом понимается последовательность, система состояний, процессов, действий, определяющих какое-либо психическое явление.



ние. Выделяется механизм усвоения психологом собственного опыта, предполагающий его обобщение, упрощение, схематизацию и дальнейшую фиксацию в ходе использования по каким-либо признакам психологических ситуаций в условиях дефицита времени, необходимости немедленного принятия решений и ограниченных возможностей для проверки предположений. Знание механизмов развития компетентности является показателем профессионального мастерства психолога.

Важной стороной является вопрос о механизмах образования свойств психических процессов. Решающее значение в этом имеет *механизм условного рефлекса*, обеспечивающий установление связей и их закрепление. Это единство означает, что изменение в деятельности какого-либо элемента системы вызывает изменения в работе других его звеньев. Произвольная саморегуляция осуществляется на уровне слов, понятий, представлений конечных результатов своих действий — условных заместителей. Понимая, как работает этот механизм, можно сознательно влиять на деятельность менее произвольных психических функций, используя те, которые подвластны волевому контролю, что может оказать позитивное влияние при становлении профессиональной компетентности в учебной деятельности, при формировании базовых знаний, умений и навыков.

Таким образом, благодаря процессам восприятия и понимания обеспечивается познание психологом профессиональной ситуации, особенностей субъекта профессиональной деятельности, которым выступает человек, а также роли и назначения психологических механизмов для формирования профессиональной компетентности и оказания квалифицированной помощи клиенту.

Занятие 2. «Профессиональные стереотипы и установка»

Упражнение «Формулы»

Направлено на осознание роли положительной и отрицательной установки на успех деятельности.

Ведущий: установка играет огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории. Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его

гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без видимых причин умер. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнительным, вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил. Если проецировать на сдачу экзаменов — «у меня не получится», «я не успею сделать задания» и т. д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу». Однако, с помощью положительных установок можно добиться хороших результатов. Для этого необходимо составить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил.

- Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не» («я уверен в своих возможностях», а не «я не боюсь, что мне не хватит времени»).
- Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.
- Формулы должны быть краткими, лаконичными.

Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха при освоении профессии психолога.

Участники составляют формулы индивидуально. Затем по желанию зачитывают. В группе ведется обсуждение, удачно ли сформулированы положительные установки.

Занятие 3. «Профессиональная мотивация — почему она важна?»

Цель: формировать устойчивое адекватное восприятие и понимание механизма профессиональной мотивации и осознание его роли в профессиональном развитии.

Упражнение-тест «Удовлетворенность выбранной профессией»

Направлено на самопознание удовлетворенности студентов выбранной профессией психолога на основе подсчета индекса удовлетворенности.

Первичная обработка заключается в подсчете баллов, выбранных испытуемыми при ответе на вопросы (каждая шкала имеет 5-балльную градуировку).

Шкалы	нет	скорее нет, чем да	не знаю	скорее да, чем нет	да
Шкала А: Удовлетворены ли вы избранной профессией?	1	2	3	4	5
Шкала В: Хотели бы вы работать по другой специальности?	1	2	3	4	5
Шкала С: Если бы вам пришлось выбирать профессию снова, выбрали бы вы профессию психолога?	1	2	3	4	5

Бланк теста «Удовлетворенность выбранной профессией»

Обработка:

а) Первичные баллы по шкале В переводятся в обратные следующим образом:

- 1 балл соответствует 5 единицам;
- 2 балла — 4 единицам;
- 3 балла — 3 единицам;
- 4 балла — 2 единицам;
- 5 баллов — 1 единице.

б) Подсчитывается индекс удовлетворенности ИУ, как усредненная сумма баллов по всем трем шкалам: $ИУ = (A+B+C) / 3$.

в) Полученный результат сравнивается с нормативами:

- от 1 до 1,5 балла — удовлетворенность низкая (неудовлетворенность);
- от 1,6 до 2,5 балла — удовлетворенность ниже среднего;
- от 2,6 до 3,5 балла — удовлетворенность средняя;
- от 3,6 до 4,5 балла — удовлетворенность выше среднего;
- от 4,6 до 5 баллов — удовлетворенность высокая.

Вопрос: соответствуют ли результаты, полученные в ходе теста, с вашим внутренним ощущением степени удовлетворенности профессией?

Занятие 4. «Как работает механизм идентификации?»

Цель: познакомить студентов с механизмом идентификации, показать его назначение и использование.

Упражнение «Идентификация с ролью клиента»

Цель: развитие у студентов способности поставить себя на место другого.

Ведущий: вы знаете, насколько важно психологу уметь поставить себя на место другого человека. Однако это часто оказывается не так-то просто. Давайте мы с вами попробуем потренироваться в этом, выполняя следующее упражнение.

Участникам предлагаются карточки с описаниями различных ситуаций, в которых оказались люди, как взрослые, так и дети. Они должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица.

Ситуация 1. Молодой человек, не проявивший никаких способностей в жизни. Ничего толком он не умеет, ничего у него не получается, никаких особых способностей не проявилось. Другие люди ему об этом тоже говорят. Он им верит. Испытывает разочарование в жизни, утратил к ней интерес.

Ситуация 2. Женщина поссорилась со своим мужем. Они поругались, и муж сказал, что он уходит и забирает с собой сына. Она подумала, что он угрожает. Но муж действительно забрал ребенка. Он забрал его тайно, пока ее не было. Больше она их не видела.

Сейчас у нее новая семья, но она все время думает о первом муже, хочет его вернуть.

Ситуация 3. Девочка-подросток страдает из-за семейных конфликтов. Причиной этих ссор является она сама, вернее, ее воспитание. Родители упрекают друг друга, обвиняют, скандалят. Каждый считает виновным в том, что дочь отбивается от рук, другого. Девочка тяжело переживает эти раздоры, очень эмоционально реагирует на них. Главное заключается в том, что она считает себя хорошей и ей обидно, когда в нее не верят.

Ситуация 4. Отец постоянно ругает своего сына, «пилит» по поводу и без. Он же просто теряется, так как не знает, как тому угодить. Чувствует себя униженным, суетится всякий раз, когда отец кричит на него. Ему очень горько, что его никто не защищает и не любит.

Ситуация 5. Женщина испытывает большие нагрузки на работе, кроме того, ей постоянно и беспричинно делают замечания, попрекают. Ей кажется, что все ополчилось против нее. На нее бросают косые взгляды, перешептываются за спиной, но в глаза никто ничего не высказывает. Она очень дорожит своей работой, но условия в коллективе становятся невыносимыми.

Ситуация 6. Девочки-сестры враждуют между собой. Старшая насмехается над младшей, издевается над ее внешностью, манерой одеваться, причесываться, говорить. Она выставляет в смешном свете все, чем занимается младшая. Когда дома никого нет — обзывает младшую и даже бьет. На попытки младшей сестры искать защиту и поддержку у родителей те отвечают ей, что она это все выдумывает.

Ситуация 7. Старшеклассница жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний ее просто прогоняют. Она думает, что это связано с ее некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она уже утратила. Одиночество стало таким всеобъемлющим, что ей уже не хочется жить.

Ситуация 8. Пожилая женщина недовольна своим сыном и его женой, которая постоянно им командует. Пока матери удастся помочь сыну, спасти его от ситуации подкаблучника, но ее мучают опасения, что после ее смерти все изменится к худшему и сын попросту пропадет. Ведь даже для своих детей он не авторитет — как их мать скажет, так и будет.

Ситуация 9. Молодая женщина находится в растерянности: муж накануне вечером сообщил ей, что у него есть другая и он решил уйти к ней. Уговоры не возымели никакого действия. Он заявил, что все равно с ней жить не будет. Сегодня утром он собрал вещи и ушел, сказав, что навсегда.

Ситуация 10. Мать не знает, что делать со своей выросшей дочерью, которая ни ее, ни отца не слушает, хамит. Может по несколько дней не появляться дома, при этом ничего родителям не сообщает. Хотя



они знают, что у нее уже регулярно меняются партнеры, ее интимное поведение попросту называется развратом. Дочь становится все более развязной, грубой, ничего не делает по дому, только ест, спит, меняет наряды и постоянно требует денег.

Ситуация 11. Старая женщина узнала, что в детском доме живет ее племянница, о судьбе которой она прежде ничего не знала. После встречи с девочкой в детдоме женщина испытывает ужасные мучения, так как девочка очень обрадовалась встрече с ней и просит забрать ее оттуда, однако женщина обеспокоена тем, что она слишком стара и тяжело больна, и, кроме того, опасается, что на ее пенсию и социальное пособие ребенка ей не поднять.

Вопросы для обсуждения: насколько трудно было войти в роль клиента? Какие чувства возникли в этой роли? Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

Занятие 5. «Эмпатия — уметь сопереживать человеку»

Цель: формирование представления о механизме эмпатии, его роли в профессиональном становлении.

Упражнение «Ситуации сочувствия»

Цель: развитие сочувственного отношения к проблемам и бедам других людей.

Участникам раздаются карточки, на которых предлагаются ситуации, в которых надо выразить сочувствие и оказать поддержку.

Ситуация 1. Маша только что узнала, что ее мама и папа собираются развестись. Они сказали ей, что

некоторое время она будет жить у тети Кати, пока все образуется. Маша плачет, рассказывая вам об этом. Вы можете выразить сочувствие Маше?

Ситуация 2. Паше 8 лет. На день рождения папа подарил ему щенка. Паша гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл с ним после школы. Паша очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды Паша пришел из школы и обнаружил, что щенок прорыл дыру под забором и убежал. Мальчик был очень расстроен. Он искал его повсюду. Его мама помогла ему дозвониться в службу по отлову беспризорных животных, чтобы проверить, не попал ли он туда. Паша расклеил объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся. Когда Паша рассказывал вам об этом, он был очень-очень опечален. Можете ли вы посочувствовать Паше?

Ситуация 3. Ребенок выходит во двор поиграть в футбол, но ему постоянно отказывают, говоря, что он еще мал.

Ситуация 4. Тимур и Роза — брат и сестра. Их родители приехали из Казахстана несколько лет назад. Дети живут в большом городе и ходят в среднюю школу. Однажды они вернулись из школы и застали обоих родителей дома. Это было очень странно, потому что они оба работали. Родители сказали им, что их бабушка в Казахстане тяжело заболела и маме необходимо поехать туда на долгое время, чтобы ухаживать за ней. Роза и Тимур очень огорчены, что их мама уезжает так далеко и неизвестно, когда вернется. Можете ли вы им посочувствовать?

Ситуация 5. Пете подарили велосипед на день рождения. Папа предупредил его, чтобы он не забывал каждый вечер ставить велосипед в гараж. Однажды вечером Петя заигрался с друзьями с соседней улицы и забыл про велосипед. На следующее утро он вспомнил о нем и побежал посмотреть, на месте ли он. Велосипеда не было! Петя рассказал вам об этом по дороге в школу. Можете ли вы придумать слова утешения для Пети?

Ситуация 6. Карине 13 лет. Она живет с мамой и четырьмя младшими братьями. Мама подрабатывает в трех местах, чтобы заработать достаточно денег. Карина хочет стать капитаном школьной команды болельщиков, но у нее нет времени, чтобы ходить на репетиции. После школы она должна сидеть с братишками. Карина спросила у учителя, который отвечает за подготовку капитанов, что ей делать. Учитель дал ей домой видеокассеты с обучающим курсом, чтобы она могла практиковаться дома. На испытаниях она заняла первое место и была очень счастлива! Карина забежала к вам на перемене и сказала, что она набирает команду. Можете ли вы разделить ее радость?

Шесть человек рассматривают по одной ситуации каждый, а остальные составляют группу экспертов, которая выберет наиболее понравившегося участника, который, на их взгляд, выглядел более искренним и сочувствующим проблеме другого человека.



Рис. 1

Занятие 6. «Аттракция. Моя профессия и работа с людьми привлекают меня»

Цель: формирование представления о механизме аттракции и его роли в профессиональном становлении.

Упражнение «Профессиональный портрет»

Цель: развитие представлений о будущем, формирование позитивного образа «Я» и профессионального будущего.

Каждый садится перед группой и она описывает его профессиональный портрет. Он — через 10 лет. Реалистично нужно постараться угадать, что ждет человека.

Вопросы: насколько понравился свой профессиональный портрет? Что именно?

Упражнение «Признание»

Направлено на активизацию в сознании студентов привлекательности собственного образа в глазах однокурсников, развитие умения находить положительные качества в других людях, закрепление представления о механизме аттракции.

Каждый участник пишет на своем листочке фамилию, имя и неоконченное предложение: «Меня привлекает в тебе ...». Листочки каждого передаются по часовой стрелке через всю группу. Студент, получивший листок с фамилией, заканчивая предложение, пишет на нем, что его в данном человеке привлекает. Когда листок возвращается к хозяину, он сам для себя определяет, какие, по мнению сокурсников, положительные черты его личности являются в нем привлекательными.

По желанию студенты могут высказать свое мнение по поводу полученных в ходе упражнения данных. Какие черты действительно он сам в себе находит, а какие явились для него неожиданными и почему?

Занятие 7. «Профессиональная рефлексия — что значит осознавать себя в профессии?»

Цель: осознание роли механизма рефлексии в формировании умений анализировать собственную профессиональную деятельность.

Активизирующий опросник «Способность к саморазвитию»

Направлен на самопознание, осознание студентами способности к саморазвитию на основе рефлексии своих способностей и возможностей.

Студентам предлагается ответить на ряд вопросов, поставив следующие баллы:

- 5 — если данное утверждение полностью соответствует действительности;
- 4 — скорее соответствует, чем нет;
- 3 — и да, и нет;
- 2 — скорее не соответствует;
- 1 — не соответствует.

Текст опросника

1. Я стремлюсь изучать себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно бы отнесся к моему продвижению на службе.

Затем подсчитывается общая сумма баллов:

75–55 — активное саморазвитие;

54–36 — ориентация на развитие сильно зависит от условий, сложившаяся система саморазвития отсутствует;

35–15 — остановившееся саморазвитие.

Вопрос: проанализируйте результаты опросника и подумайте, какие меры вам необходимо предпринять, чтобы совершенствовать свои способности к саморазвитию.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: анализ собственной профессиональной позиции, выявление определенности своего образа «Я», его рефлексия.

Участникам предлагается составить перечень ответов на вопрос «Кто Я?». Затем необходимо заполнить схему (рис. 1), которая раздается каждому участнику.

Каждая клеточка этой схемы заполняется участниками собственными примерами самоописания (ответами на вопрос «Кто Я?»), располагать их необходимо в соответствии с тем, тяготеют они больше к вертикали или к горизонтали.

Вопросы для обсуждения: в каком квадрате оказалось больше самоописаний? Где оказалось большинство участников группы? Что дает знание своих личных особенностей для профессионального и личностного самоопределения.

Полный текст программы размещен в электронной версии журнала (см. CD-диск).



П.А. Киршин

Причины школьной неуспеваемости и пути их устранения

Киршин Петр Аркадьевич — педагог-психолог муниципального бюджетного образовательного учреждения г. Сарапула (Республика Удмуртия РФ) СОШ №7.

В статье рассматривается понятие школьной неуспеваемости, психологические особенности неуспевающих школьников, причины возникновения и путей преодоления данной проблемы. Раскрывается сущность неуспеваемости при данных целях и содержании образования, выявляются структуры неуспеваемости, признаки, по которым могут опознаваться ее компоненты. Представлены научно обоснованные приемы обнаружения этих признаков. Все это необходимо для изучения факторов неуспеваемости и разработки мер борьбы с ней.

Ключевые слова: школьная неуспеваемость, обучаемость, успешность/неуспешность, психологические тесты, коррекционная программа.

Актуальность темы работы объясняется тем, что многие учащиеся испытывают трудности при усвоении учебного материала. Без выявления причин этих проблем невозможна эффективная работа по их преодолению.

Несмотря на общеизвестность многих рекомендаций по предупреждению и преодолению отклонений в поведении и учебной деятельности обучающихся, эта проблема продолжает существовать и по сей день. Только у отдельных учителей или педагогических коллективов некоторых образовательных учреждений эта проблема решается успешно. В связи с этим возникает два вопроса:

1. Почему некоторые преподаватели и педагогические коллективы успешно справляются с этой проблемой?
2. Что мешает другим преподавателям решать эту проблему столь же успешно?

Отсюда возникает еще одна трудность — это невозможность дать учителям точный, универсальный методический совет.

Исследование состава неуспеваемости и обоснование средств ее предупреждения требуют использования двух терминов: «неуспеваемость» и «отставание».

Под *неуспеваемостью* понимается несоответствие подготовки обучающихся требованиям содержания образования, фиксируемое по истечении какого-либо значительного отрезка процесса обучения (например: цепочки уроков, посвященных изучению одной темы или раздела курса, семестра, года). В основе *отставания* в учении лежит расхождение требований, предъявляемых к познавательной деятельности обучающихся, с реально достигнутым ими уровнем умственного развития и их потенциальными возможностями. Чтобы учитель мог выделить причины неуспе-

ваемости, ему необходимо знать ряд типологий неуспевающих школьников.

Причины неуспеваемости школьников

1. Внутриличностная сфера

1.1. Педагогический уровень

- низкая эффективность учебной деятельности;
- низкая интенсивность учебной деятельности;
- пропуски занятий.

1.2. Психологический уровень

- несформированность познавательных мотивов и недисциплинированность;
- эмоциональные и волевые нарушения;
- несформированность знаний, умений и навыков;
- низкий уровень познавательных способностей.

1.3. Нейрофизиологический уровень

- общая ослабленность организма;
- слабый тип нервной системы;
- сенсорные и речевые нарушения;
- микропоражения в коре головного мозга, которое вызывает следующие проблемы обучения: акалькулия, аграфия, алексия, то есть нарушения счета, почерка и чтения.

2. Внеличностная сфера

2.1. Педагогический уровень

- нет дифференцированного подхода родителей и преподавателей;
- бедность психической стимуляции;
- дефицит любви и заботы родителей.

Неуспеваемость — это общемировая проблема. Однако на Западе она началась раньше, и дела с успеваемостью там обстоят еще хуже. По статистическим данным на 2013 год, число учащихся со снижением внимания и гиперактивных учащихся в России составляло 15–24% от общего числа учащихся, в Западной Европе 25–34%, а в Америке до 42% учащихся. Например, в США многие неуспевающие учащиеся по показаниям врачей для усиления внимания употребляют специальные таблетки. В Армии США 17% новобранцев с трудом читают, устав воинской службы в ней по типу комиксов.

Психофизиологи считают, что часть этих проблем можно преодолеть педагогическими технологиями не только на ранних ступенях обучения, но и в системе профессионального образования.

Портрет неуспевающих и отстающих школьников

В нашей школе изучались психологические особенности обучающихся, имеющих академическую неуспеваемость и угрозу второгодничества. Эта группа лиц выступала в качестве экспериментальной.

Контрольная группа включала в себя обычных учеников, которые продолжают обучение со средней успешностью. Изучение их психологических особенностей проводилось аналогично исследованию экспериментальной группы.

Еще одной задачей работы являлось изучение связи уровня интеллектуального развития с фактом академической неуспеваемости и угрозы второгодничества. На этом этапе исследования планировалось проведение сравнительного анализа уровня интеллекта участников экспериментальной и контрольной группы.

Для исследования выраженности психологических свойств и качеств у разных групп обучающихся были использованы методика «16-факторный личностный опросник Кеттелла» (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF, Raymond Cattell, 1949; с полными текстами использованных методик можно ознакомиться в приложении к статье в электронной версии журнала на CD-диске).

По результатам исследования были выявлены индивидуально-психологические особенности школьников из группы риска, а также успевающих школьников.

По данным 16-факторного личностного опросника Кеттелла были выявлены следующие статистически значимые различия.

1. По фактору «общительность — отчужденность» (фактор А) учащиеся группы риска демонстрируют большую общительность, яркость эмоциональных проявлений, они больше направлены на межличностные отношения по сравнению с группой успевающих обучающихся.

2. По фактору «эмоциональная устойчивость — эмоциональная неустойчивость» (фактор С) обучающиеся группы риска отличаются от успевающих обучающихся более низкими баллами, что свидетельствует о том, что таким школьникам не хватает эмоциональной устойчивости. Они часто чувствуют себя беспомощными, склонными обижаться на других, неспособными контролировать свои эмоциональные импульсы и выражать их в социально допустимой форме. Успевающие же школьники оказались в целом хорошо приспособленными, реалистичными в отношении к жизни, самокритичными, хорошо осознающими требования действительности, редко поддающимся случайным колебаниям настроения.

3. По фактору «доминантность — конформность» (фактор Е) обучающиеся группы риска демонстрируют более высокий уровень доминантности по сравнению с успевающими школьниками. Им свойственна выраженная тенденция к самоутверждению, игнорированию социальных условностей и авторитетов, они могут агрессивно отстаивать свои права на самостоятельность. Успевающие школьники оказались больше руководствующимися мнением окружающих, легко подчиняющимися авторитетам, склонными к чувству вины, скромными, послушными. Таким образом, оппозиционность, выявляемая в группе риска,



является препятствующим успешному обучению фактором.

4. По фактору «беспечность — озабоченность» (фактор F) средние показатели в экспериментальной группе значительно выше, чем показатели в контрольной группе. Это может свидетельствовать о том, что обучающиеся группы риска живут, не задумываясь над событиями, легко относятся к жизни, не заботятся о будущем, строят жизнь по принципу «авось пронесёт», верят в удачу, доверчивы, импульсивны. Обучающиеся с такими характеристиками с трудом могут удерживаться в условиях, требующих ответственности, необходимости планировать и регулировать деятельность, произвольно поддерживать мотивацию, что предусматривает процесс обучения.

5. По фактору «высокая совестливость — недобросовестность» (фактор G) для группы риска характерны более низкие баллы, чем для группы успевающих обучающихся. Это говорит о том, что испытуемые экспериментальной группы могут быть охарактеризованы как слабо мотивированные, недобросовестные и эгоистичные. Они не прилагают усилий к выполнению общественных требований и культурных норм. Такая личность склонна к непостоянству и может легко бросить начатое дело, отказаться от своих обязательств. Эти особенности также ограничивают возможность адаптироваться к образовательному процессу, препятствуют добросовестности, последовательности, постоянству в подготовке к занятиям.

6. По фактору «контроль желаний — импульсивность» (фактор Q3) для обучающихся группы риска характерен слабый самоконтроль, внутренняя недисциплинированность, невнимательность к другим. Их деятельность хаотична, они часто теряются, не умеют организовать свое время и порядок выполнения дел. Обучающиеся контрольной группы, в свою очередь, хорошо уживаются в коллективе, активны в установлении контактов, сдержанны, с развитым чувством ответственности, хорошим самоконтролем. Они хорошо осознают социальные требования и стараются их выполнять, умеют контролировать свои эмоции и поведение.

Не достигали уровня статистической значимости различия между испытуемыми экспериментальной и контрольной группы по уровню интеллекта (который измерялся как с помощью теста Равена, так и по фактору В «высокий — низкий интеллект» 16-факторного личностного опросника Кеттелла), по уровню тревожности (методика Тейлор), уровню нервно-психической напряженности (методика ОНПН), мотивации избегания неудачи (методика Элерс). Эти данные говорят о том, что интеллект, тревожность, нервно-психическая устойчивость и направленность мотивации, скорее всего, не выступают значимыми личностными детерминантами школьной неуспешности.

По совокупным данным личностных тестов можно составить **психологический портрет** обучающихся, имеющих академическую неуспеваемость и угрозу

второгодничества. Им присущи такие особенности, как невысокая способность к эмоциональной регуляции поведения, что в сочетании с повышенной импульсивностью, беспечностью обуславливает трудности адаптации к среде, которая предъявляет повышенные требования к волевой регуляции поведения, способности оттормаживать свои импульсы, подчинять поведение ближайшим и долговременным целям, критично относиться к себе; повышенная оппозиционность, доминантность, гипертрофированная тенденция к самоутверждению, которые и приводят к фактам неуспеваемости и угрозе второгодничества.

Обучающимся группы риска присущи такие особенности, как слабая мотивированность, непостоянство, пониженная добросовестность. Они могут легко бросить начатое дело, отказаться от обязательств, непостоянны в подготовке к занятиям. Для них характерны слабый самоконтроль, внутренняя недисциплинированность, невнимательность к другим. Снисходительность к своим промахам, склонность обвинять других в своих неудачах затрудняют формирование устойчивой учебной мотивации и целенаправленности в достижении образовательных целей.

Неэффективные способы учебной работы:

1. заучивание без предварительной логической обработки материала;
2. выполнение различных упражнений без предварительного усвоения соответствующих правил;
3. недостатки контролирующей деятельности и др.;
4. пользование подсказкой одноклассника;
5. попытки списать у товарищей.

Одной из важных характеристик процесса обучения является обучаемость. **Обучаемость** — восприимчивость к обучению. Она зависит от интеллектуальных особенностей обучающегося.

Компоненты обучаемости:

1. обобщенность мыслительной деятельности;
2. экономичность мышления;
3. самостоятельность мышления;
4. гибкость мыслительных процессов и др.

Согласно психологическим исследованиям, слабые и инертные по своим нейродинамическим особенностям школьники хуже учатся, чаще относятся к категории слабоуспевающих, чем учащиеся с сильным и средним типом нервной системы.

Виды учебных ситуаций, которые затрудняют деятельность учащихся со слабой нервной системой:

1. длительная напряженная работа;
2. ответственная, требующая напряжения контрольная работа или экзамен при дефиците времени;
3. ситуация, когда учитель в высоком темпе задает вопросы и требует немедленного ответа;
4. неожиданные вопросы;
5. работа после неудачного ответа, оцененного отрицательно;

6. работа в условиях шума;
7. работа, требующая переключения или распределения внимания;
8. работа после резкого замечания учителя;
9. ситуация, где требуется усвоение большого по объему материала.

Рекомендации учителям по работе с обучающимися со слабой нервной системой:

1. не ставить слабого в ситуацию неожиданного вопроса и быстрого ответа на него;
2. требовать ответа предпочтительно не в устной, а в письменной форме;
3. избегать подачи сложного материала в условиях дефицита времени;
4. использовать похвалу и поощрения;
5. осторожнее оценивать неудачи;
6. давать время для подготовки ответа.

Виды учебных ситуаций, которые затрудняют деятельность учащихся с инертной системой:

1. выдача учителем разнообразных заданий;
2. высокий темп подачи материала учителем;
3. угроза отрицательной оценки в условиях цейтнота (дефицита времени);
4. необходимость частого отвлечения;
5. необходимость переключения внимания;
6. выполнение заданий насообразительность при высоком темпе работы.

Рекомендации учителям по работе с инертными обучающимися:

1. не требовать немедленного включения в работу, так как их активность возрастает постепенно;
2. избегать выдачи им разнообразных заданий;
3. не требовать от инертного быстрого изменения неудачных формулировок, избегать импровизаций;
4. не проводить опрос в начале урока в силу вязкости их мыслительных процессов;
5. не давать неожиданных вопросов при дефиците времени;
6. не отвлекать в момент выполнения заданий;
7. давать использовать графики, схемы, таблицы.

Обоснование коррекционных воздействий на неуспевающих обучающихся

Известно, что умственное развитие обучающихся является продуктом школьного и семейного воспитания и обучения. Состояние умственного развития, его уровень не есть нечто неизменное, их можно улучшить. С этой целью необходимо установить пробелы и недостатки умственного развития школьника. Анализ этих пробелов, проявляющихся в виде недостаточного усвоения конкретных дидактических единиц по дисциплинам или ошибок при выполнении заданий теста умственного развития (который есть у любого психолога) необходим для характеристики особенностей умственного развития неуспевающего

школьника. Качественный анализ ошибок, допущенных неуспевающими учащимися при тестировании, — отправной пункт для составления индивидуального варианта коррекции умственного развития неуспевающего школьника. При наличии отклонений разрабатывается план их ликвидации.

Полученные учителем или психологом с помощью качественного анализа теста данные позволяют выявить, какие именно пробелы в умственном развитии того или иного неуспевающего школьника необходимо ликвидировать в первую очередь с помощью коррекционной работы. Для этого следует соотнести данные анализа ошибок и их возможных причин с теми заданиями коррекционной программы, которые призваны развивать необходимые логические операции, типы функциональных отношений между понятиями и т. д. Таким образом, можно решить, какие разделы коррекционной программы следует отрабатывать с данным школьником в наибольшей степени. Поэтому нельзя ограничиваться в работе с отдельным обучающимся простым «прогоном» всей коррекционной программы. Для каждого неуспевающего школьника в зависимости от его ошибок и трудностей в выполнении теста следует разработать индивидуальную тактику проведения психологической коррекции. Так, например, некоторые разделы программы следует повторять с некоторыми неуспевающими обучающимися неоднократно.

Таким образом, прежде чем приступить к работе с коррекционной программой, необходимо предварительно проанализировать трудности и ошибки, возникающие у школьников, и спланировать индивидуальную тактику проведения корректирующих воздействий.

Используемые нами упражнения коррекционной программы.

1 упражнение. Метод словесных ассоциаций (ускоряет процесс воспроизведения слов и перевода пассивного словаря в активный). Например, требуется подобрать свободные ассоциации к слову «стол» — комната, качается, большой. Или «программа» — федеральная, финансируемая, социальная.

2 упражнение. Подбирается к понятиям «специалист» и «культура» только нарицательное существительное, например: специалист — профессионал; культура — искусство.

3 упражнение. Подбирается к понятиям «физика» и «шрифт» только прилагательное, например: физика — ядерная; шрифт — наклонный.

4 упражнение. Подбирается к понятиям «металл» и «скульптура» только глагол, например: металл — ржавеет; скульптура — стоит.

5 упражнение. Произвести обобщение и ограничение понятий, например: отрицательное число — а) сумма; б) число; в) минус пять; г) положительное число. Для понятия «отрицательное число» родовым является понятие «число», а видовым — «минус пять».



6 упражнение. Назвать обобщающее (родовое) и ограничивающее (видовое) понятие, например «христианство»: родовое — религия, видовое — православие.

7 упражнение. Произвести ряд последовательных обобщений до предела, например: пятиугольник — многоугольник — плоская фигура — фигура.

8 упражнение. Расположить понятия по порядку от частных к общим, например: газ, состояние вещества, кислород, жидкий кислород — жидкий кислород — кислород — газ — состояние вещества.

9 упражнение. Из понятий построить систему. Например, даны понятия: факторы, влияющие на величину прибыли; внутренние факторы; производственные факторы; внешние факторы; внепроизводственные факторы; экстенсивные факторы; интенсивные факторы.

Таким образом, на основе анализа результатов диагностики обучаемости составляется прогноз абсолютной и качественной успеваемости отдельных школьников (можно и всего класса). Далее следует адресная помощь неуспевающим обучающимся. Все перечисленные меры призваны оптимизировать процесс обучения.

Вывод

Исследования последних лет убедительно доказывают, что несоответствие режимов и методов обучения функциональным возможностям детей ведет к нарастающему ухудшению состояния здоровья школьников, увеличению числа учащихся, испытывающих непреодолимые трудности при обучении.

Это лишь основные причины возможных психофизиологических механизмов возникновения различных трудностей в обучении у школьников.

Понятно, что по мере возрастного развития и совершенствования механизмов организации деятельности и всех познавательных процессов будет изменяться характер школьных проблем, менее значимыми будут физиологические и психофизиологические компоненты школьных трудностей, но станут более значимыми психологические и социальные.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. — М.: Просвещение, 1991.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: Учебное пособие. — Москва — Воронеж, 2003.
3. Иванова А.Я. Обучаемость как принцип оценки умственного развития учащихся. — М., 2006.



В.В. Селиванов, К.А. Осокина

Диагностика когнитивного стиля с помощью опросника ТСОВ-4



В статье представлена процедура разработки и психометрической проверки первого вербального метода диагностики когнитивного стиля полезависимость — полнезависимость для взрослых — ТСОВ-4. В работе также уделяется внимание теоретическому анализу психологического содержания когнитивного стиля и методам его исследования. Показана положительная корреляционная зависимость между классической диагностической методикой (EFT), используемой для определения полезависимости — полнезависимости, и новым тестом (ТСОВ-4). Выявлен критерий надежности, раскрыта возможность дифференцировать полезависимость и полнезависимость с помощью вербального теста. Представлен протокол и ключ обработки ТСОВ-4 для использования в психологической практике. Полный вариант статьи представлен в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Ключевые слова: когнитивный стиль, полезависимость, полнезависимость, психометрическая характеристика, валидность, надежность, нормальность распределения.

Личность имеет много собственных проявлений. Понятие личности не является чисто психологическим, его содержание — предмет многих наук, прежде всего философии. Обобщенными характеристиками личности для психолога, как известно, выступают мотивы, способности, направленность и сознание (самосознание, самооценка). Несмотря на наличие указанных обобщенных личностных параметров, в отечественной психологии разрабатываются различные представления о личности. Так, например, в деятельностном подходе А.Н. Леонтьева структура личности представляет собой относительно устойчивую конфигурацию главных, внутри себя иерархизированных, мотивационных линий. Внутренние соотношения главных мотивационных линий в целокупности деятельности человека образуют как бы общий «психологический профиль» личности [7]. Кроме того, А.Н. Леонтьев большое внимание уделял сознанию в структуре личности.

Отношение мотива к цели деятельности образует личностный смысл, который становится важнейшим компонентом личности, наряду со значением. С.Л. Рубинштейн понимал личность как воедино связанную совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние действия [10]. При этом иерархия

Селиванов Владимир Владимирович — доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой общей психологии психолого-педагогического факультета Смоленского государственного университета.

Осокина Кристина Александровна — психолог, внештатный сотрудник кафедры общей психологии Смоленского государственного университета.

Работа выполнена в рамках государственных заданий Министерства образования и науки России (2014-16).



мотивов, способности, направленность и сознание выступают неотъемлемыми компонентами личностной организации. А.Г. Асмоловым предпринята попытка очертить основные положения историко-эволюционного подхода к пониманию личности, и уделяется внимание проявлениям индивидуальности личности в ситуациях личностного выбора (использование социальных стереотипов в качестве средств овладения своим поведением) [2].

Таким образом, в психологической науке черты личности — это некоторые обобщенные психологические свойства, не сводимые к проявлениям познавательных процессов и психических состояний. Логика личностного развития, согласно личностному принципу С.Л. Рубинштейна, является исходной по отношению к становлению и развитию познавательных процессов, состояний, которые в своем движении подчиняются движению личности.

Тем не менее, личностная детерминация тотальна, сама же личность в той или иной мере проявляется практически в любых способах функционирования и результативных выражениях познавательных процессов. Важной задачей для современной общей и дифференциальной психологии выступает поиск форм выражения «личности в познавательных функциях» и, наоборот, форм репрезентации «познавательных процессов в личности».

В середине 20 века известным американским психологом (в 80-е годы работы которого находились на 2 месте в индексах цитируемости) Г. Уиткином (H. Witkin) была предложена оригинальная форма представленности личности в познании. Эта форма — когнитивный стиль, представляющий собой определенную стратегию поведения и познания, пронизывающую все (начиная от восприятия и заканчивая мышлением) уровни взаимодействия человека с наличной ситуацией.

В данной статье мы рассмотрим один из наиболее обобщенных когнитивных стилей, предложенный Г. Уиткином, — полнезависимость — полнезависимость — полнезависимости относятся к началу 50-х годов. Своему рождению эти стили обязаны эмпирическим исследованиям восприятия с использованием двух оригинальных тестов. В **тесте «стержень в рамке»** испытуемому, сидящему во вращающемся относительно горизонтальной оси кресле, предлагалось в темной комнате установить вертикально светящийся стержень в рамке. Если субъект использовал в качестве основы для выполнения задания положение своего тела (то есть кинестетические ощущения) — его восприятие считалось полнезависимым; если же испытуемый ставил стержень вертикально, руководствуясь положением рамки, — перцепция его определялась как полнезависимая (то есть зависящая от поля восприятия). Светящаяся рамка выступает в качестве поля восприятия для стержня как определенный контекст его существования.

Дальнейшие эксперименты показали, что полученные результаты не являются следствием «зрительно-мышечного (кинестетического)» разделения. Испытуемые, не способные освободиться от влияния зрительной ситуации в данных исследованиях, и в иных случаях оставались зависимыми от поля восприятия. Особенно наглядно демонстрирует это использование теста скрытых фигур, где вся стимульная информация существует в виде зрительной, и нет ни одного кинестетического компонента. Сущность указанного теста — в регистрации способности человека выделять простую фигуру из контекста более сложной.

ЕФТ (тест включенных фигур). Тест состоит из 24 карточек с изображением сложных цветных фигур и из 8 карточек с изображением простых стимулов. Учитывается среднее время решения теста [18].

Полнезависимый — полнезависимый стиль познания был предложен и разрабатывается в рамках концепции психологической дифференциации. Для диагностики этого показателя применяется в основном один из трех тестов («стержень в рамке», «наклонная комната», «включенные фигуры»). Все три теста направлены на выявление того, насколько человек может освободиться от воздействия контекста, из которого нужно выделить более простой стимул.

В среднем и младшем дошкольном возрасте для определения полнезависимости — полнезависимости традиционно используется другая методика — **«божья коровка»**. Ребенку предлагается на вырезанную из картона божью коровку наклеить или наложить пятнышки. Если он использует небольшое число, но больших по размеру пятен, то его относят к полнезависимым, к «синтетикам», поскольку он употребляет глобальные, широкие категории и схемы для познания реальности. Если же малыш манипулирует меньшими по размеру пятнышками (которых, очевидно, нужно больше по количеству), то он считается «аналитиком», полнезависимым. Большие и маленькие пятна предъявляются ребенку раздельно и не смешиваются экспериментатором [12, 16].

Таким образом, полнезависимый — полнезависимый когнитивные стили непосредственно связаны с характером и величиной психологической дифференциации, основу которой составляет дифференциация «Я» от «не Я», интеллектуального от аффективного.

Так, Г. Уиткин указывал, что различия в степени выделения «Я» от «не Я» ведут к различиям в пространстве, в котором личность или поле преимущественно рассматриваются в качестве референтов [18].

На сегодняшний день проводятся обширные исследования личности в когнитивной психологии. Значительное внимание уделяется программам когнитивной тренировки как средству коррекции когнитивных нарушений. Данная тренировка представляет собой совокупность заданий, активирующих отдельные когнитивные функции, с целью устойчивого улучшения когнитивных особенностей личности. В результате

экспериментов была отслежена положительная динамика развития когнитивного функционирования [15, 17, 19].

На наш взгляд, одной из важных задач для психолога является правильно диагностировать проявление когнитивного стиля (полезависимость — полнезависимость) с позиций межличностного взаимодействия. В результате чего возникла потребность в разработке опросника для диагностики данного когнитивного стиля, который будет не только прост в применении, но и продемонстрирует степень зависимости личности в различных сферах жизнедеятельности (социальное окружение, стереотипы и социальные установки, профессиональная деятельность, семейные отношения, отношения к материальным предметам, идеология и политические отношения, отношения к новшествам).

Подробная информация о валидации методики есть в полной версии статьи в электронном приложении к журналу.

Методика ТСОВ-4

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте плюс в ячейку справа, в зависимости от того, что вам свойственно в большей степени. Над вопросами долго не задумывайтесь, важна ваша первая реакция на вопрос.

1. Я придерживаюсь традиционного распределения семейных ролей.
2. При решении профессиональных задач я предпочитаю ориентироваться на мнение моего руководителя или авторитетного для меня человека.
3. Я никогда никуда не опаздывал.
4. При составлении интерьера в своей квартире я не выдумываю что-то новое, а следую традициям.
5. Я предпочитаю следовать общественным и моральным нормам, которые признаны в данном обществе.
6. Я люблю общаться с другими людьми, и меня не тяготит одиночество.
7. Когда я на досуге читаю журнальную статью, она будет, скорее всего, посвящена дискуссионному политическому или социальному вопросу.
8. Когда наваливаются трудности, я часто болею или мне хочется выпить спиртного.
9. В житейских вопросах я обычно придерживаюсь мнения моих родителей и знакомых.
10. Я отрицательно отношусь к нестандартному сексуальному поведению.
11. Я считаю, что далеко не каждый сотрудник несет ответственность за авторитет всей компании.
12. Я легко включаюсь в работу после длительного перерыва (после отпуска или каникул).

13. Если бы меня попросили выбрать главное и второстепенные мои желания (проранжировать их), я бы затруднился это сделать.

14. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
15. Когда читаю статью по дискуссионному вопросу, я предпочитаю, чтобы в ней определялись ценности, которые исповедует автор.
16. Я считаю, что никто не вправе нарушать закон.
17. Мне трудно себя заставить прочесть новую книгу, зато старую могу перечитывать несколько раз.
18. Для меня главное в жизни быть полезным для членов моей семьи или для общества.
19. В браке между супругами должны царить взаимопонимание и преданность.
20. Я предпочитаю к своей работе относиться ответственно.
21. Я никогда не сплетничаю.
22. В моей квартире всегда должен быть порядок и чистота.
23. Я отрицательно отношусь к неформальным молодежным движениям.
24. Вероятно, я буду считать что-то правильным, истинным, если это что-то согласуется с другими вещами, которым я верю.
25. Вообще говоря, я нахожу теорию полезной, если она кажется родственной тем другим теориям и идеям, которые я уже усвоил.
26. В стрессовой ситуации мне постоянно хочется курить.
27. Дома я стараюсь вести себя за столом так же, как в кафе или ресторане.
28. Я считаю, что брак между супругами должен быть официально зарегистрирован.
29. При выборе места работы я больше ориентируюсь на престиж, нежели на собственные интересы.
30. Я разговариваю столь же свободно (как обычно) в присутствии людей, чьим мнением я особенно дорожу.
31. Реклама помогает мне узнать, что именно я хочу купить.
32. Для меня внешний вид играет существенную роль в оценке личности.
33. Вообще говоря, я усваиваю новые идеи лучше всего, когда могу понять, насколько они сходны с привычными идеями.
34. Я считаю, что каждый обязательно должен ходить на выборы.
35. Я быстро привязываюсь к людям, которые меня окружают.
36. Я очень редко испытываю к кому-либо антипатию.



37. Я считаю, что в браке муж должен зарабатывать больше жены.

38. Считаю, что я обладаю средними способностями.

39. Я совершенно не забочусь о своем здоровье.

40. Мне хотелось бы иметь автомобиль не хуже, чем у других.

41. Никогда не надену вещь, которая вышла из моды.

42. Когда я впервые подхожу к какой-то технической проблеме, я, скорее, буду искать способы, которыми другие уже решили эту проблему.

43. Я считаю, что религиозность граждан — это критерий морально-этического здоровья общества.

44. Я хотел бы попробовать наркотические вещества.

45. Я всегда готов пожертвовать своими целями и интересами ради других.

46. Я считаю, что брак между супругами должен быть один раз и на всю жизнь.

47. Для меня важно признание моих достижений.

48. Ни разу в жизни не говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

49. Я отдаю большее предпочтение разрекламированным вещам.

50. Я считаю, что красивый человек — это успешный человек.

51. Я предпочитаю употреблять в пищу традиционные блюда, нежели новые экзотические.

52. В целом я согласен с существующей политической властью в нашей стране.

53. Когда появляются проблемы, я долго не могу уснуть.

54. Для меня имеет большое значение мнение большинства людей.

Шкалы.

Шкала лжи — 3; 12; 21; 30; 39; 48.

Семейные отношения — 1; 10; 19; 28; 37; 46.

Отношение к новшествам — 6; 15; 24; 33; 42; 51.

Психологическая защита — 8; 17; 26; 35; 44; 53.

Профессиональная деятельность — 2; 11; 20; 29; 38; 47.

Отношение к материальным предметам — 4; 13; 22; 31; 40; 49.

Стереотипы и социальные установки — 5; 14; 23; 32; 41; 50.

Идеология и политические отношения — 7; 16; 25; 34; 43; 52.

Социальное окружение — 9; 18; 27; 36; 45; 54.

Обработка результатов.

Номера утверждений: 1–54. Каждое утверждение оценивается по 4-балльной шкале: 1 — нет, это не так; 2 — пожалуй, так; 3 — верно; 4 — совершенно верно. По

каждой шкале обследованный может набрать минимальное количество баллов — 6, максимальное — 24.

Вопросы на лживость — № 3; 12; 21; 30; 39; 48. Если по данным вопросам обследованный набирает: 6–12 баллов — результаты можно использовать безоговорочно; 13–18 баллов — результаты можно использовать условно; 19–24 баллов — результаты теста недостоверны.

Обработка теста осуществляется путем суммирования полученных данных обследованного по каждой шкале. Расположение итогового результата в интервале:

от 48 до 96 баллов — указывает на высокий уровень полнезависимости;

от 97 до 143 баллов — указывает на средний уровень развития полнезависимости;

от 144 до 192 баллов — указывает на низкий уровень полнезависимости (полнезависимость).

Полнезависимость (ПНЗ) — данный когнитивный стиль характеризуется различными формами автономии, самодостаточности личности, ее независимости от окружающих людей, от внешних стереотипов поведения, вкусов, привычек, интересов, принятых в обществе. Человек имеет ясное, отчетливое представление о собственном внутреннем мире, хорошо осознает базовые компоненты своей личности, следовательно, обладает и более высокоорганизованными формами саморегуляции психических процессов, свойств, состояний. Эти параметры полнезависимого когнитивного стиля тесно связаны с основными характеристиками субъекта, такими как самодостаточность, целостность, организованность, высокий уровень саморегуляции и др. Для человека с полнезависимой стратегией восприятия свойственна высокая самооценка, принятие своего «Я», адекватное представление о собственном теле. При этом полнезависимость определяется как способность хорошо дифференцировать «Я» от «не Я», следовательно, человек обладает неплохо очерченным «Я» и, соответственно, аналитичностью, расчлененностью перцепции. Для него характерно умение выразить полно свою точку зрения. Отлично ориентируется во всем новом, оригинальном, перспективном. Эмоционально независимы от окружающих людей. Часто выдает новые идеи и теории — путем комбинирования несовместимых, на первый взгляд, вещей.

Полнезависимость (ПЗ) — характеризуется наличием у человека пониженной самооценки, трудностей в принятии «Я», недостаточной дифференцировки «Я» от «не Я», неструктурированным «Я». Полнезависимые люди являются ведомыми, они более восприимчивы ко многим аспектам социальных ситуаций. В стрессовых условиях склонны использовать неэффективные виды психологической защиты (уходы, болезни и пр.). Полнезависимая форма поведения характеризуется тенденцией более слитного взаимодействия с окружением, такие люди склонны изменять свои установки и мнения в соответствии с точками зрения других людей, они находятся в большей зависимости

от социума, внешних норм, правил и установок. Зависимые от поля люди надеются на помощь и поддержку окружающих. Чувствительны к другим, это проявляется в способности сочувствовать другим, принимать близко к сердцу их проблемы, в умении поставить себя на место другого и т. п. Часто делают множество неверных заключений о людях, об их характеристиках, индивидуальности, так как при познании других опираются на стереотипы и предубеждения.

Области практического использования теста ТСОВ-4:

- диагностика индивидуальных особенностей познавательной сферы личности;
- индивидуальное и семейное психологическое консультирование;
- профессиональное консультирование для установления склонности к точным или гуманитарным наукам;
- диагностика мышления учащихся в процессе обучения.

При получении данных, свидетельствующих о высокой полнезависимости, психолог поддерживает становление высокоразвитого аналитического мышления клиента, уделяет внимание формированию широких обобщений, развитию теоретического, абстрактного мышления в целом. Особая линия коррекционного воздействия с полнезависимыми — это тренинги их коммуникативных навыков, которые, обычно развиты недостаточно, а также развитие умения понимать и принимать другого человека, умения прислушиваться к значимым личностям из окружения.

В случае высокоразвитой полнезависимости желательна работа психолога, направленная на формирование аналитического мышления учащегося (клиента в консультировании), на интенсификацию его рефлексивных процессов по структурированию собственных мотивов. Особая забота со стороны психолога по отношению к полнезависимым — редукция негативных видов психологических защит, снятие их несамостоятельности, подверженности дурным влияниям, формирование у них собственной критической позиции по отношению к внешним ситуациям, самодостаточности, в конечном счете, общей субъектности в переживаниях и поведении.

На наш взгляд, высшей целью консультирования в области когнитивно-стилевого функционирования в ходе обучения является развитие у учащихся способности переходить от одного стиля познания и действия к другому, то есть формирование «мобильного» когнитивного стиля.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абишева Ж.А. Социально-психологические особенности самосознания студентов-психологов // Вестник практической психологии образования. — 2008. — №3. — С. 49–54.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. — М.: Смысл, 2001. — 416 с.
3. Бокуть Е.Л., Губина Е.В. Исследования семейных ценностей у студентов // Вестник практической психологии образования. — 2010. — №2. — С. 64–68.
4. Величковский Б.Б. Возможности когнитивной тренировки как метода коррекции возрастных нарушений когнитивного контроля // Экспериментальная психология. — 2009. — Т. 2. — №3. — С. 78–91.
5. Журавлев А.Л., Ушаков Д.В. Исследования психологической практики как путь ее сближения с фундаментальной психологией // Вестник практической психологии образования. — 2011. — №3. — С. 17–21.
6. Забродин Ю.М. Психология акмеогенеза — анализ движения личности в социальном пространстве // Вестник практической психологии образования. — 2010. — №2. — С. 35–42.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975. — 304 с.
8. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. — СПб: Речь, 2004. — 392 с.
9. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генез, функционирование, диагностика. — Мытищи: Талант, 1996. — 144 с.
10. Рубинштейн С.Л. О мышлении и путях его исследования. — М.: АН СССР, 1958. — 145 с.
11. Савенков А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха // Вестник практической психологии образования. — 2006. — №1. — С. 30–38.
12. Селиванов В.В. Мышление в личностном развитии субъекта. — Смоленск: Универсум, 2003. — 312 с.
13. Селиванов В.В., Осокина К.А. Диагностика когнитивного стиля с помощью опросника ТСОВ-4 // Психология когнитивных процессов: Материалы 4-й всероссийской научно-практической конференции. — 2013. — С. 98–107.
14. Чупров Л.Ф. Психологическая диагностика в работе практического психолога // Вестник практической психологии образования. — 2011. — №3. — С. 111–115.
15. Emery L., Hale S., Myerson J. Age differences in proactive interference, working memory, and abstract reasoning // Psychology and aging. — 2008. — Vol. 23(3). — P. 634–645.
16. Kogan N. Cognitive styles in infancy and early childhood. — N.Y.: Wiley, 1976. — 146 p.
17. Miyake A., Michael J. Inner speech as a retrieval aid for task goals: the effects of cue type and articulatory suppression in the random task cuing paradigm // Acta psychologica. — 2004. — P. 123–142.
18. Witkin H., Moore C. Role of the field-dependent and field-independent cognitive styles in academic evolution: a longitudinal study // Journal of educational psychology. — 1977. — Vol. 69(3). — P. 197–211.
19. Yeung N., Monsell S. The effects of recent practice on task switching // Journal experimental psychology. — 2003. — Vol. 29(5). — P. 919–936.

Инструментарий



К.С. Шалагинова, Е.А. Корниенко

Особенности копинг-стратегий подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях

Шалагинова Ксения Сергеевна — кандидат психологических наук, доцент ГОУ ВПО Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, педагог-психолог Центра образования №4 г. Тулы.

Корниенко Елена Алексеевна — заместитель директора по воспитательной работе МОУ «Санталовская СШ» (Тульская область).

В статье представлен опыт организации работы с подростками, оказавшимися в силу ряда причин и обстоятельств в трудных жизненных ситуациях. Результаты проведенной диагностики позволили сделать вывод о неэффективности стратегий, используемых подростками в трудных ситуациях, негативных эмоциональных переживаниях, повышении тревожности, агрессивности, что усугубляет и без того непростое состояние ребенка. Программа поддержки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, как комплекс психопрофилактических — с элементами психокоррекционных — мероприятий, направлена на формирование навыков совладающего поведения, обучение подростков эффективным копинг-стратегиям, повышение адаптационного потенциала личности, снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности, формирование навыков адекватного и безопасного выражения негативных эмоций, снятие напряжения, рефлексии.

Полный текст статьи, включающий анализ литературы по теме, описание процедуры и результатов исследования группы подростков, применяющих различные копинг-стратегии, а также полный текст программы психологической поддержки, можно прочесть в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, трудная жизненная ситуация.

Нами была разработана программа поддержки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Психологическая поддержка — это комплекс психопрофилактических и элементы психокоррекционных мероприятий, применяемых во время работы в сложных ситуациях. Психологическая поддержка — это область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказание психологической помощи как отдельному человеку, так и группе или организации. Это непосредственная работа с человеком, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем.

Задачи программы:

1. Формирование навыков совладающего поведения.
2. Обучение подростков эффективным копинг-стратегиям.
3. Повышение адаптационного потенциала личности.
4. Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности.



5. Формирование навыков адекватного и безопасного выражения негативных эмоций, снятие напряжения, рефлексия.

Притча «Ворона и павлин» (Н. Пезешкеян)

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...» *Обсуждение...*

Упражнение «Самый-самый»

Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами.

Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поглотим «самым-самым».

Лекционный блок «Что такое тревожность?»

Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, бес-

покойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью.

Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает, и начинает сильно биться сердце.

С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Я тревожусь в ситуациях, когда... (дополни предложение 2–3 ситуациями, обычно вызывающими тревогу).

Если я тревожусь, я обычно... (дополни предложение способами преодоления тревожности, которые ты используешь).

Определил ли ты для себя способы преодоления тревожности? Какие способы ты выбираешь?

Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение.

Рефлексия: итак, вы указали ситуации тревожности. Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (*Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т. д.*) (Демонстрация иллюстраций.)

Упражнение «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния»

Ведущий: итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску. Какие способы преодоления тревожности вы можете подметить?

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями — здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино — в нездоровые...)

У нас получилось 2 колонки. Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые? Как вы понимаете смысл выражения «нездоровые способы»?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (ве-



дуций подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами). Какие способы более эффективны, здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод: необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ — веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переизбыток вредно для здоровья, а ругань и брань могут разрушить отношения и человека изнутри.)

Упражнение «Место силы»

Включи медленную музыку или понравившуюся тебе музыку для релаксации.

- Сядь спокойно в комфортной позе.
- Закрой глаза. Следи за своим дыханием.
- Тело становится необычайно легким, почти как облако.
- Теперь ты можешь оказаться в месте, где тебе было хорошо, спокойно и радостно. Это может быть реальное место, а может быть и выдуманное.
- Побудь там некоторое время, пусть место даст тебе силу духа и спокойствие.
- Запомни это состояние. В любое время, когда ты почувствуешь, что тревога «накатывает» на тебя, ты вспомнишь свое «место силы», свое спокойное состояние, и оно поможет тебе преодолеть тревогу.

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 5–7 минут.

Упражнение «Автопилот»

Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п. Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

Упражнение «Я ценю себя»

Сядьте поудобнее на стуле, так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше

имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы — частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Упражнение «Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности»

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любую из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека, он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3–4 раза глубоко вздохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом. Затем группа по очереди делится впечатлениями, которые вызвал у участников игрок, сидящий в центре. Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем месте» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким этот человек был в раннем детстве.

Какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили в школе, каким характером он отличался и т. д. Игрок, которому и о котором все это рассказывается, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает игроку, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков этот участник вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни.

И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» игроку о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через десять или через двадцать лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячее место». Он волен говорить все что накопело к этому моменту на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

Упражнение «Необитаемый остров»

В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача — создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни — вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов.

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следу-

ет продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать?

Разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 15–20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил.

На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т. п.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапа исследования позволяет говорить о положительной динамике в выборке, снижении уровня тревожности и агрессивности подростков, предпочтении более эффективных копинг-стратегий.

На основе анализа литературы и результатов проведенного исследования нами разработаны **рекомендации для психологов, педагогов** по формированию конструктивных стратегий совладающего поведения и механизмов психологической защиты у подростков:

1. Систематически и целенаправленно оказывать поддержку подросткам.
2. Использовать методы активного обучения, направленные на повышение адаптации подростка к сложным ситуациям (например, дискуссии, деловые игры, анализ проблемных ситуаций и др.).
3. Целенаправленно развивать эффективные стратегии совладающего поведения: компромисс, открытый диалог, совладание без аффекта и др.
4. Уделять внимание укреплению личностного ресурса подростка, то есть формированию позитивной адекватной самооценки, развитию креативности, ответственности, оптимистического мировоззрения.
5. Регулярно осуществлять информационное просвещение родителей по воспитанию подростков с учетом их возрастных, гендерных особенностей.
6. Оказывать социальную поддержку подросткам из неблагополучных семей.



7. При организации работы с подростками необходимо учитывать особенности подростковой тревожности и особенности совладающего поведения подростков, в том числе и с разным уровнем тревожности.

8. При организации социально-педагогической и психологической работы с подростками необходимо уделять внимание обучению их стратегиям совладающего поведения. При этом всех подростков — вне зависимости от уровня тревожности — следует обучать использованию продуктивных когнитивных и поведенческих стратегий преодоления стресса.

9. При обучении эффективному копинг-поведению высокотреховных подростков следует делать акцент на развитии у них умения обращаться за социальной поддержкой, а также способам эффективного разрешения проблем и приемам эмоциональной саморегуляции.

Рекомендации родственникам подростка

1. Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.

2. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит подросток: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов подростка. Например: «Ты боишься, что...» Это поможет вам и подростку прояснить чувства.

3. Не уставайте уверять подростка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.

4. Дотрагивайтесь, обнимайте его как можно чаще — прикосновения очень важны для подростка в этот период.

5. Не отягощайте подростка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать его стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период.

6. Не требуйте от подростка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.

7. Не пытайтесь манипулировать, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».

8. Не представляйте подростка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

9. В вашем общении с подростком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

10. Создайте безопасную ситуацию, в которой подросток может исследовать свои чувства без риска получить повторную травму.

11. Внимательно следите за тем, чтоб не смешивать собственные потребности и потребности подростка, чувство беспомощности перед травмой, которая может возникнуть у вас, не должно передаваться подростку.

12. Принимайте и уважайте те способы защиты и преодоления травмы, которые есть у подростка.

13. Стресс, испытываемый подростком, уменьшится, если вы расскажете ему, как обычно реагируют на травмы другие люди. Подростку станет легче, когда он услышит, что ночные кошмары, плаксивость, страхи, тяжелые мысли — это нормальные человеческие реакции.

14. Помните, что многие подростки имеют искаженную информацию о том, что с ними произошло.

Памятка подростку «Если ты попал в трудную ситуацию»

1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь — это еще одна проблема для тебя.

5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не делаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное — ничего не бойся. Страх — это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

9. Остановись. Подумай. Оцени ситуацию без лишних эмоций.

10. Вспомни изречение, которому уже много лет: «Нет безвыходных ситуаций», «Все поправимо».

11. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй свои цели.

12. Подумай, к кому ты можешь обратиться за помощью. Это могут быть родители, учителя, которым ты доверяешь, друзья, в которых ты уверен.

13. Существуют кризисные центры, центры защиты детей и поддержки семьи и т. п., которые обязательно помогут тебе в решении самых сложных, «неразрешимых», с твоей точки зрения, проблем.

14. Помни, любое действие лучше бездействия. Найди в себе силы и начни исправлять сложившуюся ситуацию.

15. Помни, отрицательный опыт — тоже опыт, из него ты можешь заключить, что преследовал ложные цели, которые не стоили усилий, а возможно, избежал более крупных неприятностей.

О.В. Божко, Н.В. Зихирева, Т.В. Матюшонок

Настольная психологическая игра «Мой мир» и формирование УУД во внеурочной деятельности

В статье дается краткая информация о принципах использования настольной психологической игры «Мой мир», описанной в дидактическом пособии «Формирование универсальных учебных действий посредством интерактивной игры во внеурочной деятельности» (см. CD-диск). Игра получила Диплом победителя 1 степени на IX Всероссийском творческом конкурсе разработок внеклассных мероприятий «Новые идеи».

Ключевые слова: ФГОС второго поколения, универсальные учебные действия, внеурочная деятельность.

Введение

Федеральные государственные стандарты второго поколения провозгласили главной целью образования развитие личности ученика на основе изучения универсальных способов познания и освоения мира. В учебном процессе смещен акцент с усвоения системы знаний на формирование метапредметных и личностных универсальных учебных действий, которые помогут человеку самостоятельно находить и использовать необходимые знания, ориентироваться в быстро развивающемся мире, отстаивать свою позицию, опираясь на нравственные ценности. Для этого необходимо: во-первых, изменить весь учебный процесс — перестроить его на основе деятельностной парадигмы, глубоко разработанной в трудах отечественных психологов. Во-вторых, использовать игровые технологии, которые наиболее гармонично встраиваются в новую систему.

А.С. Выготский, А.Н. Леонтьев выделили три основных вида человеческой деятельности: трудовую, игровую и учебную, которые тесно взаимосвязаны. Анализ психолого-педагогической литературы по теории возникновения игры, произведенный Д.Б. Элькониним в работе «Психология игры» в целом позволяет понять ее значение для развития и самореализации детей.

Немецкий психолог К. Гросс, первым в конце XIX в. предпринявший попытку систематического изучения игры, называет игры начальной школой поведения. Для него, какими бы внешними или внутренними факторами игры ни мотивировались, смысл их именно в том, чтобы стать для детей школой жизни. Игра — первичная стихийная школа, которая предоставляет ребенку возможность ознакомления с традициями поведения людей, его окружающих.

А.И. Сикорский рассматривал игру главным образом со стороны умственного развития. «За исключением сна и времени, потраченного на неприятные чувства, все остальное время здоровый ребенок обыкновенно употребляет на умственную работу,



Божко Оксана Владимировна — педагог-психолог высшей категории СШ №41 г. Норильска.

Зихирева Наталья Валерьевна — педагог-психолог высшей категории СШ №20 г. Норильска.

Матюшонок Татьяна Владимировна — педагог-психолог первой категории СШ №39 г. Норильска.



которая у него состоит из наблюдений, игр и забав». «Главнейшим пособием или орудием умственного развития в раннем детстве, — считает Сикорский, — служит неутомимая умственная деятельность, которую обыкновенно называют играми и забавами».

Важнейшей особенностью работ советских психологов в области психологии детской игры является, прежде всего, преодоление натуралистических и «глубинных» теорий игры. Игра понимается как особый тип деятельности ребенка, воплощающий в себе его отношение к окружающей — прежде всего, социальной — действительности и имеющий свое специфическое содержание и строение — особый предмет и мотивы деятельности и особую систему действий [8].

Д.Б. Эльконин полагал, что игра социальна по своей природе и непосредственному насыщению и спроецирована на отражение мира взрослых. Называя игру «арифметикой социальных отношений», Эльконин трактует игру как деятельность, возникающую на определенном этапе, как одну из ведущих форм развития психических функций и способов познания ребенком мира взрослых [8].

А.Н. Леонтьев доказал, что ребенок овладевает более широким, непосредственно не доступным ему кругом действительности, только в игре. Забавляясь и играя, ребенок обретает себя и осознает себя личностью. Для детей игра — сфера их социального творчества, полигон общественного и творческого самовыражения. Игра многое рассказывает самому ребенку о самом себе, . Она — путь поиска себя в коллективах сотоварищей, в целом в обществе, человечестве, выход на социальный опыт, культуру прошлого, настоящего и будущего. Игра — уникальный феномен общечеловеческой культуры, ее исток и вершина. Ни в каких видах деятельности человек не демонстрирует такого самозабвения, обнажения своих психофизиологических, интеллектуальных способностей, как в игре. Игра — регулятор всех жизненных позиций ребенка [8].

На основе вышеизложенных концептуальных положений была разработана дидактическая настольная игра «Мой мир» (дидактическое пособие представлено на CD-диске, оно содержит правила игры, рекомендации по изготовлению поля, карточек, жетонов, поле и карточки для игры).

Настольная психологическая игра «Мой мир»

Цель игры: развитие у учащихся 8–12 лет универсальных учебных действий (личностных, познавательных, коммуникативных, регулятивных).

Вид игры: настольная.

Состав игры:

- игровое поле;
- карточки с заданиями;
- игральный кубик;
- фишки игроков (команд);
- жетоны с баллами;
- листы бумаги для выполнения заданий;
- фломастеры, карандаши.

Описание игры.

Разработка представляет собой настольную игру с правилами, где игроки или команды игроков передвигаются по игровому полю в соответствии количеством очков, выпавшем на кубиках. Игровое поле разделено на секторы, которые соответствуют направлениям развития УУД: «Учись учиться» (желтый сектор) — познавательные, «Учись владеть собой» (розовый сектор) — регулятивные, «Учись общаться и взаимодействовать с другими» (голубой сектор) — коммуникативные, «Учись понимать себя» (зеленый сектор) — личностные; каждый сектор обозначен своим цветом. Выполнение заданий каждого сектора активизирует развитие ребенка в своем направлении.

В каждом секторе есть карточки с заданиями (их цвет должен совпадать с цветом сектора), которые



нужно расположить стопкой на самом поле, и банк заданий, который находится у ведущего отдельно.

Карточка на поле содержит задание, которое нужно выполнить (например: похвастайся соседом (коммуникативные УУД)), либо задание в общем виде (например: угадай эмоцию), а сами задания находятся в банке заданий (карточки с эмоциями).

Банк заданий для развития познавательных УУД разделен в соответствии с возрастной группой (начальная школа и средняя школа).

Для задания «Волшебный мешочек» (сектор «Учись понимать себя») ведущему следует подготовить непрозрачный мешочек с различными предметами (мини-игрушки, любые небольшие предметы).

В случае если игрок или команда получили задание, требующее длительного времени для выполнения (чаще всего они находятся в банке заданий сектора «Учись учиться»), ведущий может продолжить игру и дать ход следующим игрокам, а к ответу вернуться, когда он будет готов.

Психолог (ведущий) может регулярно менять карточки, обновлять банк заданий, подбирая их по возрасту учащихся, их интересам, потребностям и т. д.

В центре расположен сектор «Подарок» и соответствующие карточки.

Правила игры.

В соответствии с количеством выпавших на игральном кубике баллов игроку (команде) выпадает:

Клетка «?» (вопрос) — игрок (команда) должен взять верхнюю карточку из стопки карточек, лежащих в этом секторе, и выполнить задание, написанное на ней. Если на карточке имеется надпись «Банк заданий», то необходимо выбрать еще одну карточку из соответствующего банка заданий, который находится у психолога (ведущего). Если задание выполнено правильно, то игрок (команда) получает 1 балл. Если игроку (команде) не удалось выполнить задание, 1 балл он теряет. В случае неполного или неточного выполнения задания баллы не приобретаются и не теряются. После ответа карточка кладется в низ стопки. Ведущий оценивает правильность выполнения и начисляет баллы.

Клетка «Подарок» (изображение корзинки с подарками), тогда игрок берет карточку из центрального сектора.

Клетка «Успех» позволяет продвинуться на клетку «Старт» и получить еще 5 баллов.

Клетка «Отдых» вынуждает игрока (игроков) пропустить один ход.

Попадая на клетку «Добро», игрок (игроки) дарит 1 балл любому игроку (команде).

На клетке «Штраф» игроку (игрокам) придется заплатить штраф 1 балл.

На «Старте» все участники игры получают по 5 баллов. Каждый раз, проходя через старт, они приобретают еще по 5 баллов.

Задача игроков: передвигаясь по полю игры и выполняя при этом разные задания, набрать как можно быстрее 20 баллов, либо играют определенное количество времени (например, 1 урок) и побеждает тот, у кого оказалось больше баллов.

Для удобства подсчитывания баллов рекомендуется изготовить жетоны. В начале игры по 5 жетонов получает каждый игрок (команда), остальные жетоны находятся у ведущего.

Рекомендации по изготовлению поля, карточек, жетонов.

Для удобства можно распечатать готовое поле, предложенное авторами, на цветном принтере, либо изготовить его самим.

Карточки с заданиями для каждого сектора желательно распечатать на цветной двухсторонней бумаге соответствующего цвета: для сектора «Учись учиться» — желтая бумага; «Учись общаться и взаимодействовать с другими» — голубая; «Учись владеть собой» — розовая; «Учись понимать себя» — зеленая; «Подарок» — желтая.

Карточки из банка заданий можно распечатать на обычной бумаге и разделить в соответствии с сектором и типом задания (хранить возможно в конвертах, папках, коробках и т. п.). Все карточки желательно заламинировать.

Жетоны можно вырезать из картона любого цвета.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Глазунов Д.А. Психология. 1 класс. Развивающие занятия: Методическое пособие с электронным приложением. — М.: Глобус, 2008.
2. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1996.
3. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Гринго, 1996.
4. Слободняк Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: 60 конспектов занятий: Практическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2004.
5. Субботина Л.Ю. Развитие воображения детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1997.
6. Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления детей. — Ярославль: Гринго, 1995.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: программа формирования психологического здоровья у младших школьников. — М.: Генезис, 2001.
8. Эльконин Д.Б. Психология игры. — М.: ВЛАДОС, 1999.



С.Н. Данченкова

Коррекционно-развивающая работа с ребенком, имеющим диагноз ЗПР

Данченкова Светлана Николаевна — учитель-дефектолог, педагог-психолог МДОУ «Райсемёновский детский сад комбинированного вида «Родничок».

В практико-значимой работе дается характеристика детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и отражаются некоторые эффективные методы и средства коррекционно-развивающей работы с данной категорией детей. С полным содержанием статьи можно ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Ключевые слова: дошкольник, ЗПР, коррекция, развитие, дидактическая игра, музыкотерапия, нейропсихическая коррекция.

Известно, что инклюзивное образование ставит своей основной целью обеспечение равного доступа к получению образования и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми без исключения детьми независимо от их индивидуальных особенностей, психических и физических возможностей. Это создает большие трудности для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), особенно в свете принятия в нашей стране ФГОС. В связи с этим наиболее востребованными становятся не только организация психолого-педагогического сопровождения таких детей, но и его методическое обеспечение. И в первую очередь это относится к дошкольникам с ЗПР.

Задержка психического развития (ЗПР) — нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

Дети с ЗПР трудно поддаются обучению, поэтому для успешного их сопровождения в ДОУ общеразвивающего вида необходимо предусмотреть в методическом обеспечении достаточное количество дидактических игр. Ребенок с ЗПР усвоит программу ДОУ и приблизится к стандартам ФГОС, если обучение будет доступно, так как будет происходить через дидактическую игру.

Характеристика ребенка с ЗПР

Задержка психического развития — это пограничная форма интеллектуальной недостаточности, личностная незрелость, негрубое нарушение познавательной сферы, синдром временного отставания психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоциональных, волевых), замедленный темп развития.

ЗПР является одной из наиболее распространенных форм психической патологии детского возраста. Термин «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня психического развития паспортному возрасту ребенка) и вместе с тем временный характер самого отставания, которое преодолевается с возрастом, и тем успешнее, чем раньше создаются специальные условия для обучения и воспитания ребенка. ЗПР проявляется в несоответствии интеллектуальных возможностей ребенка его возрасту. Эти дети не готовы к началу школьного обучения по своим знаниям и навыкам, личностной незрелости, поведению.

К наиболее характерным особенностям детей с ЗПР относятся:

- снижение работоспособности;
- повышение истощаемости;
- неустойчивость внимания;
- более низкий уровень развития восприятия;
- недостаточная продуктивность произвольной памяти;
- отставание в развитии всех форм мышления;
- дефекты звукопроизношения;
- своеобразное поведение;
- бедный словарный запас;
- низкий навык самоконтроля;
- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- ограниченный запас общих сведений и представлений;
- слабая техника чтения;
- неудовлетворительный навык каллиграфии (Приложение 1);
- трудности в счете через 10, решении задач;

Диагностика

Для того чтобы определить образовательные потребности и возможности каждого ребенка, необходима углубленная диагностическая работа. Обучение и воспитание данной категории детей будет эффективным только в том случае, если оно строится с учетом результатов углубленного психолого-педагогического обследования.

Мною была проведена **психолого-педагогическая диагностика** для детей дошкольного возраста, разработанная Е.А. Стребелевой. Было дано 10 заданий. Результаты проведенного обследования оценивались в баллах (от 1 до 4). В результате полученные данные были неудовлетворительные, поэтому было принято решение об оказании коррекционной помощи детям.

Технология психологического обследования ребенка:

1. Сбор психологического анамнеза.

2. Психологическое обследование.
3. Интерпретация результатов.
4. Психологическое заключение.

Психологическое обследование ребенка с ЗПР проходило поэтапно:

1. Беседа.
2. Исследование восприятия.
3. Исследование внимания.
4. Исследование зрительной памяти.
5. Исследование мышления.
6. Исследование звуковой и смысловой стороны речевой деятельности.
7. Общие выводы.
8. Психолого-педагогические рекомендации.

Выводы заносились в карту психологического обследования ребенка.

Обследование детей с ЗПР проводилось в процессе разных видов деятельности (игровой, интеллектуальной, речевой и продуктивной), по результатам наблюдения за ним на занятиях и в свободной деятельности.

Результаты диагностики (на примере одного конкретного ребенка).

Внимание: неустойчивое, рассеянное, плохо концентрируемое, снижается при утомляемости и физических нагрузках; малый объем внимания; наблюдаются трудности в переключении внимания с одного вида деятельности на другой; обращает внимание на второстепенные детали и на них застревает.

Восприятие: темп восприятия замедлен, требует больше времени для выполнения задания; наблюдаются трудности при восприятии сходных предметов (круг, овал); ребенок с трудом собирает разрезные картинки, ошибается в «прохождении лабиринтов»; нарушено восприятие цвета, формы, величины, времени, пространства; затруднено пространственное восприятие;

Память: кратковременная память преобладает над долговременной, поэтому требуется постоянное подкрепление и повторение; страдает способность к логическому запоминанию.

Мышление: не сформированы мыслительные операции анализа, синтеза, сравнения, обобщения и т. д.; особенно страдает словесно-логическое мышление; не может установить причинно-следственные связи;

Речь: страдает звукопроизношение, фонематический слух, нарушен грамматический строй. Особенно страдает связная речь, нарушена смысловая сторона речи.

Игра: предметная, в виде манипуляций с игрушками.



Методика и организация коррекционно-развивающего обучения детей с ЗПР

(условия, коллектив специалистов, сроки проведения, задания и упражнения, формы организации)

Комплекс мероприятий:

- составление индивидуального маршрута для детей с задержкой психического развития;
- подбор дидактических игр, заданий и упражнений, которые могут быть использованы как в организованной образовательной деятельности, так и в режимных моментах.
- разработка тематического плана работы с семьей;
- разработка циклограммы работы специалистов ДОО по оказанию коррекционной помощи детям с ЗПР.

Осуществляя психолого-педагогическое сопровождение, я учитывала своеобразие психомоторного развития, неравномерное развитие различных психических функций.

Наиболее удачным и действенным методом в работе с детьми с задержкой психического развития, как на фронтальных коррекционно-развивающих занятиях, так и в индивидуальной работе, является дидактическая игра (Приложение 2). Дидактическая игра определена самим названием — это игра обучающая. Она помогает ребенку с ЗПР приобрести знания в легкой, доступной и непринужденной форме. Именно через дидактическую игру, как основной метод коррекционной работы, происходит усвоение знаний, предусмотренных программой и необходимых при подготовке к школьному обучению детей данной категории.

Коррекционные задачи включали в себя:

- формирование словесно-логического мышления — совершенствование наглядных форм мышления, понимание причинно-следственных связей;
- коррекцию речевого развития — звукопроизношение, фонематические процессы, артикуляционная моторика, лексико-грамматические категории, обогащение словарного запаса, развитие основных функций речи;
- осуществление перехода от произвольных психических процессов к произвольным — произвольной памяти, вниманию;
- повышение моторной, интеллектуальной, коммуникативной активности;
- формирование ведущей деятельности возраста.

Необходимо было подобрать игры для каждого из этих направлений. Также мною были учтены методические рекомендации по использованию **дидактических игр** в работе с детьми с задержкой психического развития таких авторов, как: Божович, Венгер, Забрамная, Лопатина, Серебрякова, Стребелева, Шевченко и др.

1. Дидактические игры должны быть доступны и понятны детям, соответствовать их возрастным и психологическим особенностям.

2. В каждой дидактической игре должна ставиться своя конкретная обучающая задача, которая соответствует теме занятия и коррекционному этапу.

3. При подготовке к проведению дидактической игры рекомендуется подбирать такие цели, которые способствуют не только получению новых знаний, но и коррекции психических процессов ребенка с ЗПР.

4. Проводя дидактическую игру, необходимо использовать разнообразную наглядность, которая должна нести смысловую нагрузку и соответствовать эстетическим требованиям.

5. Зная особенности детей с ЗПР, для лучшего восприятия изучаемого материала с использованием дидактической игры необходимо, по возможности, задействовать несколько анализаторов (слуховой и зрительный, слуховой и тактильный).

6. Должно соблюдаться правильное соотношение между игрой и трудом дошкольника.

7. Содержание игры должно усложняться в зависимости от возрастных групп. В каждой группе следует намечать последовательность игр, усложняющихся по содержанию, дидактическим задачам, игровым действиям и правилам.

8. Игровым действиям нужно обучать. Лишь при этом условии игра приобретает обучающий характер и становится содержательной.

9. В игре принцип дидактики должен сочетаться с занимательностью, шуткой, юмором. Только живость игры мобилизует умственную деятельность, облегчает выполнение задачи.

10. Дидактическая игра должна активизировать речевую деятельность, способствовать приобретению и накоплению словаря и социального опыта детей.

11. Рекомендуется подбирать такие дидактические игры, которые несут положительную эмоциональную окраску, развивают интерес к новым знаниям, вызывают у детей желание заниматься умственным трудом.

В процессе работы, мною были использованы такие игры, как: «Разложи картинки», «Длинный — короткий», «Найди различия», «Четвертый лишний», «Чего не хватает», «Чудесный мешочек» и другие.

Еще одним мощным фактором профилактики нервно-психических расстройств и развития эмоциональной сферы ребенка с ЗПР является музыка. В своей работе с детьми с ЗПР я использую **музыкотерапию**, цель которой — коррекция эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении.

Активная музыкотерапия использовалась мной в разных вариантах.

1. *Традиционная форма работы*, основанная на пассивном восприятии музыки, во-первых, как катализатора эмоциональных процессов, во-вторых, как музыкального фона во время рисования, а в-третьих, как средства релаксации, усиливающего вовлеченность слушателя в процесс работы.

2. *Активная работа с образами музыки*, которая включает в себя следующее:

- упражнения на самосознание через музыку (описание эмоционального и образного содержания музыки, сравнение ее со своим состоянием);
- своеобразный танец под музыку — решает задачи самовыражения, двигательного раскрепощения;
- зарисовка музыкальных образов, в том числе и групповая, в процессе которой отрабатываются модели оптимального взаимодействия со сверстниками;
- музыкальные зарисовки — индивидуальная импровизация на какую-то тему («Мое состояние», «Мой автопортрет»). Это способствует раскрепощению ребенка, обогащает его невербальное самовыражение;
- диалоги на инструментах, в процессе которых дети общаются друг с другом с помощью музыкальных инструментов, что способствует их взаимопониманию, улучшает модели поведения;
- «живая музыка» (одну и ту же мелодию выполняют в разных манерах, например: колыбельную — решительно, испуганно, радостно и т. д.).

Музыкотерапия применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме работы, при этом педагог использует различный *музыкальный репертуар* (Приложение 3).

Повышение эффективности коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР невозможно без активизации физкультурно-оздоровительной работы. В отставании физического развития данной категории детей выявлены следующие закономерности:

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, выражающейся в недостаточности двигательных качеств;
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функции равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие.

В рамках своего проекта в процессе коррекционно-развивающих занятий с дошкольниками с ЗПР я использую в работе **методы нейропсихологической коррекции психического развития детей** (Приложение 4):

1) *дыхательные упражнения* — улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;

2) *пальчиковые гимнастики или телесные упражнения* — при их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются мышечные зажимы;

3) *коммуникативные упражнения* — упражнения направлены на установление контакта со своим телом, способствуют открытости по отношению к партнеру, дают навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности;

4) *растяжки* — нормализуют гипотонус и гипертонус мышц;

5) *упражнения для релаксации* — проводятся в начале занятия с целью настройки, в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.

В организации и проведении коррекционной работы с детьми с ЗПР осуществляется постоянное **взаимодействие специалистов и педагогов ДОУ** (Приложение 5). Такие специалисты, как учитель-дефектолог, педагог-психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, постоянно оказывают консультативную помощь педагогам дошкольного учреждения. Модель, представленная на рис. 1, наглядно демонстрирует профессиональную взаимозависимость всех специалистов в дошкольной образовательной организации в работе с ребенком с ЗПР.

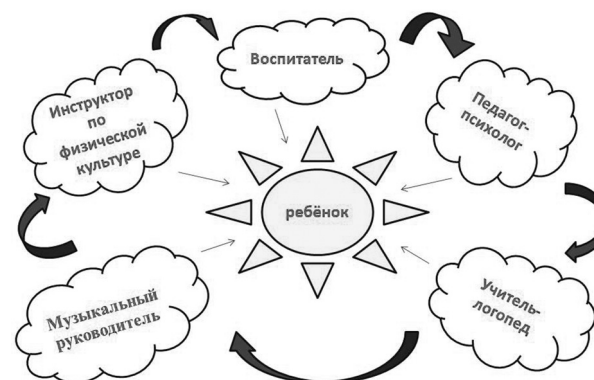


Рис. 1. Модель взаимодействия специалистов в коррекционно-образовательном пространстве дошкольного образовательного учреждения



Совместная деятельность всех специалистов и педагогов образовательной организации строится на основе дополнения и углубления влияния каждого из них. Коррекционная работа невозможна без активного участия в ней родителей воспитанников. Включение родителей в совместную с педагогами и специалистами коррекционную работу позволяет значительно повысить ее эффективность.

Итак, нашему учреждению еще предстоит проанализировать эффективность проделанной работы по инклюзии ребенка с ЗПР в конце учебного года. Но самое главное, что мы начали этот процесс. И уже получили такие **результаты** (на примере конкретного ребенка, упомянутого выше).

Внимание: улучшилось внимание, стал лучше концентрироваться на задании, увеличился объем внимания, быстрее стал переключаться с одного вида деятельности на другой.

Восприятие: темп восприятия немного увеличился, на выполнение задания требуется меньше времени, ребенок воспринимает и различает цвета, собирает разрезные картинки.

Память: память улучшилась, но кратковременная память все еще преобладает над долговременной, легче выполняет задания, требующие логического запоминания.

Мышление: уровень развития мышления повысился, устанавливает некоторые причинно-следственные связи.

Речь: увеличился объем правильно произносимых слов, речь стала более ритмична и выразительна, увеличился словарный запас.

Выводы

Мы убеждены, что необходимо менять сознание педагогов и общества в отношении нахождения рядом с ними «таких» детей. Дети — это будущие члены общества. И если сегодня для них будет обычным общение с детьми с ОВЗ, то в будущем мы будем воспринимать людей с проблемами в развитии как полноценных членов общества.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белявский Б.В. Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации, странах Европы и США. — М.: ФИРО, 2012.
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. — М.: МОЗАКАСИНТЕЗ, 2010.
3. Шморокова Г.А., Жадко Е.Г. Практикум для детского психолога. — Ростов-на Дону, 2007.
4. Стребелева Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста: Метод. пособие. — М.: Просвещение, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПАМЯТКА

«РАЗВИТИЕ ГРАФОМОТОРНЫХ НАВЫКОВ»

Цель: подготовка руки ребенка с ЗПР к письму.

Этапы работы педагога по развитию мелкой моторики рук.

- I.
 1. Зарисовка по точкам и готовому контуру.
 2. Рисование прямых вертикальных или горизонтальных линий.
 3. Штриховка прямыми линиями (вертикальными и горизонтальными) геометрических фигур и предметных изображений.
- II.
 1. Зарисовка наклонных линий.
 2. Обводка и штриховка фигур косыми линиями.
 3. Письмо прямых и наклонных палочек в тетради в клетку.
 4. Зарисовка по образцу фигур, состоящих из прямых и косых линий (домики, флажки и т. п.).
- III.
 1. Штриховка предметных изображений вертикальными, горизонтальными, наклонными линиями.
 2. Зарисовка кругов и овалов по точкам и контуру.
 3. Письмо в тетради в клетку прямых и наклонных палочек, цифр и букв.
 4. Выполнение простейших зрительных диктантов.
- IV.
 1. Выполнение простейших изображений по клеткам.
 2. Моделирование геометрических фигур с помощью линейки-трафаретки.
 3. Написание цифр и букв.
 4. Выполнение зрительных и слуховых диктантов.

Первый и второй этапы работы проводятся в старшей группе, а третий и четвертый — в подготовительной группе для детей с ЗПР.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР

«Слова-накладки»

Цель: развитие речевой активности, словотворчества.

Возраст: 6–7 лет.

Полезно: застенчивым, тревожным детям, детям с ЗПР.

Описание игры: слова-накладки имеют один общий компонент, который произносится один раз и является окончанием одного слова и началом другого.



Комар + Марка = Комарка

Зебра + Ракушка = Зебракушка

Зеркало + Лопасть = Зеркалопасть

Дети по очереди придумывают слова-накладки, затем они выбирают самое смешное и самое оригинальное, объясняя, почему они так думают.

После словотворчества можно предложить ребенку нарисовать какое-нибудь понравившееся слово-накладку.

«Туда» и «Обратно»

Цель: развитие мышления, навыков прямого и обратного счета.

Возраст: 5–6 лет.

Полезно: детям с ЗПР.

Необходимые приспособления: карточки с числами от 1 до 10 (или 20)

Описание игры: карточки складывают стопкой и затем вытаскивают из середины по одной. При этом тот, кто вытаскивает, загадывает, в каком порядке считать: в возрастающем или убывающем.

Интереснее играть, когда порядок счета загадывается до вытаскивания карточки. Тогда может случиться смешная игровая ситуация.

«Нехотелка»

Цель: развитие двигательной активности, межполушарного взаимодействия, мыслительных процессов.

Возраст: 5–6 лет.

Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным детям, детям с задержкой психического развития.

Описание игры: чтение стихотворения дети сопровождают соответствующими движениями.

Некий мальчик, мой знакомый (дети шагают),

Убежал вчера из дома (дети бегут).

Не хотел он умываться (на слова «не хотел» машут головой, затем имитируют умывание),

Одеваться (имитация одевания),

Убираться (имитация подметания),

Надоело есть и пить (имитируют процесс еды и питья)

И «спасибо» говорить (кланяются).

Не хотел на пианино (имитация игры на пианино)

Гаммы нудные играть.

И за ручку с мамой чинно (ходьба)

Час по улице гулять.

Не хотел остаться дома (на слова «не хотел» машут головой, на слова «остаться дома» — присаживаются на корточки)

И ушел вчера из дома (ходьба).

Он один на белом свете (разводят по кругу руками),

Он свободен, словно ветер (полет птицы),

Что захочет — то захочет (хватательные движения),

Что не хочет — не захочет (отталкивающие движения).

Шел он, шел, и вот ему (ходьба)

Скучно стало одному (кулачком подпереть подбородок, опустить голову):

Кто возьмет его за руку (пожатие плечами с поворотом туловища)?

Кто развеет сказкой скуку (имитация движения «утят»)?

Слово некому сказать.

Захотел он есть и спать (имитация еды и сна),

Захотел увидеть маму («бинокль»),

Захотел он даже гамму

Громко, весело сыграть (имитация игры на пианино, высоко поднимая руки).

Тут же мальчик мой знакомый

Повернул обратно к дому (ходьба),

Все, что раньше не терпел,

Нехотелка захотел (кивки в знак согласия).

«Дотронься до...»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, закрепление знаний об эталонах цвета.

Возраст: 5–7 лет.

Полезно: детям с ЗПР.

Описание игры: выбирают ведущего. Ведущий кричит: «Дотронься до... (и называет какой-нибудь цвет)», а затем дети должны как можно быстрее найти в одежде друг друга этот цвет и дотронуться до него. Тот, кто не успел, становится ведущим. Взрослый следит, чтобы все дети принимали участие в игре.

После того как дети найдут образец нужного цвета, взрослый командой «Замри!» оставляет их на одном месте и проверяет правильность выполнения задания.

«Сочиним историю»

Цель: развитие речи, воображения, умения работать в группе.

Возраст: 5–7 лет.

Полезно: застенчивым, тревожным детям, детям с ЗПР.

Описание игры: взрослый начинает историю: «Жили-были...» — далее придумывают дети. Каждый участник игры говорит по предложению. Роль ведущего состоит в том, чтобы направить рассказ по нужному сценарию, сделать его более осмысленным.

Начало может быть любым, например: «В одном большом (маленьком) сказочном (волшебном) городе (лесу)...», «За тридевять земель...» и т. д. Перед началом игры важно настроить детей на фантазирование, включение героев из разных сказок и т. д.

В конце игры ведущий целиком пересказывает получившуюся историю.



«Подарки»

Цель: развитие воображения, коммуникативных навыков, моторики

Возраст: 5–6 лет

Полезно: застенчивым, тревожным детям

Описание игры: дети становятся в круг, а ведущий (взрослый) предлагает каждому придумать подарок для соседа справа (это могут быть различные предметы, цветы и т. д.). Нельзя ничего говорить, ребенок должен показать свой подарок жестами, а принимающий подарок — показать этот предмет на картинке или показать, как он будет им пользоваться. Получивший подарок показывает свою пантомиму следующему.

Остальные дети должны внимательно наблюдать за тем, что происходит. В случае ошибки они должны предложить свои варианты использования подарка. Игра продолжается с того ребенка, который дал правильный ответ.

Пользоваться словами может только взрослый.

Если подарки однотипны, можно остановить игру и поговорить с детьми о том, что здесь подарком может быть все, что угодно. Главное, чтобы это был приятный подарок.

«Узнай предмет»

Цель: развитие восприятия и тактильной памяти.

Возраст: 5–6 лет.

Полезно: детям с ЗПР.

Необходимые приспособления: мешок, разные мелкие предметы — игрушки, катушки, ручки и т. д.

Описание игры: ребенку предлагается определить на ощупь, какие вещи находятся в мешке. Если детей несколько, то задание немного другое: ведущий определяет на ощупь предмет и описывает его словами, а остальные дети должны угадать, что это за предмет.

Необходимо, чтобы ребенок дал как можно более полное описание предмета. Ему можно помогать вопросами, касающимися размера, формы, материала, предназначения этого предмета.

Вместо мешка можно приготовить коробку необходимого размера с боковой прорезью круглой формы. А если ее оклеить разными картинками, она станет настоящим украшением детского уголка.

«Сравнения»

Цель: развитие творческого мышления.

Возраст: 5–6 лет.

Полезно: детям с ЗПР.

Описание игры: ребенку предлагается придумать, с чем можно сравнить: птичку, реку, ветер, варежки, снежинки, уютю и т. д.

Очень важно, чтобы в процессе ответов дети использовали образные выражения.

Дети дошкольного возраста испытывают большие сложности при необходимости подбора ассоциаций, так как их речь еще бедна. Лучший способ обогащения речи — это совместное чтение.

«Пуговичная поляна»

Цель: развитие внимания, воображения, образного мышления.

Возраст: 3–9 лет

Полезно: застенчивым детям, детям с ЗПР.

Необходимые приспособления: пуговицы всевозможных форм и размеров

Описание игры: ребенку предлагается из пуговиц «нарисовать» какой-нибудь предмет, а затем целую картину. Потом детям можно предложить обменяться «картинами» и угадать, что на них «нарисовано».

Чтобы задуманные картины не распадались, можно выкладывать их на палитры с пластилином.

Игра может стать основой для придумывания сказок. Другим вариантом может стать предложение детям добавлять свои детали в уже начатую картину или предмет. Это хороший способ ненавязчивого включения застенчивых детей в процесс общения.

«Вывод»

Цель: развитие элементов логического мышления

Возраст: 6–7 лет

Полезно: детям с ЗПР.

Описание игры: взрослый загадывает загадку, а дети должны отгадать.

Оля младше Коли, а Коля младше Толи. Кто самый старший?

Сережа ниже Лены, а Лена выше Оли. Кто самый высокий?

Наташа худее Лены, но полнее, чем Марина. Кто самый полный? А кто самый худой?

Лена читает лучше Кати, а Катя — лучше Аси. Кто читает лучше всех, а кто — хуже всех?

Лучше Руслана и Олега считает Жора, а Вова считает лучше Олега. Руслан считает лучше Вовы. Кто из мальчиков считает лучше всех? А кто хуже всех?

В качестве подсказки можно использовать картинки, если загадки касаются каких-либо внешних признаков.

Также игра может использоваться в процессе закрепления знаний из разных областей (например, знания времен года: зимой холоднее, чем осенью, а осенью холоднее, чем летом. Когда жарче всего).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПАМЯТКА «ПРИМЕНЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА НА МУЗЫКОТЕРАПИИ С ДЕТЬМИ С ЗПР»

1. «Аве Мария» Ф. Шуберта, «К радости» Л. Бетховина, «Прелюдия до минор» Ф. Шопена, «Мелодия» К. Глюка — при снятии подавленного, угнетенного состояния, настроения.

2. «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского, «Осенняя песнь», «Лебедь» К. Сен-Санса, «Концерт №2» (начало второй части) С.В. Рахманинова, «Ноктюрн фа мажор» Ф. Шопена, «Ноктюрн ре-бемоль мажор» — оказывают расслабляющее действие.

3. «Праздничная увертюра» Д.Б. Шостаковича, «Венгерские рапсодии» (финал) Ф. Листа (6, 10, 11, 12), «Чардаш» В. Леонти — прослушивание этих музыкальных произведений способствует бодрому настроению.

4. Для активизации зрительных образов используется релаксационная музыка, передающая картины природы в аудиозаписи: «Морской прибор», «Волшебство леса», «Рассвет в лесу», «Шум дождя», «Искрящийся ручей» и др.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПАМЯТКА «НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ НОД С ДЕТЬМИ С ЗПР»**Дыхательные упражнения**

1. И.п.: лежа на спине. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух 5–6 раз.

2. И.п.: стоя. Вдох, пауза. Выдох, пауза. Упражнение усложняется: на выдохе пропевать отдельные звуки [А], [О], [У] 6–8 раз.

3. И.п.: то же. Дыхание через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленно, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению, релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач. (Это словесная инструкция, которая дается детям в ходе упражнения. В действительности дыхание через конкретную ноздрю не влияет изолированно на конкретное полушарие.)

4. И.п.: то же. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза (6–8 раз).

5. И.п.: то же. Глубокий вдох, на выдохе произносятся звуки пф-пф. Вдох, на выдохе — р-р-р-р-р. Вдох, на выдохе — з-з-з-з и т. д.

Упражнения на растяжку

1. «Струночка» — и.п.: стоя, руки опущены, сделать глубокий вдох, руки через стороны вверх, сделать выдох и потянуться вверх, зафиксировав движение (4–6 сек).

2. «Звезда» — и.п.: лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом звезду, слегка разведя руки и ноги, а затем выполнять растяжки (5–6 раз).

Усложнение: ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом левая рука и правая нога (4–6 сек).

3. «Лучики» — и.п.: лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление

— шеи, спины, ягодиц;
— правых: плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы;

— левых: плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

4. «Камень и вата» — и.п.: лежа на спине, по команде «камень» дети поднимают руки вверх и напрягаются. По команде «вата» — расслабляются (5–6 раз).

Коммуникативные упражнения

«Шалуны» (развитие произвольной регуляции). Детям предлагается по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) пошалить: бегать прыгать. По второму сигналу все шалости должны прекратиться. Упражнение проводится 3–4 раза.

«Компас» (на доверие). Дети выстраиваются в одну колонну. Глаза должны быть закрытыми. Ведущий — «Компас» — идет с открытыми глазами, меняя направления. Он должен вести так группу, чтобы они находились в безопасности. Повторить 3–4 раза.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ, РАБОТАЮЩИМ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗПР

1. Воспитатель, работающий в группе компенсирующей направленности для детей с ЗПР, должен учитывать психофизические, речевые особенности и возможности детей данной категории.

2. При проведении любого вида занятий или игр воспитатель должен помнить, что необходимо решать не только задачи общеобразовательной программы, но и (в первую очередь) — коррекционные задачи.



3. Воспитатель должен обращать свое внимание на коррекцию имеющихся отклонений в мыслительном и физическом развитии, на обогащение представлений об окружающем мире, а также на дальнейшее развитие и совершенствование сохранных анализаторов детей.

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

5. Особое внимание должно уделяться развитию познавательных интересов детей, которые имеют своеобразное отставание под влиянием речевого дефекта, сужения контактов с окружающими, неправильных приемов семейного воспитания и других причин.

6. Работа воспитателя по развитию речи во многих случаях предшествует логопедическим занятиям, обеспечивая необходимую познавательную и мотивационную базу для формирования речевых умений.

7. Речь самого воспитателя должна служить образцом для детей с речевыми нарушениями: быть четкой, предельно внятной, хорошо интонированной, выразительной, без нарушения звукопроизношения. Следует избегать сложных грамматических конструкций, оборотов, вводных слов, усложняющих понимание речи воспитателя детьми.

8. Вся работа воспитателя строится в зависимости от запланированной лексической темы. Если же дети с ЗПР не усвоили данную тему, то работу над ней можно продлить на две недели (под руководством учителя-дефектолога и учителя-логопеда).

9. Каждая новая тема должна начинаться с экскурсии, приобретения практического опыта, рассматривания, наблюдения, беседы по картине.

10. При изучении каждой темы намечается, совместно с учителем-логопедом, тот словарный минимум (предметный, глагольный, словарь признаков), который дети могут и должны усвоить в импрессивной и экспрессивной речи.

11. Словарь, предназначенный для понимания, должен быть значительно шире, чем для активного использования в речи ребенка. Также уточняются грамматические категории, типы синтаксических конструкций, которые необходимо закреплять воспитателю по следам коррекционных занятий учителя-логопеда (дефектолога).

12. Первостепенными при изучении каждой новой темы являются упражнения на развитие различных видов мышления, внимания, восприятия, памяти. Необходимо широко использовать сравнение предметов, выделение ведущих признаков, группировку предметов по назначению, по признакам и т. д.

13. Вся коррекционно-развивающая работа воспитателя строится в соответствии с планами и рекомендациями учителя-дефектолога и учителя-логопеда группы.

14. В коррекционной работе с детьми с ЗПР воспитатель должен как можно шире использовать **дидактические игры и упражнения**, так как при их воздействии достигается лучшее усвоение изучаемого материала.

15. Индивидуальная коррекционная работа с детьми проводится воспитателем преимущественно во второй половине дня. Особое место уделяется закреплению результатов, достигнутых учителем-дефектологом на фронтальных и индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях.

16. В первые две-три недели сентября воспитатель параллельно с учителем-дефектологом (логопедом) проводит **обследование** детей для выявления уровня знаний и умений ребенка по каждому виду деятельности.

17. Обследование должно проводиться в интересной, занимательной форме с использованием специальных игровых приемов, доступных детям данного возраста.

18. Важным направлением в работе воспитателя является компенсация психических процессов ребенка с ЗПР, преодоление речевого недоразвития, его социальная адаптация — все это способствует подготовке к дальнейшему обучению в школе.

19. В задачу воспитателя входит создание доброжелательной, комфортной обстановки в детском коллективе, укрепление веры в собственные возможности, сглаживание отрицательных переживаний и предупреждение вспышек агрессии и негативизма.

О.В. Раевская, О.Б. Колупаева

Психологические особенности отношения к семье и браку у детей, воспитывающихся вне семьи



В статье рассматриваются психологические особенности отношения к семье и браку у детей, воспитывающихся вне семьи. Анализируются результаты исследования, проведенного по данной теме. Проблема особенностей развития детей-сирот недостаточно проработана в психологической науке. Между тем, обращение к данной проблеме особенно важно в связи с тем, что дети, воспитывающиеся вне семьи, рано или поздно встанут перед выбором модели своей собственной семьи. Проведенный теоретический анализ и результаты исследования позволяют сделать вывод, что семья традиционно остается ведущим социальным институтом в формировании и развитии социально значимых ценностей и установок личности подростка.

Полная версия статьи представлена в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Ключевые слова: семья, дети, жизнь вне семьи, выбор партнера, интернат, образование, психология.

Исследование проводилось в 2014–2015 годах на базе ФГБУ «Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (в дальнейшем будем его именовать «Центр»). С 2014 года он является Федеральным государственным оздоровительным образовательным учреждением санаторного типа. Центр создан для обеспечения и проведения комплекса реабилитационных и лечебно-оздоровительных мероприятий, получения образования, адаптации к жизни в обществе, социальной защиты и разностороннего развития детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, страдающих малыми и затихающими формами туберкулеза.

Результаты проведенного исследования были заслушаны на методическом совете Центра, в работу которого были внесены коррективы, связанные с таким важным моментом социализации детей, как будущая семейная жизнь, поэтому в рабочий план были внесены темы лекционных и тренинговых занятий, направленные на гармонизацию отношения детей к семье и браку, подготовкой детей к социальной роли мужа и жены

В исследуемую нами выборку вошли ученики восьмого класса школы Центра, которые воспитываются в условиях интерната, вне семьи от 1 до 6 лет (21 человек — 10 девочек, 11 мальчиков). Дети являются либо круглыми сиротами (7 человек), либо их родители были лишены родительских прав (14 человек).

Раевская Оксана Витальевна — окончила Черниговский государственный педагогический институт им. Т. Шевченко. После окончания института и по сей день работает педагогом-психологом в ФГБУ «Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» г. Евпатория. Область интересов: ИКТ и арт-терапия. Автор статей на сайтах: nayrok.ru; infourok.ru; my.1september.ru; prodenka.org; kopilkaurokov.ru.

Колупаева Оксана Борисовна — методист ФГБУ «Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» г. Евпатория, воспитатель высшей категории.



Также на одном из этапов исследования была включена контрольная группа, состоящая из учеников общеобразовательной школы, воспитывающихся в условиях семьи (22 человека — 10 девочек и 12 мальчиков). Общая выборка составила 43 человека.

В этом исследовании использованы методы свободного интервью, анкетирование, психодиагностические методики «Измерение установок в семье» Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской и «Диагностика семейных взаимоотношений» А.Н. Волковой в модификации В.И. Слепаковой. В качестве дополнительной была выбрана проективная методика «Рисунки семьи».

При помощи методики А.Н. Волковой, предназначенной для измерения степени понимания, эмоциональной привлекательности и уважения партнеров в браке (мы предлагали детям в инструкции представить себе будущего супруга/супругу) были выявлены следующие данные.

Статистически значимые различия между показателями по шкалам методики в выборке детей, воспитывающихся вне семьи, и детей из контрольной выборки были обнаружены по шкале «Авторитетность» (уважение).

Оценка значимости различий в полученных данных производилась с помощью критерия Манна — Уитни. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Он позволяет выявить различия между малыми выборками.

Сформулируем гипотезы:

H0 — показатель по шкале «Авторитетность» партнера у испытуемых, воспитывающихся в школе-интернате, выше показателя у испытуемых, воспитывающихся в семьях;

H1 — показатель по шкале «Авторитетность» у испытуемых, воспитывающихся в школе-интернате, не выше этого показателя у испытуемых, воспитывающихся в семьях.

Определяем критические значения: $U_{\text{крит.0,05}} = 72$; $U_{\text{крит.0,01}} = 56$.

Принимаем гипотезу H1, так как $U_{\text{эмп}} \neq U_{\text{крит}}$ (это исключения из общего правила). Таким образом, показатель по шкале «Авторитетность» у испытуемых, воспитывающихся вне семьи статистически значимо (на уровне достоверности $p < 0,05$) отличается от уровня самооценки испытуемых, воспитывающихся в семьях.

Можем сделать вывод о том, что отношение к потенциальному брачному партнеру у детей, воспитывающихся вне семьи, имеет специфику по сравнению с отношением к будущему брачному партнеру у детей из полных семей. Дети из полных семей в большей степени принимают партнера по браку как личность, склонны разделять его мировоззрение, интересы, мнения, принимать их как эталон. Дети,

воспитывающиеся вне семьи, к будущему брачному партнеру относятся с некоторой долей неуважения, пренебрегая интересами его как личности. Вероятно, что таким образом у детей из интерната проявляются некие защитные механизмы, исходя из позиции, которую дети зачастую озвучивали в интервью — «человек из хорошей семьи вряд ли меня выберет», «хорошего мужа не найти».

При этом следует отметить, что показатели по шкалам «Понимание», «Эмоциональное притяжение» в исследуемых группах статистически значимо не отличаются и демонстрируют высокий уровень в пределах числовой меры каждой шкалы.

Таким образом, можно констатировать, что дети, воспитывающиеся вне семьи, как и дети из полных семей, одинаково признают в будущем брачном партнере способности к пониманию, субъективному ощущению знания личностных особенностей партнера, отсутствие затруднений в интерпретации поведения, мыслей, намерений и чувств партнера в браке, собираются их учитывать в выстраивании семейных отношений, высоко ценят необходимость этих качеств в браке.

Также в обеих группах выявлено желание детей видеть в будущем партнере по браку эмоциональную привлекательность, желание общаться с ним на глубоком эмоциональном уровне, иметь в браке психотерапевтический контакт с партнером.

При проведении эмпирического исследования использована методика Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской по измерению установок в семейной паре. При создании опросника руководствуемся представлениями о том, какие установки человека могут оказывать наиболее сильное влияние на его внутрисемейные отношения (attitude (от франц. attitude — поза) — готовность к выполнению какого-либо действия. Синоним: установка. Attitud — специфический образ действий, который человек реализует или хочет реализовать в конкретной ситуации (источник: <http://www.psychologos.ru/articles/view/attitud>)). Методика представляет собой 40 суждений, выражающих ту или иную позицию по десяти различным, значимым для людей, сферам:

- 1) отношение к людям;
- 2) альтернатива между чувством долга и удовольствием;
- 3) отношение к детям;
- 4) отношение к автономности или зависимости супругов;
- 5) отношение к разводу;
- 6) отношение к любви романтического типа;
- 7) оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни;
- 8) отношение к «запретности секса»;
- 9) отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи;

10) отношение к деньгам.

При работе с опросником по измерению семейных установок были исключены вопросы по шкалам 6 и 7 (оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни, отношение к «запретности секса»), так как существовали те темы, которые мы в исследовании не затрагивали по морально-этическим соображениям и как не связанные с целью исследования. Анализ средних показателей и статистически значимых различий по критерию Манна — Уитни ($p < 0,05$) показателей шкал опросника «Измерение установок в семейной паре» по выборкам показывает следующее.

Статистически достоверные отличия на уровне 5% вероятности по показателям исследованных семейных установок в группе детей, воспитывающихся вне семьи, и детей из полных семей получены по следующим переменным: альтернатива между чувством долга и удовольствия, отношение к детям, отношение к автономности или зависимости супругов, отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи и отношение к деньгам.

Высокий показатель у детей из полных семей по переменной «Отношение к деньгам» показывает, что они бережливее относятся к деньгам и растратам, нежели дети из интерната (которые, возможно, просто не имеют опыта свободного распоряжения денежными средствами). Можно предположить, что дети из

интерната в семейной жизни столкнутся с проблемой отсутствия взаимопонимания с партнером по вопросу семейных сбережений и их расходования.

Показатель отношения к автономности или зависимости супругов у детей из интерната выше, что говорит о выраженной ориентации на совместную деятельность супругов в своей будущей семье, во всех сферах семейной жизни.

Высокий балл по шкале «Отношение к детям» получен в обеих группах, хотя в группе детей из интерната только два человека из 21 набрали очень низкий балл, что снивелировало высокие показатели в среднем по выборке. Иначе средний показатель по группе детей из интерната был бы выше. Для них представляется более значимой роль детей в жизни человека как продолжателей рода.

По переменной «Отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи» у детей из интерната показатель выше, что объясняется менее традиционным представлением респондентов о роли женщины в семье. Как нам кажется, это связано с переменной взглядов на семью у молодого поколения в целом. Предполагается, что женщины уже меньше тяготеют к домашнему хозяйству и роли домохозяйки, все большее количество женщин хотят получить высшее образование, построить карьеру, иметь высокооплачиваемую работу и т. д.

Вопрос	Варианты ответов	Интернат, %	Школа, %	Всего, %
Считаете ли вы себя готовым к семейной жизни	Да	13,9	31	23,1
	нет	86,1 *	69 *	76,9
Как вы относитесь к «гражданскому браку»	положительно	30,6	23,8	26,9
	отрицательно	19,4*	40,5*	30,8
	безразлично	50	35,7	42,3
По-вашему, беременность или рождение ребенка является основанием для вступления в брак	да	77,8	61,9	69,2
	нет	22,2*	38,1*	30,8
Согласны ли Вы с утверждением	да	69,4	71,4	70,5
«С милым рай и в шалаше»	нет	30,6	28,6	29,5
Кто, по вашему мнению, должен быть инициатором совместной семейной жизни	мужчина	86,1	95,2	91
	женщина	13,9*	4,8*	9

Табл. 1. Результаты анкетирования.

Жирным шрифтом и звездочкой в таблице отмечены результаты, которые статистически значимо отличаются по критерию Стьюдента. Коэффициент Стьюдента $t_{xy} = 2,620 > t_{ст.} = 2,00$, различия достоверны для 1-го уровня значимости (95%).



Переменная альтернатива между чувством долга и удовольствием показала выше результат у детей из интерната, что дает нам возможность говорить о более выраженной ориентации у них на долг по сравнению с удовольствием.

Для детей обеих выборок характерны высокие показатели по переменной «Отношение к любви романтического типа», что говорит о выраженной ориентации на традиционно представляемую романтическую любовь вне зависимости от того, в полной или неполной семье воспитывался ребенок.

При помощи анкеты были проанализированы установки детей по отношению к своей будущей семейной жизни. Результаты представлены в табл. 1.

В целом по выборке (две группы) к так называемому «гражданскому браку» положительно относятся 26,9%, отрицательно 30,8% и безразлично 42,3%. Отсюда видим, что почти половине учащихся, воспитывающихся в семье или вне семьи, безразлично, зарегистрирован брак или нет. Особенно пугает тот факт, что численный перевес тех, кто негативно относится к такому явлению, как «гражданский брак», не намного больше тех, кто положительно к этому относится. Это является демонстрацией того, что ценность такого социального института, как семья в ее традиционной форме, теряется, и на ее смену приходят альтернативные формы браков, в том числе и сожительство, каковым является незарегистрированный брак. Посмотрим различия между ответами воспитанников интерната (1 группа) и обычных школьников из полных семей (2 группа). 50% детей первой группы безразлично относятся к незарегистрированным бракам, а 30,6% относятся положительно и всего 19,4% — отрицательно. Дети из семей же, наоборот, в большинстве — 40,5% — относятся отрицательно и 23,8% — положительно. Это свидетельствует, о том, что в 1 группе дети больше склонны к «гражданским бракам», а может, и больше боятся оказаться неудачными в семейной жизни, чем во второй.

На вопрос «Является ли беременность или рождение ребенка основанием для вступления в брак» — 69,2% учащихся ответили «да», а 30,8% ответили «нет». Эту ситуацию можно трактовать двояко: с одной стороны, это можно охарактеризовать положительно, так как это значит, что современная молодежь осознает необходимость нести ответственность за свои поступки, что ребенку нужны оба родителя, о долге перед ним. С другой стороны, это означает, что школьники изначально допускают такую возможность, как вступление в брак по беременности, при этом, возможно, не всегда осознавая, что такой брак, созданный лишь на этом основании, мало «сулит добра» счастливой семейной жизни.

Был задан еще один вопрос: «Согласны ли Вы с утверждением «С милым рай и в шалаше»?». На что 70,5% респондентов ответили «да» и 29,5% ответили «нет». Это может свидетельствовать, что большинство учащихся 8-х классов материальными благами инте-

ресуются не в первую очередь, возможно, не хотят сознаться в корыстных помыслах, может, просто романтично настроены по отношению к будущему браку. В этом вопросе, как и в предыдущем, принципиальных различий между ответами детей из интерната и детьми из семей выявлено не было.

И последний вопрос был связан с тем, кто, по их мнению, должен быть инициатором совместной семейной жизни. Большинство, а точнее 91% учащихся, ответили, что им должен быть мужчина, и только 9% посчитали, что это должна быть женщина. В этом вопросе обе группы солидарны. Но, тем не менее, в группе детей из интерната выше процент тех, кто считает, что инициатором брака может быть и девушка.

Результаты исследования говорят о том, что все-таки современная молодежь в своем большинстве считает «любовь» основополагающим мотивом при принятии решения вступления в брак, что, безусловно, радует. Тем не менее, мотив «престиж или поиск материальных благ» находится далеко не на последнем месте. Можно предположить, что если со школьной скамьи у подрастающего поколения не воспитывать ценностное отношение к семье как основополагающей составляющей здорового общества и не культивировать нравственность и высокий уровень духовной культуры, то у современной молодежи в скором будущем этот мотив займет ведущую позицию. В настоящее время молодое поколение воспитывается в основном реалиями сегодняшнего дня, ориентируется на фильмы и сериалы о богатой жизни, масс-медийные персонажи, легко вступающие в брак и разводящиеся. Какими будут эти дети в завтрашней взрослой жизни, зависит от того, научат ли их бережно относиться к семье как ценности для человека.

Результаты проведенного с подростками-сиротами интервью показали, что они имеют особое представление о семье, хотя никогда в ней не жили или жили очень короткий жизненный период. Основная тематика рассказов подростков-сирот, не имеющих опыта жизни в семье в течение бы хотя бы 4–5 лет, посвящена описанию благополучных детско-родительских отношений. Материнская забота, адекватное выполнение родителями своих функций имеют для них преимущественное значение. При этом дисгармония в отношениях детей и родителей также проявляется на высоком уровне. Подростки видят родителей непонимающими, семейную систему зачастую воспринимают как разобщенную, демонстрируют искаженное представление о распределении ролей в семье.

Полученные результаты могут указывать на подсознательное стремление к благополучной семейной жизни в сочетании с крушением надежды реализовать его в реальности. Подростки отдают себе отчет в том, что их шансы на устройство в семью невысоки, однако испытывают обостренную потребность в привязанности к взрослому, в индивидуальном внимании, ощущении своей нужности, уникальности для воображаемо-

го или полуреального близкого. Так, многие подростки склонны наделять окружающих их взрослых (педагогов, воспитателей, психологов) характеристиками воображаемых родителей, обращаться к ним в соответствии с той или иной семейной ролью («мама», «бабя», «дед»). При этом наблюдается дефицит знаний о семье (семейных ролях, функциях, методах и приемах воспитания и пр.), что отражается в неадекватных ожиданиях по поводу каждой из вышеперечисленных характеристик.

Представления о будущем браке тоже идеализированы и категоричны («я никогда не предаю жену/мужа/ребенка»).

Презентация в рисунке «Только «Я»» может указывать на различное психическое содержание в зависимости от контекста других характеристик рисунка. Если указанной презентации свойственна позитивная концентрация на рисовании самого себя (большое количество деталей тела, цветов, декорирование одежды, большая величина фигуры), то это, наряду с несформированным чувством общности, указывает на определенную эгоцентричность и истероидные черты характера. Если же рисунку характерна маленькая величина, схематичность, если в рисунке присутствуют другие детали и цветовой гаммой создан негативный эмоциональный фон, то можно предполагать присутствие чувства отверженности, покинутости, иногда — аутистических тенденций. В нашем случае двойное «Я» маленькое, схематичное, подвешенное в воздухе.

Вследствие привлекательности и естественности задания эта методика способствует установлению хорошего эмоционального контакта психолога с ребенком, снимает напряжение, возникающее в ситуации обследования.

При анализе рисунков также обращалось внимание на особенности графических презентаций отдельных членов семьи, которые могут дать информацию большого диапазона: об эмоциональном отношении ребенка к отдельному члену семьи, о том, каким ребенком его воспринимает, об «Я-образе» ребенка, его половой идентификации и т. д.

При оценке эмоционального отношения ребенка к членам семьи следует обращать внимание на следующие моменты графических презентаций:

1) количество деталей тела — голова, волосы, уши, глаза, зрачки, ресницы, брови, нос, щеки, рот, шея, плечи, руки, ладони, пальцы, ноги, ступни);

2) декорирование — детали одежды и украшения, то есть шапка, воротник, галстук, банты, карманы, ремень, пуговицы, элементы прически, сложность одежды, украшения, узоры на одежде и т. п.;

3) количество использованных цветов для рисования фигуры.

Как правило, хорошие эмоциональные отношения с человеком сопровождаются позитивной концентрацией на его рисовании, что в результате отражается в большем количестве деталей тела, декорировании,

использовании разнообразных цветов. И наоборот, негативное отношение к человеку ведет к большей схематичности, неоконченности его графической презентации. Иногда пропуск в рисунке существенных частей тела (головы, рук, ног) может указывать наряду с негативным отношением к нему также на агрессивные побуждения относительно этого человека. О восприятии других членов семьи и «Я-образе» рисующего можно судить на основе сравнения величин фигур, особенностей презентации отдельных частей тела и всей фигуры в целом.

Дети, как правило, самыми большими рисуют отца или мать, что соответствует реальности. Однако иногда соотношение величин нарисованных фигур явно не соответствует реальному соотношению величин членов семьи — семилетний ребенок может оказаться выше и шире своих родителей и т. д. Это объясняется тем, что для ребенка (как и для древнего египтянина) величина фигуры является средством, при помощи которого он выражает силу, превосходство, значимость, доминирование.

Заключение

Проблема особенностей развития детей-сирот недостаточно проработана в психологической науке, особенно в теоретическом плане: мало работ, построенных на лонгитюдных исследованиях, отсутствует специально разработанный инструментальный диагностики детей-сирот. Между тем, обращение к данной проблеме особенно важно в связи с тем, что дети, воспитывающиеся вне семьи, рано или поздно встанут перед выбором модели своей собственной семьи. В настоящее время дети подросткового возраста составляют основной контингент воспитанников детских домов и интернатов. Среди них — подростки, имеющие опыт жизни в семье и не имеющие такого опыта.

Проведенный теоретический анализ и результаты нашего эмпирического исследования позволяют сделать следующие общие **выводы**.

1. Дети, воспитывавшиеся в учреждениях с самого рождения, испытывают нарушения в развитии значительно чаще и в большей степени, чем дети, которые поступают в учреждения интернатного типа только в школьном возрасте. Это происходит потому, что детство является периодом, в течение которого закладываются фундаментальные качества личности, обеспечивающие психологическую устойчивость, позитивные, нравственные ориентации, жизнеспособность, целеустремленность. Эти духовные качества не развиваются спонтанно, а формируются в условиях выраженной родительской любви, заботы, когда семья создает у ребенка потребность быть признанным, способность сопереживать и радоваться другим людям, нести ответственность за себя и других, стремление многому научиться.

2. Анализ работ ряда исследователей также позволяет сделать выводы, что на этапе подготовки молодежи к семейной жизни влияет целый ряд факторов,



и одним из главных является родительская семья, закладывающая основы формирования супружеских ориентаций. Роль семьи, прежде всего, заключается в формировании у ребенка набора ориентаций и установок на общепринятые нормы поведения в качестве супруга. В частности, это — самоидентификация себя как представителя определенного пола, принятие существующих в данном обществе жизненных ценностей, определяющих взаимодействие мужа и жены.

3. С детства начинают закладываться стереотипы чувственно-эмоционального восприятия близких людей. В многочисленных исследованиях психологов и социологов выявлено, что представления юношей и девушек о будущей семейной жизни стихийно формируются в самой родительской семье — или как стремление к повторению, или как желание сделать все по-другому.

4. Семья традиционно остается ведущим социальным институтом в формировании и развитии социально значимых ценностей и установок личности подростка, его социализации. Главным способом семейной социализации является копирование детьми моделей поведения взрослых членов семьи. В случае с детьми, которые воспитываются вне семьи, традиционные факторы, влияющие на формирование отношения к будущей семье, трансформируются в зависимости от имеющегося или отсутствующего в принципе опыта проживания в семье, того, каким он был, в каком возрасте ребенок попал в интернат, как сложились отношения с педагогами и сверстниками.

6. Проведенное эмпирическое исследование показывает, что в отношении подростков, воспитывающихся вне семьи и в семье, к своей будущей семье и браку имеются как сходства, так и отличия (что подробно описано в третьем разделе нашего исследования и выводах к нему). Схожие тенденции обнаружены в выборе мотивов вступления в брак — это любовь, романтические отношения, желания эмоциональной близости и готовности к собственному эмоциональному отклику, признанию будущих детей как высшей семейной ценности. Наибольшие различия связаны с описанием традиционных социально-психологических ролей женщины в семье, умением распределить бюджет семьи, готовности признать партнера по браку равным себе. Дети из интерната более ориентированы на дальнейшую кооперацию с партнером, совместную деятельность с ним.

В целом можно сказать, что поставленные задачи были решены, исследовательская цель достигнута.

Дальнейшее направление исследования может быть связано с выбором более широкого диапазона методического инструментария, увеличении выборки испытуемых, разработке конкретной программы социально-психологической поддержки детей, воспитывающихся вне семьи, с учетом выявленной проблематики.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Азарова Е.А. Проблема гендерных стереотипов в моральном сознании: Дисс. канд. фил. наук. — М., 2000 — 130 с.
2. Алешина Ю.Е. и др. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. — М., 1987.
3. Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с разным стажем совместной жизни. — М., 1985.
4. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование: Социальное здоровье России. — М.: Класс, 1994. — С. 25–37.
5. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: Исследования и проблемы // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. — 1987. — №2. — С. 60–72.
6. Алешина Ю.Е., Борисов И.Ю. Полоролевая дифференциация как показатель межличностных отношений супругов. — М., 2001.
7. Алешина Ю.Е., Лекторский Е.В. Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. — 1989. — №5. — С. 80–88.
8. Антонюк Е.В. Становление ролевой структуры молодой семьи и ее восприятие супругами: Психологическое исследование // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. — 1993. — №4. — С. 25–34.
9. Боулби Дж. Привязанность ребенка к матери. — М., 2003.
10. Бурменская Г.В., Захарова Е.И., Карабанова О.А. и др. Возрастно-психологический поход к консультированию детей и подростков. — М., 2003.
11. Волков А.Г. Эволюция российской семьи в XX веке // Мир России. — 1999. — №4. — С. 47–57.
12. Воронцов Д. В. Гендерная психология общения. — Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2008. — 208 с.
13. Гозман Л.Я., Шлягина Е.И. Психологические проблемы семьи // Вопросы психологии. — 1985. — №2. — С. 186–187.
14. Голод С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ. — СПб: Петрополис, 1998.
15. Гурко Т.А. Трансформация института современной семьи // СОЦИС. — 1995. — № 10. — С. 96–99.
16. Клецина И.С. Гендерная социализация: Учебное пособие. — СПб: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. — 92 с.
17. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. — М.: Просвещение, 1991 — 128 с.
18. Психологические особенности подростков-сирот, не имеющих опыта социализации в семье // Психологическая наука и образование psyedu.ru — 2013. — 2.
19. Рабочая книга социального педагога / Под ред. Н.Ф. Масловой: В 2 ч. — Орел, 1994.
20. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. — М., 1987.
21. Урбанович Л. Н. Нравственные основы семьи и брака. Система работы со старшеклассниками и родителями. — М.: Глобус, 2009. — 256 с.

Полная версия статьи представлена в электронной версии журнала (см. CD-диск).

М.В. Барышева

Как научить ребенка просить прощения?



В статье ставится проблема, которая, на первый взгляд, является не очень значительной. А именно — как научить ребенка просить прощения за свои проступки (а главное — просить правильно). Однако, по мнению автора, решая ее, можно решить и более глобальные проблемы, связанные с воспитанием и социализацией.

Ключевые слова: прощение, воспитание, чувство освобождения, чувство вины, двойные стандарты.

Нужно ли учить наших детей просить прощения? А главное, понимать, зачем нужно это делать?

Просить прощения — это не обычная формальность или «дань правилам приличия». Пришло к нам с древних времен и присутствует в разных культурах и религиозных течениях. В православном христианстве есть специальный день для этого — Прощеное Воскресенье. В этот день принято просить прощения у всех. И также принято отвечать: «Бог простит». Только Бог может судить или миловать, то есть отпустить содеянный грех. Получается, мы не можем судить и не можем прощать.

Но, тем не менее, мы злимся на несправедливое отношение к нам, обижаемся, хотим доказать обидчику его неправоту и ждем, чтобы он раскаялся и, признав свою вину, просил прощения. Могу предположить, что у понятия «прощение» — как минимум три значения:

1. *Прощение как отпущение грехов:* «я прощаю тебя и принимаю твоё несовершенство. Но впредь больше так себя со мной не веди!». Человек начинает контролировать соблюдение личных границ.

2. *Прощение-смирение:* «я не держу на тебя зла, но и тепла у меня уже нет». В смирении есть грусть: злость и боль уходят, но и отношения могут распасться. Человек будет стараться дистанцироваться.

3. *Прощение-примирение:* «у меня было очень много злости и боли, но теперь я чувствую, что у меня появилось и тепло к тебе, и понимание твоего поступка. Каждый человек может оступиться. Возможно, завтра это буду я». Отношения сохраняются и даже приобретают новое качество.

На мой взгляд, правильно говорить «извини». «Извини» — означает «освободи меня из вины». Извиняться — это значит признавать свою ошибку и неправоту перед кем-то и, признав свою вину, — повиниться.

Барышева Марина Викторовна — окончила Московский институт психологии и психотерапии Российской академии наук (РАН); курсы повышения квалификации Российского православного университета. Опыт работы в Национальном фонде защиты детей от жестокого обращения, координатор программы, в Российском православном университете (преподаватель, психолог), в детском доме и детском саду комбинированного вида. Работа с зависимостями и созависимостями.

Сфера профессиональных интересов: духовно-ориентированная психотерапия, консультации в области детских проблем и семейных отношений, лично-ориентированное консультирование, сказкотерапия.

Основные направления деятельности: индивидуальные психологические консультации по вопросам семьи и брака, супружеские конфликты, измены, ревность; потеря смысла жизни, ощущения ненужности, опустошенности, неуверенности в себе, снижение самооценки; кризис среднего возраста; кризис самореализации; помощь в решении трудных жизненных обстоятельств; проблемы созависимости.

Личное кредо: человек — это духовно свободная личность, которая может изменить свою жизнь и своё отношение к жизни, к себе и другим людям в любой момент. Человек может наладить гармоничные отношения с собой и своими близкими, научиться жить искреннее и радостнее.



Нужно определенное мужество для того, чтобы показать, что мы не идеальны. В детстве от нас требовали извинений, заставляя пойти подумать о своем поведении или угрожая лишением чего-нибудь, например сладостей или мультиков. Это способствует тому, что социокультурные нормы не осознаются и не воспитываются внутренне, а насаждаются извне, сопровождаясь чувством непонимания, ущемленности, обиженности. Поэтому многие из нас вместе с навыком извинения надолго усваивают и чувство унижения, которое сопутствует тому, что взрослые, наделенные властью над детьми, требуют того, чего ребенок не хочет или попросту еще не может понять.

Необходимость извиняться перед теми, кого человек обидел, — вовсе не формальность. Первые социальные отношения у детей складываются уже в песочнице, в возрасте полутора–двух лет. Здесь зарождается дружба, симпатия, но здесь же и разгораются первые детские конфликты. От того, как быстро и успешно наш ребенок научится разрешать эти конфликты, во многом зависят его дальнейшие отношения с людьми. Ведь с годами количество контактов будет расти, и столкновений с самыми разными людьми не получится избежать. Поэтому умение признавать свою неправоту — один из базовых навыков человека, а для успешности в будущем — этот навык просто необходим.

Социум жестко ломает тех, кто не обладает этим навыком, это касается и сферы семейных, межличностных отношений, и карьерного роста. А вот умение жить в ладу с окружающими, без скверных затяжных ссор очень пригодится во взрослой жизни. И теперь, когда есть понимание, зачем нужно учить детей, признавая свою неправоту и свои ошибки, просить прощения или извиняться, можно перейти к вопросу **«как?», как научить ребенка понимать, что важно признавать свою неправоту и повиниться?**

Малыш, еще не умеющий ходить, уже должен понимать, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Стукнул маму погремучкой или ладошкой — это плохо. Дал поиграть своей игрушкой другому ребенку — это хорошо, потому что еще один ребенок радуется общению. Кстати, когда ребенок дерется, нельзя его бить, показывая, как вам или другому больно, неприятно или обидно. Об этом надо только говорить. Иначе мы учим ребенка мстить.

Конечно, самый лучший способ научить ребенка признавать свою вину — это показать ему на собственном примере, что извиняться должен тот, кто виноват. Когда вы понимаете, что сорвали злость на ребенке, невинном в вашем плохом настроении и усталости, перегнули палку, не прислушались к его мнению или выбору, нужно обязательно объяснить малышу, что вы были не правы. Именно признать свою вину или неправоту, а вот просить прощения у ребенка не стоит. Когда взрослый человек просит прощения у ребенка, он возлагает на маленького человека большую ответственность, прощать или нет. Нельзя нарушать

иерархию. Родитель может сказать: «Я был не прав, признаю свою ошибку». Или: «Я сожалею о содеянном или сказанном. Впредь буду осторожнее в своих действиях и высказываниях». Таким образом взрослый и признал свою вину или ошибку, и научил ребенка признавать свою неправоту.

Некоторые родители, чувствуя свою вину перед ребенком, начинают пресмыкаться, буквально «замаливая» свои грехи перед ним. Часто это происходит через подкуп, например, покупку новой игрушки или одежды. Так тоже не стоит поступать, иначе вы можете навсегда потерять свой родительский авторитет, восстановить который не так-то просто.

Важно помнить, что любой наш поступок является уроком для наших детей, и не имеет значения, какого дети возраста.

Пример из практики.

На приеме мама с сыном 9 лет.

Мама: «Вот, вору югу привела, тырит деньги из моего кошелька».

Сын: «Она сама вору юга. Я сказал, что у нас кончилась бумага в принтере, а она ответила: хорошо, вечером с работы принесу».

Мама: «Да у нас бумаги на работе — горы...»

Часто дети сталкиваются с двойными посланиями, с некими противоречиями, которые создают родители. Ребенок — это зеркальное отражение мира взрослых, которые его воспитывают, и если в этом мире не принято отвечать и нести ответственность за свои поступки, то ребенку приобрести данное умение негде. На определенном отрезке жизни родители для ребенка — объект для подражания, находящийся вне зоны критики. Но надо помнить, что этот отрезок довольно короткий, и за это время нам нужно успеть привить ему лучшие человеческие качества. Такие, например, как умение осознавать свою неправоту и просить прощения за неблагоприятные поступки.

А вот пример из жизни.

На приеме мама с девочкой 13 лет. К концу встречи пошел очень сильный дождь, и женщина любезно предложила подвезти меня до метро, у входа в здание в автомобиле ждал муж. Дама недавно получила права, и, возможно, ей хотелось немного похвастаться достижениями. Муж пересел на пассажирское сидение, неохотно уступив место за рулем жене. Я и девочка сели сзади.

Выезжая из двора, автоледи слегка задела припаркованный автомобиль, сработала сигнализация. Она сказала: «Ой!» — и хотела выйти, чтобы посмотреть ущерб. Но муж сказал: «Валим, нам не нужны разборки». Мы с девочкой переглянулись, и она, улыбувшись, пожала плечами. А тема встречи была следующая: «Раньше у нас с дочкой были доверительные отношения, а теперь стала часто врать. И в кого она такая? Мы с мужем ее всегда учили говорить правду, что бы ни случилось».

Ни для кого не секрет, что дети «срисовывают картинку» поведения со своих родителей. Родители в прямом смысле подают пример, а не только говорят, как надо и как не надо поступать. Наибольшую часть информации дети считывают сами, путем наблюдения. Если родители провоцируют формирование установок «так получилось» вместо «я не прав, извини», то чего же они потом хотят от своих детей? **Трудно, почти невозможно помочь человеку, который слеп в отношении самого себя, который врет самому себе.**

Не думайте, что наш малыш (двух–трех лет) не поймет «неправильность» наших действий и не оценит наши извинения. Для ребенка важно, чтобы его уважали, уважали его интересы, чтобы он чувствовал, что слова и действия родителей не расходятся, — это база для формирования уверенности, адекватной самооценки и доверия. Ребенок любого возраста — личность, заслуживающая справедливости и честности. Если мы учим его признавать свои ошибки и извиняться (нести ответственность за свой поступок), то необходимо и самим соблюдать это правило и по отношению к ребенку, и в отношениях между родителями.

Если у нас есть дети, то это еще не значит, что мы всегда во всем правы. Нет. Это распространенная ошибка родителей, которой учатся дети. Они берут с нас пример — это неоспоримая истина, но они могут делать все абсолютно наоборот, что является показателем упущения в воспитательном процессе. Если вы были неправы с ребенком, признались ли вы ему? Нет? А почему тогда он должен это делать? Не беспокойтесь, после извинения он будет вас уважать за это еще больше, он будет считать это правильным, само собой разумеющимся. Признание неправоты — достойный поступок человека. И ребенок должен знать это, но и вечно корить себя за что-то и извиняться тоже не должен.

Важно помнить простую истину: признает свои ошибки тот, кто мудрее. Дети прекрасно понимают, что родители не всегда правы. Но если родители ведут себя исходя из позиции «я прав всегда», если полагают, что признание своей неправоты — это признак слабости, если никогда не признают перед ребенком своих промахов, то вряд ли они научат своих детей искренне признавать свои ошибки. А ведь когда человек признает свой промах, он будет очень стараться не повторять его.

Повторю еще раз, **очень трудно, почти невозможно помочь человеку, который слеп в отношении самого себя. Врать себе — это путь в тупик!**

Очень часто можно наблюдать конфликтную ситуацию, в которой ребенок обижает сестру, брата, друга или подругу, его мать подходит, чтобы разобраться в детской ссоре, и требует попросить прощения. Ребенок просит, но ситуация повторяется вновь и вновь. Что делать родителям в этом случае?

Скорее всего, ребенок не понял связи между своим поступком и требованием родителей. Не уловив

логической связи между своим поступком, обидой собеседника и требованием родителей, он вырастет человеком, который не будет интересоваться чувствами и желаниями других. Родителям стоит уделить этому моменту особое внимание.

Будет действенным в такой ситуации только один метод — следует объяснять ребенку, что он сделал не так, почему его товарищ по игре обиделся, расстроился. Постарайтесь подобрать такие слова, чтобы ребенок смог поставить себя на место обиженного им, понять, что он сделал не так. Только тогда извинение станет необходимостью, сигналом, что он понял и осознал свою вину.

А вот чего нельзя категорически делать, так это кричать на ребенка, без объяснений настаивать на том, что ему должно быть стыдно и он срочно должен попросить прощения.

Если ребенок честно признался вам и сообщил о своем некрасивом или неправильном поступке, например, разбил дорогую и ценную вещь, сдержите свои эмоции, не ругайте и не наказывайте, если не хотите, чтобы ложь и обман ребенка стали привычными в вашей семье.

Категорически нельзя привлекать ребенка к публичному извинению. Признание собственной вины — это не позор! Это этап взросления человека. Присутствующие при извинении другие дети, как и извиняющийся, будут бояться оказаться в такой же ситуации, а отсюда — и лживость, и боязнь аудитории, а иногда даже и злорадство. Не заставляйте ребенка извиняться прилюдно при посторонних или родственниках, которых сама суть вопроса не касается. Это жестоко и унижительно для любого взрослого человека, и тем более для малыша, и подрывает его уверенность в том, что родители любят его и уважают.

Если вы с ребенком не сошлись по поводу какого-либо вопроса, пошли на открытый конфликт, свято веря в свою правоту, и наказали любимое чадо, дайте ему время прийти в себя и подумать о случившемся. А потом спокойно поговорите о том, что произошло. Ведь прежде чем научить ребенка признавать свою неправоту и извиняться, нужно научить его понимать, в чем он был не прав и почему. При этом — не создавая у него преувеличенного чувства вины. Нельзя, чтобы человек боялся быть неправым. Способность признавать и извиняться за свои неблагоприятные поступки, а также ставить себя на место обиженной стороны — признак психологически зрелой и сильной личности. И неважно, что этой личности всего 3 или 5 лет.

Часто бывает и такая ситуация: родители, вроде бы искренне желающие воспитать справедливого и доброго человека, просто не могут научить произнести заветные слова. Ребенок упирается и отказывается извиняться перед кем-либо. Что делать в таких случаях?

Нельзя настаивать, чтобы он немедленно извинился. Своей настойчивостью можно свести это действие



к пустой формальности. Постарайтесь донести до малыша, как бы он чувствовал себя на месте обиженного. Когда вы говорите: «Ты отнял игрушку у мальчика, и он очень расстроился», — на ребенка это может не произвести никакого впечатления. Но если вы скажете: «Представь себе, что кто-то во дворе отнял твою любимую машинку, и никто тебе не помог», — это должно произвести впечатление. Пока вы не добьетесь этого понимания, никаких дальнейших действий предпринимать не стоит. Только ни в коем случае не говорите, что ребенок «плохой» или «такого я тебя любить не буду». Вместо этого скажите, что он хороший, любимый и замечательный, но этот поступок плохой. Важно отделить личность человека от его поступка. «Ты хороший и любимый, а поступок скверный».

Возможно, ребенок очень боится выглядеть слабым или не знает, что надо говорить, и поэтому отказывается извиняться. В таком случае родителям нужно предложить ребенку сделать это вместе. Так вы преподадите ему очень важный урок: сильнее не тот, кто отказывается признавать свои ошибки, а тот, кто способен нести ответственность за них. Заодно можно наглядно продемонстрировать, в каких именно словах и выражениях стоит извиняться. Эти знания обязательно понадобятся ему в жизни.

Еще очень важно досконально разобраться в сути конфликта. У каждой стороны в конфликте есть свои интересы, своя внутренняя логика, и чтобы понять ее, надо разговаривать и слушать, а не рубить с плеча. Вполне возможно, что извиняться нужно совсем не вашему ребенку.

Также следует объяснять ребенку, что извинения имеют смысл лишь в том случае, если он действительно осознает неправильность своего поступка, сожалеет о нем и твердо решил больше так не поступать. Только когда родители убедятся, что ребенок действительно осознал свою неправоту, можно говорить, чтобы он извинился. Иначе он будет извиняться лишь из стремления угодить взрослому, решив, что неискренне произнесенные извинения могут снимать ответственность за любой неподобающий поступок или плохое поведение.

Объясняя ребенку, в чем он виноват, необходимо рассказать ему и о последствиях его поступков для других. Детская психика устроена таким образом, что

ребенок далеко не всегда сам способен уловить даже самую прямую связь между своим поступком и его следствием. Нужно помочь ему представить себя на месте обиженного: «Если тебя ударят (отнимут игрушку, обзовут и т. д.), тебе тоже будет больно (обидно, неприятно)!» Так ему будет более понятно, и у него постепенно начнет формироваться способность принимать близко к сердцу чужие переживания и боль, он будет учиться состраданию и сопереживанию. Тогда его извинение станет по-настоящему искренним.

Сегодня закон современного общества гласит, что попросить прощения можно, но это унижает достоинство человека. Тот, кто просит пощады, — духовно слаб. Тот, кто признает вину, — ниже другого человека. Тот, кто стремится к прощению, — неудачник.

Я семейный психолог и ко мне на прием чаще всего приходят семейные пары, попавшие в трудные ситуации. С такими понятиями живет почти каждый взрослый мужчина и женщина, потому что все хотят быть сильными, уверенными в себе и удачливыми. Но где доказательства того, что просить прощения — это слабость.

Духовные люди знают, что слаб тот, кто не может признать свою вину перед другим человеком. Почему? Потому что, во-первых, этот человек не видит своих глупостей, проступков, слабых мест, во-вторых, не имеет возможность сделать себя сильнее и мудрее.

Любой глупый человек способен на критику и обвинения в адрес другого человека, но ни один мудрый человек не станет нападать на того, кто слабее его. Чтобы обрести высшие позиции как в духовном мире, так и в социальном, следует уметь просить прощения искренне, с чистым сердцем — кем бы он в жизни ни был.

Признавать свои ошибки — это первый шаг на пути к личностной силе, своему собственному развитию. А делать ошибки свойственно каждому — и не стоит этого стыдиться. Достоин уважения лишь тот, кто умеет увидеть за собой проступок, попросить за него прощения и устранить свой пробел.

Признание неправоты — достойный поступок человека. И ребенок должен знать это, но и вечно корить себя за что-то и извиняться тоже не должен. Преподнесите этот аспект воспитания правильно. Желаю успехов!

А.В. Смирнова

Алкоголизм и девиантное поведение подростков и младших школьников.

Как с ними работать?



В статье, рассчитанной на психологов, социологов и учителей, рассказывается об особенностях детского алкоголизма, и даются рекомендации, как строить работу с детьми, ставшими жертвой этой болезни.

Ключевые слова: детский алкоголизм, причины алкоголизации, стадии развития алкоголизма, симптомы алкоголизма, рекомендации по лечению алкоголизма.

Немного статистики

Ученые всего мира на протяжении последних сорока лет все громче и тревожнее заявляют об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение — детей, подростков, молодежь. Все чаще становятся известны факты, когда дети, например, впервые пробуют алкоголь в 4 года, а в 10 лет уже становятся зависимыми.

Уже сегодня:

- в Германии около 500 тысяч детей и подростков больны алкоголизмом;
- в Канаде около 90% учащихся 7–9 классов употребляют спиртные напитки;
- в России около 85% учащихся 6–9 классов употребляют алкоголь.

Согласно исследованию К. Гуррельманна, первый контакт с алкоголем происходит теперь раньше, чем в прошлые десятилетия, — в 10–12 лет. А если конкретнее, то около 10% тринадцатилетних детей уже регулярно употребляют вино, шампанское, пиво. Почти каждый пятый ученик старшей школы «подогревает» себя коньяком или другими крепкими спиртными напитками.

Пока только за рубежом существует статистика тяжелейших последствий пьянства: в Великобритании от алкоголя умирает приблизительно в 10 раз больше молодых людей, чем от кокаина и героина вместе взятых.

Широко распространено потребление алкоголя среди подростков в России. В третьем и четвертом классе оно отмечено у 15% учащихся, в восьмом классе — у 57%, в девятом — у 73%, а в десятом и одиннадцатом классе у 85%.

По данным анонимного тестирования школьников, алкогольные напитки употребляют 73% мальчиков и 67% девочек.

Недавно в Петербурге был проведен опрос 275 студентов 4 курса медицинского университета. Он показал, что 76% студентов потребляют алкоголь в компании близких друзей. А перед дискотекой это 88,2% юношей и 42,6% девушек.

Смирнова Анна Владимировна — доцент кафедры психологии Негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального «Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия» (Академия ВЭГУ), г. Уфа. Занимается проблемами девиации и детьми с ограниченными возможностями.



Принципиально важный момент: по результатам социального опроса, *более 80% подростков России и Германии употребляют алкоголь с разрешения и одобрения своих родителей.*

Пара слов о причинах, «лежащих на поверхности»

Детям, не составляет никакого труда достать алкоголь. Если домашний бар пуст, то можно приобрести алкоголь в ближайшем киоске. А вечером в клубе уставший бармен вряд ли потребует документы.

Особенности алкоголизации детей и ее симптомы

Алкоголизация мальчиков протекает иначе, чем у девочек. Для девочек характерны быстрые темпы развития, интенсивность. Мальчики, в среднем, на два года раньше знакомятся с алкоголем. Если мальчики могут попробовать алкоголь в 10–11 лет, то девочки в 12–13 лет. А к 16 годам число девочек, знакомых со вкусом алкоголя, практически равно числу мальчиков.

Употребление алкогольных напитков девочками происходит в основном в кругу семьи, в связи с праздниками и семейными торжествами, а впоследствии и на дискотеках. Более того, *нередко родители приобщают детей к спиртным напиткам буквально с дошкольного возраста.*

Так, обследование воспитанников подготовительной группы одного из детских садов на Урале показало, что из 27 ребятишек уже 20 пробовало пиво, а 7 вино. А один мальчик с папой пил водку.

У подростков, злоупотребляющих алкоголем, преобладает преморбидная личность (*пре + лат. morbus — болезнь* — личностные качества, в которых выражается готовность к развитию болезни) с низким уровнем интеллекта, повышенной внушаемостью, раздражительностью и подчиняемостью в своем поведении. У них часто наблюдается высокая психомоторная активность, неконтролируемые и неорганизованные движения. Чаще их активность связана с к вандализмом. Склонность к разрушению, а не к созиданию также соответствует уровню развития их личности.

У многих подростков имеются травмы, сотрясения головного мозга. Повторные травмы уже не случайность, они говорят об определенных личностных свойствах возбудимости, драчливости, избыточной активности, отсутствии чувства опасности, слабости поведенческого контроля. Начинает развиваться слабоумие. У них присутствует определенный практицизм — бытовой, но достаточный для их жизни: они умеют торговать, обменивать, «доставать» деньги на спиртное. Легко идут на кражу.

Как правило, у них нарушена нравственность. Нередко может присутствовать сочувствие, сострадание к маме или бабушке, но ответственность, чувство долга, достоинство, подчинение своих желаний, честность и другие нравственные свойства, обращенные к широкому кругу лиц, «чужому обществу», не выражены. Снижение нравственных чувств, эстетического

идеала объясняется приемлемостью опьянения даже в безобразных формах.

У них проблемы с общением. Круг общения однотипен, узок. Дружья постоянно меняются, не происходит избирательного эмоционального сосредоточения на сверстниках. Им очень трудно общаться с взрослыми и учителями, на любое высказывание они грубят, кричат, а у девочек начинается истерика. По их представлению, взрослые им грубят, вмешиваются в их жизнь, они просто не понимают своих детей.

Зрелость суждений не соответствует возрастным критериям. Им трудно установить причинно-следственную связь. Познавательные интересы отсутствуют, снижается успеваемость, у многих появляется отвращение к учебе. Больше времени они стремятся проводить в компании таких же сверстников, чем в школе.

Словарный запас их становится беднее, в основном в речи присутствует жаргон.

Преобладают эмоционально-волевые расстройства, снижается объем памяти. Нарушается логическое мышление. При таком образе жизни у многих из них культурно-гигиенические навыки не сформированы.

С развитием хронического алкоголизма у детей появляется синдром похмелья (абстиненции) и личностная деградация.

Три стадии развития заболевания

На первой стадии — на фоне повышенного влечения к алкоголю — растет толерантность, выражающаяся в увеличении количества принимаемых спиртных напитков, и наблюдаются явления абстиненции. В отличие от алкогольной интоксикации, когда слишком много выпивший человек еще долго не может переносить запах алкоголя (даже слабый, он вызывает острое отвращение), для абстиненции характерен противоположный симптом: человеку мучительно хочется выпить, особенно к вечеру, и прием алкоголя может ненадолго улучшить его состояние. Это происходит тогда, когда алкоголь уже вошел в метаболизм человека, организм к нему уже привык и нуждается в его постоянном поступлении извне, так как собственный аналог алкоголя (как у здоровых людей) вырабатывать прекратил — за ненадобностью.

На второй стадии употребление спиртных напитков приобретает систематический, массированный характер, независимо от жизненных ситуаций. Исчезает количественный контроль над принимаемыми дозами алкоголя. На индивидуально предельно высоких дозах держится толерантность. Состояние опьянения сопровождается высокой степенью раздражительности, гневливостью, аффективной ригидностью, демонстративностью, хвастливостью и в то же время самобичеванием.

Становится резко выраженным абстинентный синдром (яркие соматовегетативные нарушения, дистимии, дистрофии, тревожные депрессии, нередко с суицидальными мыслями).

Начинают проявляться личностные изменения: заостряются морально-этические барьеры. Появляются амнезии на отдельные периоды опьянения.

На третьей стадии влечение к алкоголю становится для больного непреодолимым. Резко падает толерантность к алкоголю. Опьянение сопровождается дистрофией, агрессивностью, легкой оглушенностью.

Появляются амнезии на весь период опьянения. Абстиненция становится продолжительной до 5–7 дней и сопровождается резкими соматическими неврологическими нарушениями, судорожными припадками.

Прием алкоголя идет либо систематически, либо периодически в виде резко очерченных по времени запоев. Нарастает тяжелая личностная деградация с исчезновением эмоциональных привязанностей, чувства долга и ответственности, с циничностью и исчезновением чувства такта, бахвальством. У больных снижается активность, ухудшается память.

Происходит социальная деградация, разрушаются родственные отношения, происходят частые ссоры с родителями.

Алкоголизм в детском и подростковом возрасте отличается злокачественностью течения и приводит к личностному регрессу уже через 2–3 года от начала систематической алкоголизации. При хроническом алкоголизме возможно развитие различных алкогольных психозов. Со временем у них развивается алкогольная энцефалопатия, алкогольный параноид, алкогольная эпилепсия

Тревожные сигналы

Для подростков, часто употребляющих спиртное, характерны такие занятия, как азартные игры, компьютерные игры, игры на деньги, посещение баров, ночных клубов. Из них 80% считают, что они увлекаются музыкой, но это относится только к прослушиванию дисков с тяжелым металлом или роком, и то без употребления пива они музыку не слушают. Они могут целый день просидеть за компьютером или за просмотром телевизора. Им неинтересно посещение выставок и театров, они считают это глупым и ненужным занятием. Им проще болтаться во дворе с банкой пива или энергетиком.

Связь алкоголизма с правонарушениями

По проведенному исследованию, 65% подростков вызывались в полицию за всевозможные антиобщественные поступки, 40% приводились в полицию в нетрезвом состоянии, а 25% состоят на учете в инспекции по делам несовершеннолетних. Многие из них состоят на внутришкольном учете, у 40% побеги из дома и бродяжничество, а многие из них занимаются воровством. Нередко девушки начинают заниматься проституцией под действием алкоголя.

Некоторые правонарушения и преступления объяснимы не только уровнем нравственности, но и непониманием ситуации достаточно широко, а также неусвоением абстрактных норм.

Например: подросток знает, что нельзя, но не понимает, почему он подлежит наказанию, если он поставил на место машину, которую он брал «всего лишь покататься».

Стремление к развлечению у них постоянно, и здесь не важна содержательность развлечений, а их смена должна быть просто постоянной, и им неважно какие будут последствия.

Основные причины развития детского алкоголизма

1. Попытки ребенка самоутвердиться среди старших товарищей.
2. Желание ребенка уйти от своих проблем. Это могут быть неприятности в школе, ссоры с родителями, первая влюбленность.
3. Потеря чего-либо значимого (например: смерть любимого животного или близкого человека, развод родителей).
4. Зависимость от улицы.
5. Невозможность выплеснуть свои эмоции в кругу семьи.
6. Наличие свободных, неконтролируемых денег.
7. Алкоголизм родителей.
8. Посещение родителями различных эзотерических сообществ, сект, отсюда — полное безразличие к ребенку и его проблемам.
9. Многодетная семья, у родителей нет возможности уделять внимание каждому ребенку.
10. Дети занимаются в танцевальных студиях, где принято отмечать успех выступления на концерте. А когда они выступают на открытой сцене в холодную и дождливую погоду, то, чтобы согреться после выступления, употребляют алкоголь.
11. мода на употребление алкоголя. У детей возникает вопрос: если пьют герои фильмов, то почему нам нельзя?
12. Семейные торжества и праздники, на которых детям тоже дают «чуть-чуть попробовать».
13. Комплексы. Желание побороть свою стеснительность, страх, неуверенность в себе и тревожность.
14. Желание повысить свою сексуальную активность.
15. Обилие свободного времени, которое нечем занять.
16. Давление «рекламы потребления» и призывы к достижению успеха, которые начинают воздействовать даже на маленьких детей.
17. Любопытство, желание испытать то, что испытывают взрослые.
18. Желание поднять настроение и снять усталость после учебы.
19. Желание войти «в нужное состояние» на дискотеке или в ночном клубе.
20. Употребление алкоголя матерью во время беременности.



21. Употребления наркотических веществ одним из родителей до зачатия.

22. Родовая травма, гипоксия средней тяжести. ЗПР. Эндогенные заболевания.

23. Традиция употребления вина «Кагор» в некоторых семьях, считающих себя религиозными. «Кагор» воспринимается как «божья благодать». Используется «для очищения от всех пороков, скверны». Ибо принято считать, что «Кагор» дают в церкви (таинство причастия) и его полезно употреблять дома как святыню.

Рекомендации для родителей и педагогов, если они подозревают, что ребенок начал употреблять алкоголь

1. Не стоит впадать в панику и истерику.
 2. Ограничить выдачу карманных денег.
 3. Поговорить с ребенком по «душам», что его беспокоит, какие у него проблемы.
 4. Если классный руководитель знает об этой проблеме, то вначале следует поговорить с ребенком спокойно, а не вести его к директору и ставить на школьный учет.
 5. Обратиться за помощью к школьному психологу.
 6. Обратиться родителям за помощью к психологу.
 7. Родители должны изучить круг друзей своего чада.
 8. Родители должны выяснить, какие сайты он посещает. Ограничить доступ к Интернету (информацию о том, как это сделать, можно легко найти в Интернете).
 9. Записать его в спортивную секцию или кружок.
 10. Выходные дни проводить вместе с ребенком (поход в музей или театр). Выезд на природу, но без спиртного и пива.
 11. Ограничить себя в употреблении алкоголя.
 12. Чаще в школах проводить беседы о вреде алкоголя: классному руководителю, психологу, социальному педагогу, инспектору ОДН.
 13. Приглашать в школу нарколога для профилактической беседы.
 14. Показать школьникам видеофильм про детей с различными патологиями (объясняя тем самым последствия употребления алкоголя).
 15. Родители должны делиться своими мечтами и планами с ребенком. Объясняя, что «я хотел в жизни добиться... и у меня это получилось, но не сразу. При этом я не употреблял алкоголь, хотя мне было очень трудно».
- На ранней стадии употребления алкоголя можно помочь подростку, главное, не стоит на него кричать, бить его и угрожать. Это только усугубит ваши с ним отношения. А просто нужно спокойно ему объяснить, к каким последствиям это приведет.

Ребенок должен чувствовать, что его любят, о нем заботятся. Его мнение в семье учитывается, с ним

делятся планами, а значит, ему доверяют. Если у ребенка была родовая травма, гипоксия или ЗПР, то нужно обратиться за помощью к психотерапевту.

В данном случае иногда важно донести до родителей тот факт, что у психотерапевта консультации анонимны. Не нужно опасаться, что окружающие узнают об их проблемах.

Два этапа лечения детского алкоголизма

Первый этап — *терапия*, которая основывается на медикаментозном лечении в течение 45–60 суток. Ребенок находится исключительно в стационаре, и посещения его запрещены;

Второй этап — *оказание психотерапевтической помощи*. Психотерапия должна быть активной, последовательной и целенаправленной с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

Лечение нужно проводить комплексно и разнообразно, чтобы с его помощью попытаться разорвать патологический замкнутый круг болезни, привыкание к алкоголю, а также установить новые социальные связи больного с внешней средой.

Самое важное в психотерапии — это устранение патологического стереотипа, из-за которого резко могут возникнуть симптомы болезни.

Чем моложе употребляющий алкоголь, тем быстрее развивается привыкание: 10–11 летний подросток может привыкнуть за несколько недель, а взрослый человек только за годы. Соответственно, при начале употребления алкоголя до 10–11 лет коррекцию проводить сложнее.

Психологическая помощь родителям предлагается как часть комплексной помощи семье, но ее не рекомендуется навязывать.

Психологу важно быть выносливым, терпеливым, устойчивым при работе с зависимыми и созависимыми клиентами, также не следует торопиться и быть чрезмерно активным, так как в этом случае появляется риск взять ответственность за жизнь клиента на себя (а многие клиенты охотно ее перекладывают), не оправдать надежд и быть обесцененным как специалист. К тому же это может привести к рецидиву со стороны клиента.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ананьев В.А. Легальные и нелегальные наркотики. — СПб, 2000
2. Буюков М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. — М.: Просвещение, 1988.
3. Гузиков В.М., Мейроян Л.А. Что губит нас. — Л.: Лениздат, 1990.
4. Ураков И.Г. Алкоголь: личность и здоровье. — М.: Медицина, 1988.

Ю.В. Милова

Развитие личностного здоровья



В статье описываются результаты исследования, цель которого — изучить процесс развития личностного здоровья в ходе решения проблемы. Задачи исследования: а) выделить компоненты решения проблемы; б) выделить и описать этапы решения проблемы; в) установить связь личностного здоровья с этапами решения проблемы. Предмет: отношение личностного здоровья к решению проблем. Гипотеза: личностное здоровье — результат удовлетворения истинных потребностей. Результаты: описана модель развития личностного здоровья; выделены виды патологических мотивов. Выводы: а) компонентами решения проблемы являются потребности, конфликт, фрустрация, личностное здоровье/личностная патология; б) личностное здоровье связано с мотивами отдачи, а личностная патология — с мотивами присвоения; в) личностное здоровье развивается в ходе удовлетворения мотивов отдачи, а личностная патология — в ходе неудовлетворения мотивов отдачи в случае кризиса и мотивов отдачи и присвоения в случае дистресса.

Ключевые слова: проблема, истинные потребности, патологические мотивы, конфликт, фрустрация, дистресс, кризис, личностное здоровье, личностная патология.

Личностное здоровье подразумевает личностную зрелость. А именно: альтруистическую самоактуализацию, просоциально направленное развитие и реализацию человеком своих интеллектуальных и эмоциональных способностей, созидательный труд и любовь, приносящие пользу всему человечеству.

Личностное здоровье проявляется в отношении к другим людям и обществу в целом — как самоценности, а также в способности к самоотдаче и любви, в способствовании их совершенствованию и развитию.

Развитие и совершенствование означает: достижение самостоятельности, умение делать свободный осознанный выбор и готовность отвечать за его последствия, умение менять свою жизнь, становиться независимым от одобрения других людей и действовать в соответствии со своими способностями, интересами и целями, постоянно учиться.

Личностная патология — как противоположность личностного здоровья — проявляется в личностной незрелости. А именно — в адаптации человека к современному нездоровому обществу ценой отказа от собственной личности, то есть от развития, свободы, творчества, любви, независимости. Критерий личностной

Милова Юлия Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Психология и управление персоналом» ЧОУ ВО «Южный университет (Институт Управления, Бизнеса и Права)», г. Ростов-на-Дону.



патологии — эгоцентрическая направленность личности, отношение к другому человеку как средству достижения собственных целей, как к вещи, неспособность к самоотдаче, любви и общепольной деятельности. Проявления личностной патологии — стремление властвовать над другими людьми или подчиняться им, разрушать окружающее и овладевать все большим количеством объектов [3, 4, 12, 14, 22].

Невооруженным взглядом можно видеть практически в любой среде — от детской до взрослой — постоянный рост насилия, жестокости, озлобленности, пренебрежения к окружающим. И, наоборот, личностное здоровье как «развитие и движение в сторону самоактуализации» (А. Маслоу) в глаза отнюдь не бросается.

К личностной патологии относятся: неврозы и психопатии; психические и психосоматические заболевания; склонность к травматизму и инфекционным заболеваниям; депрессии и аддикции; защитные механизмы; эгоцентрическая направленность личности, реализующая себя в диктаторстве и манипулировании; неспособность любить; избегание продуктивной общепольной деятельности (лень, праздность, скука, безделье, апатия); цинизм и утрата смысла жизни; криминальное поведение, мотивированное присвоением [1, 4, 12, 17, 22, 25].

Эгоцентрическая направленность личности проявляется в доминировании мотивов присвоения, потребительского смысла деятельности и жизни в целом, патологических мотивов обладания вещами и людьми. Эгоцентрическая личность реализует себя в авторитарности, разрушительности, конформизме как механизмах преодоления бессилия и одиночества. Авторитарность заключается в активной или пассивной зависимости от внешних сил, подчинении сильным и подавлении слабых, во властвовании и обладании объектами; разрушительность — в уничтожении окружающего мира и/или себя; конформизм — в принятии навязанных извне чужих мыслей, чувств и желаний в качестве собственных [22].

О связи личностного здоровья и личностной патологии с решением проблем писали А. Адлер, К. Хорни, Ф. Перлз, А. Эллис, К. Гольдштейн, Г. Олпорт, К. Роджерс, Р. Мэй, Э. Эриксон, И. Ялом, М.С. Пек, М. Селлиман, В.С. Ротенберг, Е.Е. Вахромов и др. По их мнению, здоровая личность мужественно встречает жизненные трудности, понимает, что их преодоление зависит от нее самой, и активно противостоит им, овладевая внешним миром (под овладением внешним миром подразумевается его познание, преодоление препятствий путем приложения усилий, успешное осуществление созидательной деятельности).

Другие важные признаки решения проблемы здоровым человеком — осознание своих потребностей, целей и конфликта между ними, независимый и свободный выбор между ними, готовность отвечать за свое решение.

Например, в процессе психологического консультирования родители мальчика, испытывающего страх спать одному, осознают противоречие между двумя своими мотивами: стремлением с помощью достижений сына в учебе и спорте компенсировать собственные нереализованные юношеские желания, с одной стороны, и стремлением заботиться о сыне и удовлетворять его важнейшие потребности. Они понимают, что ребенок испытывает страх несоответствия родительским ожиданиям, и решают свой внутрличностный конфликт, выбирая мотив заботы о сыне и снижая уровень предъявляемых к нему требований.

Личностная патология проявляется в нежелании сталкиваться с проблемами и работать над ними в ожидании того, что они исчезнут сами собой или их решат другие люди, то есть в отказе от их решения. Неразрешенность бытовых проблем одиночества, страха смерти, отсутствия смысла также приводит к личностной патологии. Но предметом исследования отношение личностного здоровья к решению проблем не стало.

По нашему мнению, личностное здоровье или личностная патология достигаются в ходе решения проблем. Сущностью проблем являются противоречия между мотивами отдачи и мотивами присвоения, между конструктивными и деструктивными целями, между альтруистическими и эгоцентрическими способами достижения цели, препятствующие удовлетворению значимых для индивида потребностей.

Суть проблемности заключается в незавершенности, невозможности реализации потребности из-за неэффективности прежних способов действия и неизвестности субъекту новых целей и способов их достижения, которые могут удовлетворить потребность. Критерием проблемы является неудовлетворенность потребностей, угрожающая выживанию (неудовлетворение мотивов присвоения) и развитию (неудовлетворение мотивов отдачи) субъекта.

Примером неудовлетворения мотивов присвоения является невозможность хорошо питаться, иметь комфортабельное жилище, защищаться от болезней с помощью квалифицированного медицинского обслуживания и т. д. Примером неудовлетворения мотивов отдачи является недостаток самоуважения и заниженная самооценка, нежелание учиться и отсутствие интереса к познанию, незнание своих способностей и профессиональных склонностей и полное отсутствие представлений о том, где и как их можно осуществить.

Через разрешение противоречий и принятие на себя ответственности за их разрешение в пользу отдачи человек самоосуществляется во благо себе и другим людям, все более полно реализуя свои способности и адекватное познание реальности.

Личностная патология становится следствием не только выбора в пользу мотивов присвоения в ущерб мотивам отдачи, но также и неспособности или отка-

за делать выбор и исполнять его. Человек, избегающий ситуаций, когда нужно разрешать противоречия, — деградирует, заболевает. Личностно здоровый субъект, в отличие от личностно нездорового, отдает предпочтение прямому разрешению проблемы, а не защитным механизмам и аддикциям [4, 5, 11, 13, 16, 17, 21].

Пример личностно нездорового субъекта: мужчина 38 лет, имеющий алкогольную зависимость вследствие неспособности решить проблему принятия на себя ответственности за свою жизнь, так как привык к тому, что всю жизнь его материальные потребности удовлетворяет мать (65 лет). Примером личностно здорового поведения является решение расстаться с мужем у женщины 45 лет, с которым она прожила много лет, и который последние годы стал жестоко обращаться с ней (оскорблять ее, высмеивать, обманывать, удовлетворять свои материальные потребности за ее счет, годами не удовлетворять ее сексуальные потребности и т. д.).

Взаимосвязанными и последовательно развертывающимися компонентами процесса решения проблемы являются потребность, конфликт, фрустрация, дистресс или кризис.

Потребность — психическое отражение нужды индивида в объектах, необходимых для его существования и развития, выступающее источником его активности. По мнению С.Л. Рубинштейна, В.А. Иванникова, К. Обуховского, Е.П. Ильина и др., для того чтобы инициировать и направить деятельность на удовлетворение потребности, человек должен преобразовать потребность в мотив, который будет включать потребность, цель деятельности и способы достижения цели [11].

Мотивы могут быть истинными (базовыми) или патологическими (невротическими). Неудовлетворение истинных потребностей приводит к личностной патологии [12, 22].

Например, неудовлетворенность потребностей в безопасности и защищенности от опасностей во времена массовых репрессий приводит к такой личностной патологии, как доноительство в качестве спасения себя, обогащения и карьерного роста за счет репрессированных.

Истинные потребности служат развитию индивида и направляют конструктивную деятельность. Они включают потребности: физиологические, безопасности и защиты, принадлежности и любви, самоуважения, уважения, познания, эстетические, справедливости, самоактуализации [12, 22, 23, 25].

Истинные потребности преобразуются в истинные мотивы, если они удовлетворяются с помощью конструктивных целей и способов их достижения. Истинные мотивы делятся на мотивы присвоения и мотивы отдачи. Мотивы присвоения направляют активность субъекта на приобретение и использование окружающего как средства достижения личных выгод, то есть

деятельность для себя. Мотивы отдачи направляют активность на преобразование мира для блага общества, на служение делу и другим людям и любовь к ним, то есть деятельность для других [4, 21].

Например, потребности безопасности и защиты заставляют людей копить деньги, покупать медицинские страховки, жилье и т. п., а потребности справедливости (правды, честности, равенства, гуманизма) направляют деятельность правозащитников на отстаивание прав и интересов несправедливо осужденных.

Низшие мотивы (физиологические и безопасности) относятся к мотивам присвоения. Высшие мотивы (любви, уважения, самоуважения, самоактуализации, познавательные, эстетические и др.) в идеале являются мотивами отдачи, хотя в патологическом варианте могут стать и мотивами присвоения.

Так, А. Маслоу разделял любовь дефицитарную (относится к мотивам присвоения) и бытийную (относится к мотивам отдачи). Дефицитарная любовь основана на стремлении получить то, чего не хватает, — самоуважение, секс, защиту, утешение. Это эгоистическая, берущая, а не дающая любовь. Бытийная любовь означает, что человек осознает человеческую ценность другого без желания его изменить или использовать, и подразумевает взаимоотношения, основанные на взаимном восхищении, уважении и доверии.

Патологические мотивы препятствуют развитию личности и направляют деструктивную деятельность. Они образуются из истинных потребностей, которые удовлетворяются деструктивными целями и способами их достижения.

Например, алкоголь — предмет, используемый для удовлетворения истинной потребности в любви, уважении, общении, безопасности или даже физиологических потребностей (в тепле, питании), когда индивид не находит или не умеет найти адекватные предметы для их удовлетворения. В результате формируется патологический мотив алкоголизации. За каждым патологическим мотивом при внимательном рассмотрении можно обнаружить истинную потребность, например, за мотивом власти часто скрываются неудовлетворенные потребности в безопасности, любви, уважении или самоактуализации [1, 12, 22].

Патологические мотивы включают:

1. Мотивы обладания вещами и людьми:

1.1. Мотивы зависимости («мазохизма») — стремление быть обладаемым другими людьми в качестве вещи: принижать себя, выставлять в худшем виде, искать наказания и радоваться ему, признавать свою второсортность; восхищаться вышестоящими, поддерживать их и подражать им, воздавать им почести, подчиняться обычаю; получать опеку, защиту от неприятностей, руководство, утешение, помощь.

1.2. Мотивы власти («садизма») — стремление самому обладать другими людьми как вещами: прибе-



гать к насилию, нападать, оскорблять, убивать, мстить за обиды; контролировать других людей, превосходить их и господствовать над ними, ограничивать и запрещать, достигать своей значимости за счет других; пренебрегать другими, избавляться от них, игнорировать, обманывать.

1.3. Мотивы тщеславия — стремление обладать интересами и временем других людей: производить впечатление, привлекать к себе внимание, шокировать окружающих.

1.4. Мотивы потребления — постоянно изменять, обновлять ощущения и эмоциональные переживания, получаемые от вещей и людей, потреблять их излишне и неконструктивно, например, алкоголь, наркотики, пищу, секс и симбиотические отношения как заместители любви и др.

2. Мотивы минимизации усилий — стремление брать и получать, не отдавая и не прикладывая собственных усилий: избегать трудностей и препятствий, воздерживаться от действий с целью предотвращения неудачи, устраниваться от обязательств и ответственности за свои решения и поступки, отказываться от активности, труда, самоотдачи. Проявляются в рентных установках как стремлении к получению материальных, социальных, психологических выгод, не требующем собственной деятельности; свободе от обязанностей, забот, необходимости принимать решения и выполнять их [1, 2, 12, 22, 23].

3. Мотивы патологической безопасности — стремление неукоснительно следить за чистотой и порядком, придерживаться установленных правил, избегать всего незнакомого, неизведанного, чужого, подчиняться обычаям, традициям, выполнять общепринятые ритуалы [1, 15, 21, 22, 24].

Патологические мотивы обладания отличаются от истинных мотивов присвоения тем, что первые удовлетворяются в ущерб другим людям, наносят им прямой или косвенный вред, а вторые — без ущерба для других. Патологические мотивы имеют отношение только к присвоению, но не к отдаче.

Личностное здоровье является следствием преобладания мотивов отдачи над мотивами присвоения и удовлетворения мотивов отдачи, даже если не удовлетворены мотивы присвоения. Личностная патология возникает в результате доминирования мотивов присвоения над мотивами отдачи и неудовлетворения мотивов отдачи при удовлетворении или неудовлетворении мотивов присвоения.

Можно предположить, что деятельность личностно здоровых людей в основном или всегда внутренне мотивирована, а лица с личностной патологией чаще руководствуются внешними мотивами.

Внутренние мотивы — мотивы, в которых потребность совпадает с целью деятельности, то есть цель специфична для данной потребности; внешние мотивы — мотивы, в которых потребность не совпадает с целью деятельности, то есть цель неспецифична для

данной потребности. Внутренние мотивы могут быть удовлетворены только однородной с ними деятельностью, скажем, познавательные потребности удовлетворяются учебной деятельностью.

Например, агрессия внутренне мотивирована, если человек нападает на кого-то, чтобы отомстить.

Внешние мотивы удовлетворяются любой деятельностью, в том числе и неспецифичной для них. Агрессия внешне мотивирована, если кто-то нападает, чтобы завладеть деньгами другого. Например, потребности уважения могут реализовываться в спорте, искусстве, домашней работе, совершении преступлений, грезерстве и др.

А. Маслоу утверждает, что работа и дело для лично здоровых людей всегда игра, удовольствие. Им не требуется себя принуждать и действовать по долгу, то есть их побуждают внутренние мотивы.

Патологические мотивы являются частным случаем внешних мотивов. Внешние мотивы могут приобретать форму патологических, если потребность фиксируется на предмете, деятельность по отношению к которому будет наносить вред другим людям и/или самому субъекту [11, 23].

Например, внешний по отношению к профессиональной деятельности мотив карьерного продвижения может превращаться в желание угождать вышестоящим, льстить, прислуживать им и пресмыкаться перед ними, результатом чего становится уничтожение личного достоинства и самоуважения унижающегося.

Доминирующие мотивы отдачи порождают смысл созидания, а доминирующие мотивы присвоения — смысл потребления. Смысл созидания — это смысл для других, осуществляемый в творческом трудовом вкладе в жизнь общества, в служении общему делу, в любви, дружбе, кооперации. Смысл потребления — это всегда смысл для себя. У людей с личностной патологией смысл потребления преобладает над смыслом созидания [1, 11, 21].

Конфликт — противоречие между разнонаправленными или взаимоисключающими потребностями субъекта или субъектов, осознание этого противоречия и осуществление выбора в пользу одного из них как разрешение конфликта [6, 9, 24].

Фрустрация — эмоциональное состояние неудовлетворенности и напряжения, возникающее при встрече индивида с объективно или субъективно непреодолимыми препятствиями на пути к удовлетворению потребности и достижению цели [10, 18].

Стресс — приспособительная реакция организма на угрозу неудовлетворения жизненно важных потребностей [8, 13, 17, 19]. Дистресс — последняя фаза в развитии стресса, характеризующаяся перенапряжением и истощением защитных систем организма, ведущим к нарушению его функционирования [17].

Кризис — реакция личности на неудовлетворение потребности в самоактуализации, нереализованность своего жизненного предназначения, неосуществлен-

ность смысла своей жизни, неудовлетворенность жизнью и личностный регресс [5, 13, 17, 27]. Различие между дистрессом и кризисом заключается в том, что дистресс является ответом на угрозу организму, здоровью, материальному благополучию, а кризис возникает в ответ на опасность для самоактуализации [13].

Между потребностями, конфликтом, фрустрацией и дистрессом или кризисом можно установить следующую связь: повторяющиеся неразрешенные конфликты, имеющие результатом неудовлетворенные истинные потребности, порождают фрустрацию как хроническое переживание отрицательных эмоций, что, в свою очередь, вызывает дистресс и кризис как нарушение физического и психического здоровья [7, 17, 18, 20, 26]. В случае удовлетворения истинных потребностей и решения проблемы развивается личностное здоровье [12, 22].

Схематически отношения между вышеназванными компонентами проблемы изображены на рис. 1. Более сложные отношения между компонентами решения проблемы представлены на рис. 2.

1 этап. Возникновение истинных потребностей, которые трансформируются в истинные мотивы присвоения и отдачи.

2 этап. Конфликт, противоречие между мотивами отдачи и мотивами присвоения и выбор между ними, принятие решения. К этому этапу также относится отказ от решения проблемы, включающий отказ от разрешения противоречия через осуществление выбора и его последующую реализацию.

3 этап. Образование иерархии мотивов:

3.1. если выбор завершается в пользу мотивов отдачи, мотивы отдачи доминируют над мотивами присвоения;

3.2. если выбор завершается в пользу мотивов присвоения, мотивы присвоения доминируют над мотивами отдачи.

4 этап. Фрустрация или удовлетворение потребностей:

4.1. если принятое решение исполняется, это влечет удовлетворение потребности;

4.2. если при столкновении с препятствием принятое решение не исполняется, это вызывает фрустрацию (неудовлетворение) потребности.

Фрустрация как отрицательное эмоциональное переживание может возникать не только в ответ на неудовлетворение потребностей, но также и при обнаружении противоречия и при необходимости сделать выбор, то есть на 2 и 3 этапах проблемы.

5 этап. Образование смысла:

5.1. образование внутренних мотивов и смысла созидания;

5.2. образование внешних мотивов, в том числе патологических мотивов, и смысла потребления. Патологические мотивы формируются как неэффективная и неконструктивная попытка реализовать неудов-

летворенные истинные мотивы присвоения и отдачи, приводящая лишь к личностной патологии.

6 этап. Кульминация решения проблемы — развитие личностного здоровья или патологии:

6.1. развитие личностного здоровья на основе удовлетворения мотивов отдачи. Личностное здоровье заключается в развитии зрелой личности: отношения к другому человеку как цели и личности; доверия, близости и любви к людям; трудолюбия и просоциального творчества; сосредоточенности на деле; сопричастности человечеству; независимости и стремления к свободе для осуществления общепольной деятельности; ответственности перед собой и другими; осмысленности жизни и удовлетворенности ею;

6.2. развитие личностной патологии в форме дистресса или кризиса. Если не удовлетворены и мотивы отдачи, и мотивы присвоения, развивается дистресс, если не удовлетворены мотивы отдачи, а мотивы присвоения удовлетворены, развивается кризис. Дистресс развивается также как результат отказа от решения проблемы. И то и другое приводит к личностной патологии. Личностная патология заключается в незрелости личности: отношении к другому человеку как средству и вещи; одиночестве и отчуждении; неспособности любить; сосредоточенности на самом себе; чувстве неполноценности; зависимости; отсутствии ответственности перед собой и другими; неспособности к созиданию и в потреблении; бессмысленности жизни и отчаянии:

6.2.1. дистресс проявляется на уровне тела, организма, так как не удовлетворены потребности, связанные с выживанием. Дистресс означает нарушение отношения к себе как телу, организму. Как истощение защитных сил организма он реализуется в психосоматических заболеваниях, которые могут развиваться и у животных. Дистресс больше проявляется в вегетативных/физиологических нарушениях.

Дистресс не возникает даже при физических лишениях и страданиях, если человек осуществляет выбор в пользу мотивов отдачи, отдает предпочтение

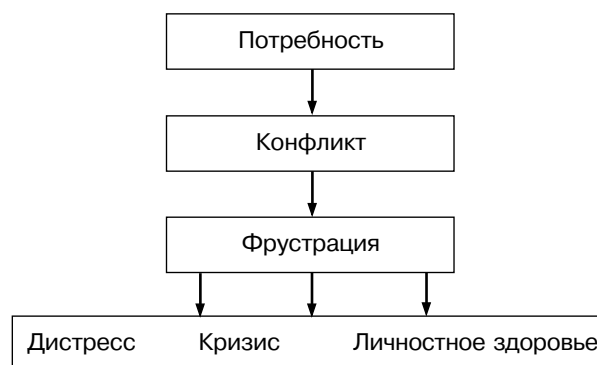


Рис. 1. Компоненты решения проблемы

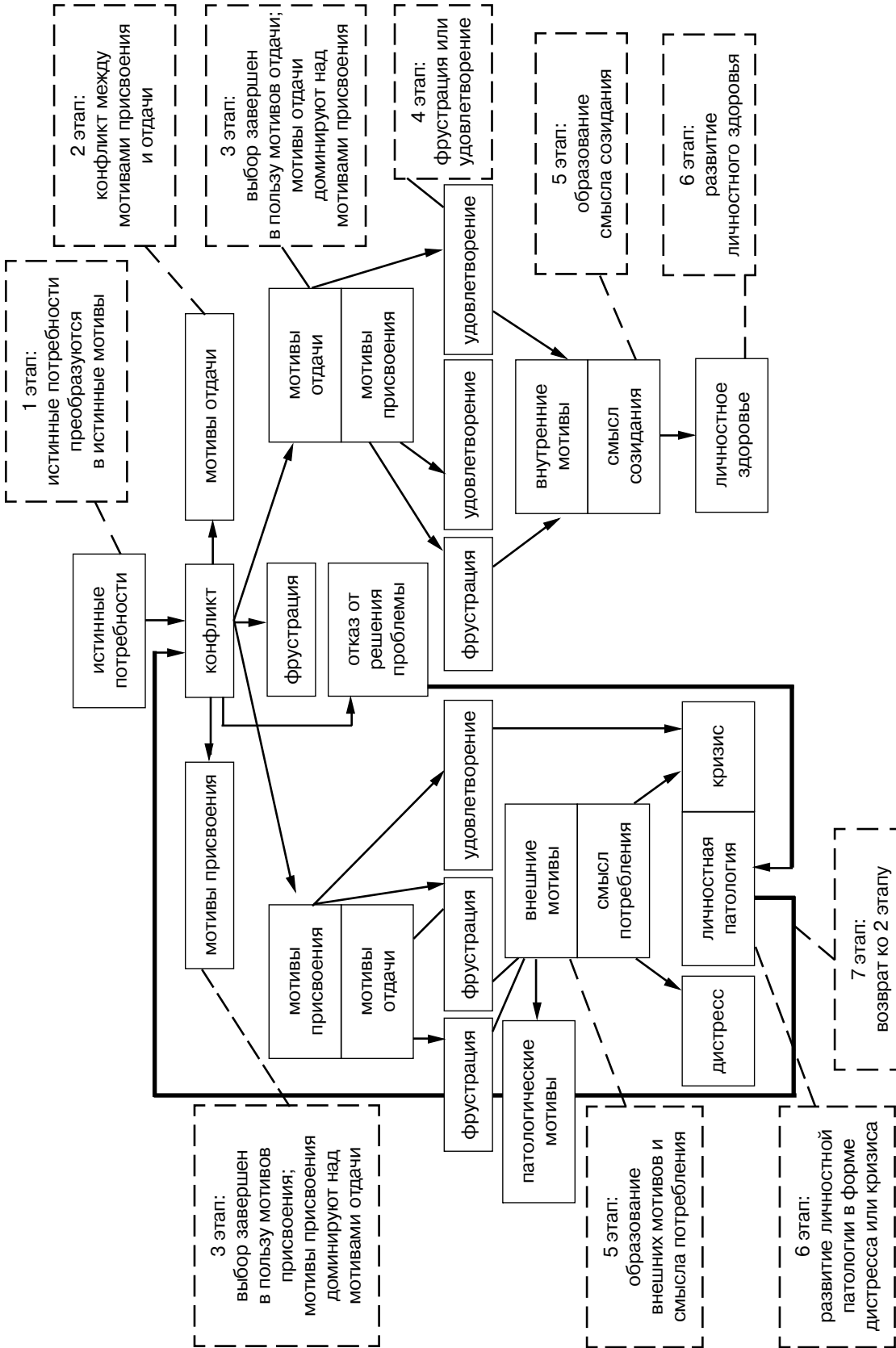


Рис. 2. Этапы решения проблемы

общественным ценностям в противовес эгоцентрическим интересам, как это делали герои Великой Отечественной войны, участники ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС, спасатели жертв Спитакского землетрясения и др.;

6.2.2. кризис проявляется на уровне личности. При кризисе соматических изменений первоначально нет, организм и его защитные силы функционируют эффективно. Кризис означает нарушение отношения к другим людям и себе как к другому человеку (представителю общества), проявляется в одиночестве и отчуждении, которые становятся более важными, чем при дистрессе, так как низшие потребности удовлетворены и возникает стремление к чему-то большему. Кризис в отличие от дистресса может развиться только у человека. При дистрессе одиночество и отчуждение не значимы, то есть потребности отдачи отодвинуты на второй план, значима лишь неудовлетворенность низших потребностей.

Кризис реализуется в защитных механизмах, утрате смысла жизни, апатии, противоправном поведении, авторитарности, деструктивности, конформизме, скуке и цинизме, а также в неврозах, психопатиях, психических заболеваниях, аддикциях. Они постепенно, так же, как и психосоматические заболевания, могут приводить к разрушению организма. Личностная патология при кризисе так же, как и при дистрессе, может проявляться в психосоматике, но только как вторичном образовании, реакции на отчуждение.

Личностная патология в форме психосоматики, неврозов, психических заболеваний избавляет их носителя от ответственности за собственную жизнь и развитие, от интеллектуальных и волевых усилий, позволяя переложить их на других людей. Таким образом, личностная патология дает психологические выгоды, освобождая от труда, совершенствования, самоосуществления, необходимости заботиться о других людях и нести за них ответственность.

7 этап. Возврат к прежнему выбору — 2 этапу. Если новый выбор делается в пользу отдачи, развивается личностное здоровье. Если следующий выбор снова делается в пользу присвоения, личностная патология усиливается вплоть до полного разрушения организма и личности [4, 12, 20, 22, 27].

Таким образом, личностное здоровье является следствием выбора мотивов отдачи как стремления служить общественно ценному делу. Пути достижения личностного здоровья:

- осознавать свои мотивы, которые побуждают и направляют деятельность, отделять истинные потребности от патологических, делать выбор в пользу мотивов отдачи;
- осознавать и разрешать конфликты, прилагать усилия для преодоления препятствий, принимать на себя ответственность, совершать поступки, реализовывать принятые решения;
- решать возникающие проблемы;

- выявлять и использовать свои способности для достижения общественно полезных целей;
- находить и осуществлять в своей деятельности и жизни созидательный смысл;
- любить и заботиться о других людях, служить им своим трудом, относиться к ним как к цели, а не средству;
- учиться самому, развивать логическое мышление, ответственность, независимость и способствовать развитию других.

Уже развившаяся личностная патология в форме дистресса или кризиса должна не останавливать развитие личности, а побуждать активность, направленную на самоосуществление как реализацию смысла своей жизни.

Предлагаемые ниже упражнения реализуют вышеописанный подход к достижению личностного здоровья. Эти упражнения, используемые в тренингах личностного развития, могут помочь в осуществлении выбора и достижении свободы, обнаружении смысла жизни, в том числе созидательного.

Упражнение «Выбор позиции»

Цель — научиться выбирать свое отношение к жизненным обстоятельствам, научиться быть свободным по отношению к ним.

Работа в группе: вспомните и опишите какие-либо невыносимые для вас обстоятельства, условия вашей жизни, которые причиняют вам страдания.

Теперь опишите две позиции, которые вы можете занять по отношению к этим условиям:

1. от меня это не зависит. Например: «ну что же, ничего не поделаешь, ничего нельзя с этой ситуацией сделать, я слишком мал и ничтожен, чтобы с ней справиться, один в поле не воин, буду плыть по течению, буду как все, никто же не протестует, никто не может это изменить, эти люди сильнее меня, они сделают со мной, что захотят, власть в их руках, я не могу с ними бороться, они в любом случае выиграют...»;

2) от меня это зависит. Например:

2.1. «я могу изменить эти обстоятельства в свою пользу, повлиять на них, овладеть ими, изменить себя и других, подчинить ситуацию себе, я сильнее их, а не они меня, эта проблема решаемая, я могу и буду делать ...»;

2.2. «если я не могу изменить обстоятельства объективно, я могу извлечь позитивный смысл из своего пребывания в данных обстоятельствах, найти пользу в них для себя и других людей — что хорошего для меня и других в этом. Как это может способствовать моему развитию, как я благодаря этому могу стать лучше и сильнее, какие качества я могу у себя сформировать, используя эти обстоятельства?» Если сразу вам трудно найти что-то положительное в своей ситуации, отвлекитесь от нее и ответьте на следующие вопросы: какие действия могли совершать заключенные концлагерей и тюрем, не имея возмож-



ности выйти из них, чтобы сохранить свою личность; что может сделать безрукий/безногий/слепой/глухой инвалид, для того чтобы развить свою личность, стать профессионалом, заниматься созидательным трудом, быть полезным другим?

Затем, назвав позиции, которые вы можете занять по отношению к своим невыносимым обстоятельствам, опишите, каковы будут последствия выбора первой позиции, и что будет, если вы выберете вторую позицию.

Примечание. Первая позиция — уход от решения проблемы, позиция 2.1. — решение проблемы, позиция 2.2. — изменение отношения к проблеме.

Упражнение «Лестница»

Цель — выявить смысл жизни.

Реквизит: несколько пар табличек, где на одной из которых изображена лестница, а на другой — приоткрытая дверь (каждый член группы получает пару таких табличек).

Ход упражнения: участник тренинговой группы, желающий разобраться в смысле своей жизни, поделиться с ним, получает следующую инструкцию:

«Совершенно неожиданно, оставшись ночевать у случайного знакомого, вы оказались в незнакомом вам доме и хотите выйти из него на улицу. Однако же, спускаясь по лестнице, вы обнаруживаете, что, сколько бы вы по ней вниз ни шли, она никак не заканчивается и к выходу на улицу вас не приводит. Вы замечаете, что все время идете по одним и тем же лестничным пролетам, мимо одних и тех же надписей на стене. От жильцов дома вы узнаете, что лестница в нем необычная — она удерживает в доме и не выпускает из него тех людей, кто потерял смысл жизни и не может его найти. Любые попытки выбраться из дома не эффективны: вам не удастся спуститься из окна на веревке, вас не смогут вывести на улицу за руки люди, которым выход разрешен, из дома нельзя выбраться ни через крышу, ни через подвал. Ваша задача — найти смысл своей жизни, чтобы лестница выпустила вас из дома».

Затем участник вслух начинает размышлять о смысле своей жизни: для чего он живет, какое место в жизни он занимает, к чему он стремится, чего хочет от жизни, каковы были прежние смыслы его жизни, для чего он жил раньше. Поиску и нахождению смысла могут помочь следующие вопросы: «Чем ты займешься, когда выберешься из этого «заколдованного» дома, чему посвятишь свою жизнь, что займет в твоей жизни главное место, как ты хочешь прожить свою жизнь, что для этого нужно сделать тебе самому, что зависит от тебя?». После того как участник называет очередной предполагаемый вариант смысла своей жизни, остальные члены группы высказывают свое отношение к нему голосованием с помощью поднятия одной из табличек (либо с изображением лестницы, либо с изображением двери). Табличка с изображением лестницы означает, что участник должен будет

пока остаться в доме, табличка с изображением двери означает, что участник получает право покинуть дом и начать самостоятельную жизнь. Члены группы не просто голосуют с помощью табличек за тот или другой вариант жизненного смысла, они также совместно обсуждают каждый из них, приводя аргументы за или против и апеллируя к собственной жизни. Обсуждение продолжается, пока участник не обнаружит смысл жизни, который будет устраивать его самого и который он сумеет отстоять перед группой, доказав свое право на выход.

Примечание: желательно, чтобы игрок обнаружил смысл созидания (что он создает для общества и человечества в целом, как он способствует развитию и совершенствованию жизни, как он приносит благо другим людям, в том числе чужим). Именно за нахождение такого смысла его должны поощрить тренер и другие участники.

Упражнение «Макабр»

Цель — раскрыть смысл жизни.

Реквизит: маска смерти.

Ролевая игра. Ход игры:

Кто-либо из участников тренинга играет роль Смерти, которая пришла за остальными. Чтобы усилить ощущения и переживания членов группы, можно воспользоваться масками смерти.

Инструкция членам группы. Представьте, что вы сейчас умрете. Мысленно воспроизведите всю свою жизнь от самого ее начала до последнего момента. Вспомните важнейшие и не слишком значимые события вашей жизни.

Роль Смерти. Она предлагает участникам перед их кончиной:

- рассказать перед всеми присутствующими о том, что они успели сделать хорошего и полезного, каким творческим трудом они были заняты;
- «покаяться» в том, что они не успели сделать в своей жизни, поведать о том, что они еще могли бы и им хотелось бы совершить, на что они были бы способны, но теперь уже не успеют.

После того как все участники высказались, Смерть делает для каждого из них выбор: уведет ли она его за собой в могилу или оставит пока жить. Смерть может согласиться не забирать с собой того или иного участника, если посчитает, что ему еще много нужно, созидательного предстоит сделать — если, конечно, это прозвучит от него самого и он действительно способен это сделать. Тогда Смерть его отпускает (пока). Остальных участников Смерть уводит.

Психодрама. Один из участников играет роль Смерти, другой — роли традиционных персонажей пляски смерти: короля, нищего, монаха, преступника, ребенка, старика, мужчины, женщины. Представляя себя в роли этих персонажей, второй участник пересаживается с одного стула на другой и ведет диалог со Смертью от имени этого лица. Пересажива-

ясы с одного стула на другой, второй участник «отчитывается» перед Смертью о прожитой им жизни, выступая от имени:

- «монаха» — о том, что он сделал в жизни доброго;
- «преступника» — о том, что сделал в жизни плохого;
- «ребенка» — о том, чему он радовался в жизни;
- «старика» — о том, что его огорчало, от чего он печалился, от чего скучал;
- «короля» — о том, в чем он притеснял других людей, как он проявлял свою власть;
- «нищего» — о том, как подчинялся и позволял подавлять себя сам;
- «мужчины» — о том, какие мужские качества проявлял, что создал в жизни;
- «женщины» — о том, какие женские качества проявлял, за что старое и отжившее цеплялся.

Смерть выносит свой вердикт — забирает ли она этого участника с собой или пока оставляет. Возможность побывать в роли уводимых Смертью предоставляется всем желающим.

Упражнение «Поиск созидательного смысла»

Цель — научиться придавать созидательный смысл своей деятельности и жизни.

Работа в группе: найдите созидательный смысл, общественное значение своей профессиональной деятельности. Чем важна ваша деятельность? Какую и кому она приносит пользу? Для чего и кому она нужна? В чем ваша значимость, нужность и полезность для людей и общества? Кто и в чем не сможет без вас и вашей работы обойтись? Опишите смысл своей деятельности как можно более подробно, если вы нашли несколько смыслов, опишите каждый из них.

Возможно, ваша нынешняя профессиональная деятельность вас совершенно не удовлетворяет — имеется в виду не материальная неудовлетворенность, а несоответствие деятельности вашим склонностям. Какие положительные стороны вы можете найти в своей нынешней работе? Какая работа соответствует вашим способностям? Какую деятельность вы бы хотели осуществлять, так чтобы она имела созидательный смысл? Что вы можете предпринять для того, чтобы начать ею заниматься?

В чем заключаются ваши склонности? Как их найти? Что вам нравится делать, от чего вы получаете удовлетворение? Чем вам хотелось бы заниматься? К чему вы испытываете интерес? Без каких занятий вы скучаете? Процесс какой деятельности, а не только ее цели вас привлекает? Опишите.

В каких непрофессиональных дополнительных видах деятельности вы видите созидательный смысл? Какими из них вы уже занимаетесь? Какими из них вы хотели бы заниматься? Что с их помощью вы делаете для других, не только знакомых вам людей? Опишите.

Возможно, вас не удовлетворяют отношения с людьми. Что именно мешает вам любить другого че-

ловека? Что вы делаете для других людей? Как вы можете заботиться о них? Что вы можете предпринять для того, чтобы сосредоточить свое внимание больше на других, чем на себе? В чем созидательный смысл ваших отношений с людьми?

Представьте себе, что вы получили огромное наследство или нашли чемодан с деньгами, которых вам хватит на всю оставшуюся жизнь (сумму каждый может вообразить такую, какую захочет). Что вы сделаете с ними, на что потратите? Чем вы теперь займетесь, что будете делать? Чему посвятите свое время и свою жизнь? Будете ли вы работать и для чего? Что хорошего и полезного вы сделаете на эти деньги для других людей? Какие ваши потребности будут удовлетворять выбранные вами виды деятельности?

Определите свой психологический возраст. Для этого сначала решите, сколько лет вы собираетесь прожить. Затем ответьте себе на вопрос: какую часть из того, что вы намереваетесь сделать в жизни, вы уже реализовали? Выразите свой ответ в процентах. Теперь составьте пропорцию, в которой за 100% примите количество лет, которые вы собираетесь прожить. Решив пропорцию, вы узнаете, сколько вы уже прожили не биологически как организм, а психологически как личность. Например, вы предполагаете прожить 80 лет и считаете, что уже исполнили 50% из того, что рассчитывали совершить. В этом случае ваш психологический возраст равен 40 годам, независимо от того, сколько лет вы прожили на самом деле. Если ваш психологический возраст превысил паспортный, это означает, что большая часть ваших жизненных планов уже осуществлена, и вы рискуете столкнуться с экзистенциальным вакуумом. Чтобы предотвратить его, решите, какие новые цели вы можете поставить перед собой, какие планы вы сможете реализовать. Независимо от того, каков ваш психологический возраст, опишите, чему вы планируете посвятить оставшиеся вам годы жизни и какое это будет иметь значение для других людей. Что именно и как вы будете делать для других? Каким содержанием вы заполните свою жизнь, чтобы чувствовать свою незаменимость, необходимость и ценность?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Наука жить. — Киев, 1997.
2. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. — Воронеж, 1995.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. — М., 1997.
4. Братусь Б.С. Аномалии личности. — М., 1988.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М., 1984.
6. Гришина Н.В. Психология конфликта. — СПб, 2000.
7. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. — Л., 1978.
8. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. — Л., 1970.



9. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. — СПб, 2000.
10. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. — 1967. — №6.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. — М., 2003.
12. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб, 2003.
13. Олпорт Г. Становление личности. — М., 2002.
14. Пек М.С. Непроторенная дорога: новая психология любви, традиционных ценностей и духовного развития. — К., 1999.
15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М., 1994.
16. Ротенберг В.С. Вопросы воспитания в свете психосоматической парадигмы // Вопросы психологии. — 1989. — №6.
17. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. — М., 1992.
18. Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия // MateriaMedica. — 1996. — №1(9).
19. Стресс и его патологические механизмы: Материалы Всесоюз. симпозиума. — Кишинев, 1973.
20. Тарабрина Н.В., Соколова Е.Д., Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Посттравматическое стрессовое расстройство // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. — М., 2002.
21. Франкл В. Доктор и душа. — СПб, 1997.
22. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1995.
23. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. — СПб, 2003.
24. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — М., 1993.
25. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. — М., 1994.
26. Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. — Вып. 5. — М., 1975.
27. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — М., 1996.

Конкурс «Новые технологии для «Новой школы»»

Л.А. Исламова

«Психологическая студия».

Программа психолого-педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания специалистов ПМПК

Программа-победитель VI Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации «Профилактические психолого-педагогические программы».

Автор-составитель: Исламова Лариса Анатольевна, педагог-психолог Государственного бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областной центр диагностики и консультирования» (г. Челябинск).

Полный текст программы, включающий вводную часть, все упражнения и тесты, размещен в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Вид программы и ее направленность

Предлагаемая профилактическая программа предназначена для педагогов образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областного центра диагностики и консультирования» г. Челябинска.

Программа является профилактической, так как направлена не только на коррекцию уже имеющихся эмоциональных нарушений, но и на профилактику возникновения неконструктивных форм поведения, нерациональных форм защитного поведения, на создание благоприятной атмосферы, характеризующейся доброжелательным общением.

Система тренингов предназначена для педагогов и других лиц, заинтересованных в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Занятие 1. «Дерево дружбы»

Цели:

- адаптация членов группы;
- установление контакта;
- рекомендации по психологии общения.

Игра «Толкни меня»

Цель: осознание способности к внутреннему равновесию.

Внутреннее равновесие — это такое свойство характера, которое дает возможность достичь поставленной перед собой цели. После падения можно вновь встать на ноги и вернуть себе устойчивость. Так же и в эмоциональной сфере — всякий раз, «сорвавшись»,

мы можем снова «встать на ноги», восстановив утраченное равновесие.

Но для этого нужно найти такое состояние, в которое вы будете каждый раз возвращаться, чтобы эффективно справляться со своими задачами. Проще говоря, найти внутреннее равновесие — значит занять такую позицию, чтобы вас нелегко было «сбить с ног», несмотря на все жизненные трудности.

Правила игры. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой (ладони вперед, пальцы направлены вверх), играющий соприкасается с ладонями партнера. Во время игры можно наклоняться вперед или назад, но нельзя сдвигать ноги с места. Если один из играющих сдвинул ногу, это квалифицируется как потеря равновесия и, следовательно, проигрыш. Соприкасаться можно только с ладонями партнера. Можно отталкивать ладони партнера с любой силой или отводить ладони в сторону, прекращая контакт. Выигрывает тот, кто не теряет равновесия. Поэтому в игре может быть один выигравший, или оба выигравших, или оба проигравших.

Комментарий.

- Физическая неуравновешенность ведет к эмоциональной. Представьте себе, что поначалу вы энергично подались вперед, надеясь оттолкнуть противника, а он убрал руки. Вы покачнулись, чуть не упали, вызвав взрыв хохота. Это, несомненно, вас разозлило.
- Эмоциональная неуравновешенность ведет к физической. Неудача порождает желание посмеяться над противником. Вы начинаете напрягать мышцы, чтобы «победить» его, он это замечает и опять убирает руки. Опять над вами смеются.



- Физическая напряженность ведет к потере равновесия. Вы можете потерять равновесие и когда противостоите усилию противника: если у вас чрезмерно напряжены плечи, бедра, поясница или колени.

Выводы:

- Воздействовать на других такой силой, которая не дает желаемого результата, поскольку выводит вас из равновесия, — нецелесообразно.
- Тот, кто не умеет применять силу уравновешенно, всегда будет зависеть от наличия или отсутствия сопротивления. Когда человек уравновешен, такой зависимости у него существенно меньше.

Занятие 2. «Эмоции в жизни человека»

Цели:

- установление эмпатии;
- развитие доверительных отношений;
- развитие умения называть и осознавать свои чувства.

Упражнение «Волшебный магазин»

Сегодня каждый из нас имеет возможность вместе с группой поразмышлять над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы. Запишите 5 наиболее значимых для вас ценностей. Я предлагаю вам прийти в «Волшебный магазин» и купить у продавца, то есть у меня, все, что можно пожелать: здоровье, карьеру, автомобиль, успех, счастье, любовь и т. д., но в качестве оплаты я потребую, чтобы вы заплатили за это тем, что цените в жизни, но готовы с ним расстаться (во время торговли участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни).

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что для вас оказалось наиболее значимым, — ценность, связанная с материальным миром, духовным, профессией или семьей.

Занятие 3. «Памятник чувству»

Цели:

- научиться сознавать и понимать собственные чувства;
- научиться вербализовать свои эмоциональные состояния.

«Фея с топором» — сказка от Эльфики

Жила-была одна Фея. Добрая. Очень. Мало того, что она с отличием и похвальной грамотой закончила Унифейситет Волшебных Наук по специальности «универсальная фея», так и потом еще неустанно овладевала все новыми и новыми приемами, заклинаниями и рецептами на всевозможных курсах, слетах и шабашах. В результате в ее Волшебном Ридикюле, который имеется у каждой дипломированной Феи, накопилось немало рабочих инструментов — с их помощью можно починить любую сломанную судьбу и разрулить любую трудную ситуацию.

Какая-нибудь Злая Волшебница прятала бы эти магические предметы от посторонних глаз, а за помощь брала бы немалую плату деньгами или услугами. Но наша Фея была очень отзывчивая и помощь оказывала исключительно бескорыстно. Ее даже просить не надо было — она сама всегда оказывалась в нужном месте в нужную минуту. Мысленно она себя так и называла — Палочка-Выручалочка. Ей казалось, что для Добрай Феи это самое подходящее имя.

Поэтому, когда ее вызвали к Верховной Фее, она очень воодушевилась: была уверена, что ей хотят вручить Большой Благодарственный Бантик — эта награда у фей очень ценится, они украшают ею свои волшебные наряды. Но разговор с самого начала приобрел совершенно неожиданный и очень неприятный оборот.

— Ну и что ты там опять нафаячила? — огорошила ее вопросом Верховная Фея.

— Я? — озадачилась Палочка-Выручалочка. — Да я много что нафаячила, тужусь, не покладая рук.

— Или топора? — ехидно спросила Верховная.

— Топора? Извините, не поняла...

— Ты — да не поняла? Не может быть! Ты ж у нас волшебная на всю голову, и Ридикюль у тебя самый большой во всем Сказочном Королевстве. Ты к нему еще колесики не приделала?

Верховная Фея была явно рассержена. Пожалуй, даже почти разгневана. А чтобы вывести столь воздушное существо из себя — это еще нужно сильно постараться.

— Ах, да в чем же дело? — в смятении пролепетала Добрая Фея.

— Дело в тебе! — зловеще проговорила Верховная. — Ты знаешь, что тебя уже все боятся? Ты знаешь, что тобою пугают непослушных детишек? Ты знаешь, что мирное население тебя называет Фейс-Топором?

— Что??? — наша Фея была совершенно ошеломлена. — Почему «с топором»? Почему «боятся»?

— Тебе лучше знать. Правда ли то, что ты гналась за девицей по имени Бера из соседнего села, пока она не заперлась от тебя в погребе?

— Я не гналась... я догоняла... у нее были некоторые проблемы, а я знала, как их решить!

— Но она, похоже, вовсе не расположена была принимать твою помощь?

— Ах, она еще так молода и неопытна! Она просто не осознавала всех возможных последствий... а я хотела ей помочь... именно поэтому я стремилась ее догнать!

— Угу. Догнать, прижать к стенке и причинить добро. Я так и поняла. А как ты объяснишь тот случай на реке?

— Ах, на реке? — густо покраснела Палочка-Выручалочка. — Но это было простое недоразумение.



— Ну конечно, недоразумение! — всплеснула руками Верховная. — Человек недавно научился плавать, решил потренироваться... и тут сверху на него пикирует некое крылатое создание, которое, трепеща крыльями, неотвратно влачит несчастного к берегу, приговаривая: «О, не беспокойтесь, я вас спасу!», невзирая на его протестующие вопли.

— Но он так неуклюже барахтался, он же мог утонуть! Я просто протянула ему руку помощи... — запротестовала Палочка-Выручалочка.

— ... и помешала ему научиться как следует плавать, — закончила за нее Верховная. — А что это за история с городским советом?

— Вам и это известно? — поджала губки Добрая Фея. — Нажаловались все-таки! Не понимаю, что я им плохого сделала?

— Так что же там произошло?

— Они там решали разные вопросы... Я случайно пролетала мимо, остановилась послушать и поняла, что они многого недоучитывают, а кое-где даже ошибаются. Это потому что им не хватает знаний и опыта. А я как раз закончила обучение на курсах Новейших Магических Технологий и просто попыталась поделиться с ними инструментами...

— Да-да, я в курсе. Ты попыталась всучить им отбойный молоток и бензопилу. От каких-то отказывались, сначала вежливо, а затем настойчиво.

— Очень настойчиво, — созналась Фея, припомнив отнюдь не парламентские выражения, которые вылетали из уст почтенных горожан. — Но почему они так разволновались? Что плохого в бензопиле или отбойном молотке?

— Если не учитывать, что бензин им неизвестен, а электричество еще не изобрели, то совсем ничего. Все это понадобится им... — Верховная Фея заглянула в свой магический шар, — лет эдак через пятьсот. До этого времени они предложенные тобой инструменты не применят и не оценят. Эти тяжелые железки будут лежать мертвым грузом, ржаветь и вызывать чувство вины и досады.

— Но я ведь от всей души, от чистого сердца, из лучших побуждений! — огорченно воскликнула Добрая Фея. — Я желала им всем только добра!

И Палочка-Выручалочка горько-прегорько расплакалась.

— Ну-ну, прекрати немедленно! Нечего разводиться сыростью, иначе тебе придется долго сушить крылышки, — остановила ее Верховная. — Я тебе верю. Скажу по секрету: лет триста назад я и сама такая была: творила добро с таким пылом и жаром, что даже мыши и зайцы предпочитали отсиживаться по норкам.

— Но ведь мы, феи, предназначены как раз для того, чтобы творить добрые дела! — обиженно сказала Палочка-Выручалочка. — В Унифейситете нам об этом твердили на каждой лекции!

— Смотри что считать добрыми делами, — задумчиво сказала Верховная. — Дитя мое, помощь может расцениваться как добро только тогда, когда она востребована и уместна. Но и здесь следует подумать, не ослабишь ли ты этим того, кто попросил о помощи.

— Как можно ослабить кого-то Добром?

— Очень даже легко. Одно дело, если ты дала подсказку или научила чему-то новому. Но совсем другое, если ты с помощью своего волшебства сделала дело за другого. И уж совсем плохо, когда ты, выполняя его просьбы, приучила его к ничегонеделанию. Тогда он и в следующий раз будет надеяться на добрую тетю... то есть фею. А тебя ведь может и не оказаться рядом!

Палочка-Выручалочка пригорюнилась и шмыгнула носом:

— Да, меня о помощи обычно никто и не просит, но я искренне это делаю. Уже несколько раз говорила себе: не просят — не суйся, но потом опять кого-нибудь становится жалко, или просто человек симпатичен, и я знаю, как ему помочь... и все, начинается! Ничего не могу с собой поделать!

— Тссс! Считай, что я этого не слышала. Иначе ты можешь потерять свой диплом «универсальной феи». Ведь если Фея сама ничего с собой не может поделить — как она может творить чудеса для других???

— Нет, нет, нет! Я хочу оставаться Феей! Но я вовсе не хочу быть Феей-с-Топором, и чтобы мной пугали ребятишек! Что же мне делать?

— Твою бы энергию, да в мирное русло! — посетовала Верховная. — Знаешь что? А открой-ка свой Волшебный Ридикуль!

Палочка-Выручалочка с готовностью открыла хранилище инструментов.

— Вот это разводной ключ — верное средство при разводах. Руль — разруливает любые ситуации. Лом — отличный способ пробиться на прием к чиновнику, «против лома — нет приема», слышали? Топор — разрубает с плеча любые непреодолимые препятствия. А вот еще...

— Достаточно, — кивнула Верховная. — Скажи мне, дорогая, зачем ты накопила столько инструментов?

— Чтобы помогать людям! Иначе зачем жить???

— Зачем жить? А зачем живут феи? Чтобы радовать мир и радоваться миру! Чтобы танцевать при луне, играть чудесную музыку и навевать своими крылышками волшебные сны! Чтобы люди, видя нас, верили в чудо и стремились научиться их творить! А веру в чудеса топором не вырubiшь, насильно в карман не сунешь. И палочка-выручалочка должна приходить, когда человек ее выстрадал, вымечтал и заслужил. Иначе он никогда не дорастет до самостоятельного Чуда!

— И что мне, выбросить, все это, что ли? — огорченно спросила Фея. — Жалко же...



— Зачем же выбрасывать такие замечательные вещи? Открой Музей Волшебных Инструментов. Или подари их школьникам — пусть осваивают чудодейство. А можешь устроить распродажу — тогда каждый инструмент будет по-настоящему ценным для того, кому он достался.

— Я придумала! — вскричала Фея. — Я открою Школу Юных Фей! Со вступительными экзаменами и предварительным собеседованием! Там будут учиться только те, кому это по-настоящему интересно! Вот там мне и пригодятся все мои волшебные штучки из Ридикюля. И гоняться ни за кем не придется — сами придут.

— Умница! — восхитилась Верховная Фея. — С удовольствием буду вести уроки по фейской этике в твоей школе. Чтобы поменьше было в мире Фей-с-Топором, а побольше — просто Фей! Пожалуй, стоит вручить тебе Большой Благодарственный Бантик за такую замечательную идею!

— Я прикреплю его над входом, — мечтательно сказала Добрая Фея. — Это будет и красиво, и поучительно, и не даст мне забыть, что Учитель должен появляться, когда Ученик готов.

С тех пор прошло время, и Школа Юных Фей уже открыта. Вы тоже можете в нее поступить! Или даже преподавать в ней — если вы уже фея и накопили слишком много знаний для того, чтобы носить их в себе. А может, вы откроете свою школу? Или музей? Главное, чтобы над головами людей поменьше реяли разные Феи-с-Топором, чтобы догнать и причинить неотвратимое добро!

Занятие 4. «Изобразим эмоцию»

Цели:

- развитие навыков вербального и невербального общения;
- отработка навыков адекватного выражения своих чувств.

Упражнение «Тренируем эмоции»

В общении очень важно правильно выражать свои эмоции, от этого зависит успех общения и, в конечном итоге, и ваше собственное настроение, ваше душевное равновесие.

Вам предлагаются следующие высказывания, связанные с теми или иными ситуациями общения:

- Ты опять опоздал!
- Ты уже полгода не можешь вернуть мне книгу!
- Зачем ты взял мои вещи? и т. п.

Произнесите эти фразы, используя разные оттенки одной эмоции — по степени «убывания» ее силы: ярость, гнев, раздражение, спокойный упрек.

- Наконец-то я сдала отчет!
- У меня сегодня свидание. Я так ждала его!
- Приехала моя лучшая подруга. Я так рада встрече с ней!

Эти фразы произнесите, используя положительные эмоции «по возрастанию» их силы: удовлетворение, радость, восторг, ликование.

Общение происходит в парах. Сначала высказываются «отрицательные» эмоции, затем «положительные».

Рефлексия:

- что вы чувствовали, когда ваш партнер менял «силу» эмоции?
- легко ли было поменять тон?

Занятие 5. «Зеркало эмоций»

Цели:

- обучение способам адекватного восприятия своих эмоций;
- модификация способов эмоциональных переживаний и эмоционального реагирования.

Упражнение «Наши желания...»

Задачи:

- совершить экскурсию в свой Сад желаний, проложить дорогу в свой Сад желаний (чтобы потом туда наведываться, очень реальное, конкретное исследование себя);
- на собственном опыте почувствовать, что желания — основной резервуар нашей энергии (от того, как мы с ним обходимся, зависит, будем ли мы нужны себе, близким, миру);
- почувствовать подлинное свое желание, чем оно отличается от псевдожелания, того, что «на подступах»;
- понять, почувствовать, что такое психологически грамотное обхождение с желанием.

Наш знаменитый соотечественник физиолог, один из родоначальников отечественной психологии И.П. Павлов считал, что сновидение — отражение внутреннего мира нашей личности. З. Фрейд считал, что во сне отражаются наши нереализованные желания. Есть предположение, что все, что нам видится во сне, — это и есть отражение частей нашей личности. Но не прямое, а чаще символическое. Какая-то часть видится в виде ствола, какая-то в виде трамвая, знакомого, дерева и т. д. Надо лишь вжиться в тот или иной образ и почувствовать, что он нам хочет сообщить. Я предлагаю вам выполнить довольно сложное упражнение: мы будем путешествовать по нашему бессознательному и постараемся увидеть различные образы, которые потом нужно будет зарисовать.

Сфера желаний у современного человека очень уязвима и, как правило, подвергается большому давлению. Происходит это из-за ошибочного применения к сфере желаний требований этики: «хорошие» мальчики и девочки не только не делают многих вещей (некоторых из них действительно лучше не делать), но и не должны «этого» хотеть.

Между тем, по самой своей сути этика применима лишь к поведению — поступкам, действиям, прояв-



лениям. Следовательно, нам нужно научиться тонко различать собственно сферу желаний и область поведения, как внешнего, так и внутреннего.

Инструкция: устройтесь поудобнее, закройте глаза... сейчас Вы совершите мысленное путешествие в свой «Сад желаний».

Представьте себе сад, огороженный огромной каменной стеной. Желания — «флора» и «фауна» этого сада. Там растут как заурядные лютики и ромашки, так и совершенно невероятные, экзотические цветы (в том числе такие, каких «не может быть»); там бегают обыкновенные зайцы и даже вульгарные кролики наряду со зверями, вполне «невиданными». Там есть хорошо утопанные дороги (кое у кого, возможно, даже покрытые асфальтом общепринятости), а есть и «неведомые» дорожки.

У сада есть калитка (может быть — не одна); через эту калитку желания могут быть выпущены «на другую сторону» — на сторону поведения. Впрочем, здесь они сразу же перестают быть «синими птицами» и превращаются в нечто другое, гораздо более обыденное — мотивы, цели и прочее в таком роде. Очень важно научиться замечать это превращение и не путать «мотивирующего дрозда» с синей птицей желания. Мотивы и цели деятельности или поведения — это уже не желания, а желания — это еще не мотивы и не цели.

В воротах калитки стоит Этик — как раз здесь и есть его место. У одних людей он суров, у других — покладист; у одних честен и неподкупен, у других его легко соблазнить; у одних он умен и точен, у других туп и непробиваем, у третьих представления его туманны и запутаны. И так далее. Каждый может сам рассмотреть и оценить своего Этика и Этика своих знакомых. В той мере, в какой поведение определяется желаниями (а оно определяется также обязанностями, привычками и т. п.; иногда мы даже совершаем поступки, то есть нечто вообще, вроде бы, недетерминированное), — так вот, в той мере, в какой поведение определяется желаниями, оно определяется также качествами Этика, который сторожит на «проходной» «Сада желаний».

Отправляясь в свой сад, забудьте об оценках своих желаний, о том, что их можно искоренять и перевоспитывать... Путешествия к бессознательному требуют такой же осторожности, как путешествия в прошлое или будущее в фантастических рассказах: новичку лучше не спешить с преобразованиями...

(5–7 минут на путешествие по музыке...)

Наше путешествие подходит к завершению... Постепенно возвращаемся... открываем глаза...

Теперь мы берем в руки карандаши, листы и пробуем нарисовать свой «Сад желаний». Идем на экскурсию...

Начните свою «экскурсию» с подробного рассмотрения трех–четырех желаний, достаточно различных по своему характеру. Это проложит вам дорогу в «Сад ваших желаний». Вряд ли стоит с самого начала зате-

вать слишком подробную «инвентаризацию» — нечто подобное может понадобиться значительно позже и потребует серьезных знаний. Скорее полезно было бы приучить себя к более или менее регулярным экскурсиям, постепенно знакомясь с топографией, «ботаникой» и «зоологией» своего Сада.

Далее делимся на пары и «ходим в гости» ...

Общая схема рассмотрения может приблизительно быть распределена по четырем разделам:

1) «сюжет» желания — его предмет, структура, обстоятельства и пр.,

2) контекст, необходимый для того, чтобы расспрашивающий мог понять рассказывающего (при работе в одиночку крайне важно явно обрисовать необходимый минимум контекста, хотя бы он и казался сам собой разумеющимся),

3) отношение рассказывающего к своему желанию гонит ли он его или лелеет, гордится или стыдится, реализует или оставляет на потом и пр., и, наконец,

4) его смысл и суть.

Теперь необходимо сказать несколько слов о некоторых возможных классификациях желаний — в качестве приблизительного путеводителя по Саду.

Здесь можно вспомнить предложенную ранее схему деления желаний на «дефицитарные» (то есть связанные с недостатком чего-то) и «бытийные». В этом отношении жажда — яркий пример дефицитарного желания (это желание есть психологический эквивалент того, что организм требует недостающей жидкости). Яркий пример «бытийного» желания — жажда познания в собственном, непосредственном смысле: познания не для использования «в народном хозяйстве», а просто «потому что интересно». Абрахам Маслоу, в частности, различал дефицитарную и бытийную любовь; попробуйте и вы посмотреть, как это у вас «устроено» — кого вы любите, потому что нужен (или нужна), а кого — «просто так» (формулировка «потому что он хороший» может скрывать за собой как то, так и другое).

Остается еще один, очень существенный, вопрос: как вы обходитесь со своими желаниями? Какую часть их вы реализуете? Как вы относитесь к тем желаниям, которые «нельзя» (не нужно, незачем, невозможно) реализовать? Насколько вы позволяете «псевдоэтическим» браконьерам действовать в вашем Саду, а «рационализаторам» подменять действительные желания «социально пригодными»?

Желания — основной резервуар нашей энергии. Если вы всю жизнь делаете то, что «нужно», считая необходимым ограничивать себя в своих реальных желаниях, вы рискуете потерять связь со своим Садам; нетрудно догадаться, что это может вести к потере интереса к жизни, даже к депрессии, когда кажется, что не хочется уже ничего. С другой стороны, если вы только и делаете, что удовлетворяете свои желания (не осуществляя при этом выбора — дефицитарные ли это желания или бытийные), жизнь тоже может оканчиваться в конце концов пустой и бессмысленной.

*Мои желания:*

- телесные
- эмоциональные
- интеллектуальные
- собственно человеческие
- бытийные
- дефицитарные
- те, которые реализуются
- приуроченные (к определенному времени)
- возникают и удовлетворяются периодически
- впрям, просто так, за компанию
- нельзя, не нужно, неэтично, невозможно реализовать
- сопровождают всю жизнь, но так никогда и не исполняются
- «не может быть» (не верится, что исполнится)

Напомним, что предлагаемая психологическая работа может осуществляться в одиночку, вдвоем и втроем (а также, разумеется, и в группе). Основных «ролей» в работе две: расспрашивающий и рассказывающий. Третий может быть «супервизором», который наблюдает за осуществлением процедуры, в случае необходимости готов прийти на помощь расспрашивающему и отвечает за безопасность ситуации (что в отношении нашей темы немаловажно — как в отношении экскурсантов, так и в отношении территории Сада).

Если вы работаете в одиночку, то есть попеременно выполняете обе роли, не забывайте «пересаживаться» с места на место: неплодотворность так называемого «внутреннего диалога» и «самокопания» чаще всего объясняется именно неумением осуществлять и отмечать необходимую смену ролей.

Первая трудность, которую необходимо преодолеть на пути в таинственный Сад — это частое неумение распознать, находитесь ли вы уже там или только «на подступах». Псевдоэтики цветут здесь пышным цветом. «Хорошие девочки», как правило, хорошо знают, чего «надо» хотеть, и делают вид, что этого-то они и хотят. Как часто приходится слышать от «хорошей девочки», что она хочет хорошо учиться!

Такая цепочка — совершенно определенное свидетельство неподлинности рассматриваемого «псевдожелания». То, что нужно для чего-то другого, не есть желаемое само по себе. По такой цепочке нужно двигаться до конца, до того момента, когда нет уже возможности сказать «для чего», а остается только «потому что я этого хочу», — это и есть то, чего мы ищем.

Один из контрольных вопросов здесь — как я буду это «кушать». То, чего хочется, запрашивается для того или иного «употребления», и «употребление» это, по определению, должно быть так или иначе приятным (про «так или иначе» — чуть дальше). Определенность представления об этом «употреблении» может до некоторой степени служить критерием подлинности и выявленности, оформленности желания.

Занятие 6. «Мостик через ущелье»*Цели:*

- нахождения адекватных способов проявления тех или иных переживаний;
- обучение приемам саморегуляции психического состояния.

Упражнение на релаксацию «Судно, на котором я плыву»

Цель: самопознание, визуализация.

Оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Образ судна, родившийся у людей (тяжелый крейсер, летящая бригантина, утлая лодочка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути.

Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условий своей жизнедеятельности, о способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользящей по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить о таком толковании визуализаций, тем более что его нельзя считать более чем вероятностной гипотезой.

Инструкция: устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух спокойно наполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Это волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая, обновленная кровь, даря ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки...

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца. Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто



ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются — от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он — в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе позвоночника, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр — этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то — это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то — просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря — волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира — вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливее, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные

из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галены испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали.

Это громадный фрегат или обычная парусная лодка?

А может быть, легкий моторный катер?

Какова форма этого судна?

Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм?

В какой цвет окрашены борта вашего судна?

Есть ли у него якорь?

А может быть, он вам совсем не нужен?

Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там?

Или на борту никого нет?

Как выглядит встречающий?

Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите — здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Психолог замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким



вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса...

Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы будете все больше выходить из состояния расслабленности — вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. С этого момента голос психолога должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, подвигайте головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?
- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Какая стояла погода при вашем выходе из порта?
- Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на психолога обрушатся вопросы типа:

- А что означают слова капитана судна?
- А почему мой корабль назывался именно так?

- В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?

Нам представляется, что психологу лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

Занятие 7. «Мои жизненные цели»

Цели:

- обучение приемам саморегуляции психического состояния
- формирование позитивного самовосприятия

«Подруги» — сказка от Эльфики

Встретились две подруги — как всегда, на бегу — на лету. Притормозили, присели поужжжать немного.

— Ах, ты вся такая нарядная! Праздник какой-то?

— Да нет, на работу лечу, потому и нарядная. А ты чего вся в черном, как в трауре?

— И я на работу, потому и в трауре. Чего хорошего-то?

— А я работу свою люблю, так что у меня что ни день — то праздник.

— Нашла повод... Жизнь — полный мрак, радоваться нечему.

— Да ладно! С чего это она полный мрак? Наоборот — солнце, простор, аромат цветов!

— Ага, аромат... Только не цветов, а помойки! И не аромат, а вонь.

— Какой-то у тебя мрачный взгляд на жизнь...

— Ясное дело, мрачный! Ничего я от нее хорошего не вижу. Кручусь-мечусь, чтобы ноги с голодухи не протянуть, а толку мало. Обидно, да?

— А мне и самой хватает, и делюсь со своими, и еще про запас остается. Я на мир не в обиде!

— Так ведь при этом еще того и гляди прихлопнут или задавят. Люди такие злые!

— А мне добрые попадаются... Ухаживают, помогают. Ну, а если что — так я за себя постоять могу, все знаю, что меня лучше не сердить.

— А меня никто не слушает! Отмахиваются от меня, гонят, морщатся... назойливая я, говорят...

— Ну, мало ли что говорят! Тебе-то какая разница? Мне вот, например, и слушать-то некогда, что там про меня говорят. Я дело делаю, только успеваю с места на место перелетать.

— Ну и надо оно тебе, так вкалывать? За что? Для кого?

— Да для себя. Мне в радость!

— В радость ей... Что вообще в этом мире может быть в радость? Оглянись — кругом сплошная помойка!

— А я когда оглядываюсь — везде цветочный луг.



— Как же, как же, луг... Чернуха одна! Тошнит уже от всего этого убожества.

— Да вот слушаю я тебя и удивляюсь: мы с тобой вроде как в разных мирах живем, подруга. Одними дорогами летаем, а видим по-разному.

— Это потому что ты идеалистка, тебе все медом намазано, а мне... Эх, да что там говорить, вся жизнь — сплошное дерьмо! Ладно, пора мне. Надо торопиться, а то всюду опоздаю и голодная останусь.

— Ну, и мне пора, до заката еще смогу три захода сделать! До встречи, подруга!

И муха, нервно потеряв лапки, расправила крылышки и полетела к мусорным бакам. А пчелка, расправив крылышки, помчалась к липам — они как раз начали цвести, и от них шел нежный аромат свежего нектара, который пчела твердо намеревалась переработать и превратить в душистый целебный мед.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ РЕГУЛЯЦИИ СВОЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Так как эмоциональное напряжение сопровождается напряжением мышц, то регулировать самочувствие можно, снимая мышечное напряжение. Чтобы лучше ощутить состояние расслабления, следует предварительно потренироваться в напряжении отдельных групп мышц и последующем их расслаблении.

Упражнение 1. Расслабление и напряжение мышц руки. Встаньте прямо, поднимите руки вперед, пальцы сожмите в кулак, одновременно напрягая мышцы кисти, предплечья, плечи (3–4 с).

Не забудьте о мысленном действии при этом (вы хотите быть сильным, крепким, ваши мышцы сильно напряжены). А теперь расслабьтесь: руки свободно падают вниз, совершая маятниковообразные движения.

Упражнение 2. Использование слова для релаксации. Концентрируем внимание и даем самоприказы: «Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены... Мои пальцы и кисти расслаблены... Мои предплечья и плечи расслаблены... Мое лицо спокойно и неподвижно...»

Нужно знать, напряжение каких мышц вызывает так или иная эмоциональная реакция. Так, при эмоции страха в наибольшей мере напрягаются артикулярные и затылочные мышцы, на расслабление их и нужно обратить внимание, испытывая это состояние.

Упражнение 3. Использование представлений для расслабления. Яркое представление о каком-либо объекте способно вызвать соответствующие объекту ощущения и реакцию организма. Например, сильное волнение можно снять, если представить себя (желательно несколько раз) отвечающим на экзамене без волнения. Конечно, это трудно и не всегда удается, в

таком случае могут помочь сюжетные представления на цветном фоне: луг, речка, море, гладь воды.

Упражнение 4. Контроль тонуса мимических мышц. Это упражнение помогает не только придать лицу спокойный вид, но и добиться внутренней гармонии, успокоения. Текст может быть следующим: «Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спокойно, Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щек расслаблены. Губы и зубы разжаты. Рот растянут в улыбке. Мое лицо, как маска». Вместе с улыбкой мы ощущаем, как уходит напряжение в лице и во всем теле.

Упражнение 5. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Наряду с мышечной скованностью эмоциональное возбуждение может проявиться в возрастании темпа движений и речи, суетливости. Избежать этого помогут следующие задания:

а) плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, так же писать, идти, говорить;

б) использовать в тренировке чередование быстрого и медленного, плавного и резкого темпа. Например, 2–3 мин делать все (сбирать разбросанные книги, писать на доске и т. д.) медленно и плавно, затем 1–2 мин — быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность. Далее опять медленно и т. д. Так же читать отрывки хорошо знакомых произведений.

Упражнения на снятие мышечного напряжения, внушение в состоянии релаксации.

Упражнение «Поза релаксации» (поза кучера на дрожках). Необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперед, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расправить под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бедрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы максимально расслаблены. Глаза закрыты. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках.

Мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица, с освоения «маски» релаксации.

Упражнение «Маска релаксации». Подаются команды (самоприказы): «мышцы лба расслаблены; все морщины на лбу разглажены (чтобы прочувствовать расслабление этой группы мышц, можно предварительно для контраста напрячь их, на вдохе подняв брови, как это бывает при удивлении, и на выдохе опустив); брови расслаблены (нахмурить брови и тут же расслабить); веки расслаблены; мышцы щек расслаблены; челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз; губы расслаблены, на лице лежит печать глубокого сладкого сна».

Итак, между выражением лица и психическим состоянием существует прочная обратная связь, внешнее выражение расслабленности и покоя влечет за собой соответствующие изменения состояния.



Упражнение «Полный физический покой». Цель — максимально расслабить мышцы тела, снять все мышечные зажимы. Основные формулы: «Я расслабляюсь», «Полный физический покой». Подаются команды (самоприказы): «покой, полный физический покой; я расслабляюсь; мышцы шеи расслаблены; плечи расслаблены (плечи опускаются); мышцы рук расслаблены: предплечья, кисти рук; руки кажутся плетями, брошенными на колени; мышцы спины расслаблены; живот расслаблен».

Круг внимания медленно скользит по телу, проверяя, все ли мышечные зажимы убраны, опускается по мышцам ног: «ноги расслаблены: расслабляются бедра, раскрепощаются коленные суставы, расслабляются мышцы голени, стопы; каждый мой мускул расслаблен и вял; покой, полный физический покой».

В момент расслабления вообразите картину отдыха — вы отдыхаете на пляже (в саду...): «Я отдыхаю, мне приятно состояние полного физического покоя».

Вывод: с помощью самоприказов и представлений вы можете внушить себе состояние полного физического покоя, воздействуя через сознание на подсознание.

Упражнение «Полный психический покой». Цель — максимально успокоиться, снять возбуждение и нервное напряжение. Основные формулы: «полный психический покой», «покой, как одеялом, укутывает меня». Подаются команды (самоприказы): «отдых; все мысли ушли; только покой; покой, как мягкое одеяло, укутывает меня; я совершенно спокоен; полный психический покой».

Вывод: на фоне общего физического расслабления вы можете с помощью самоприказов и представлений внушить себе состояние полного психического покоя.

Упражнение «Тяжесть правой руки». Цель — добиться максимального расслабления мышц, а для этого необходимо научиться вызывать ощущение мышечной тяжести в правой руке (потом во всем теле). Основная формула: «правая рука тяжелая». Подаются команды (самоприказы): «моя правая рука тяжелая; я чувствую тяжесть в правой руке; кончики пальцев тяжелые; кисть правой руки тяжелая».

Можно использовать следующие образные представления: «рука наливается свинцом и постепенно тяжелеет; правая рука тяжело давит на колено; я чувствую тяжесть в предплечье, в плече; вся правая рука тяжелая».

Вывод: это упражнение еще раз демонстрирует, как с помощью самоприказов и представлений можно внушить себе самые различные состояния.

Упражнение «Выход из состояния релаксации». Идет счет до 10, на каждый второй счет подаются команды (самоприказы).

Способы саморегуляции, основанные на вытеснении отрицательных эмоций и чувств положительными.

1. Большинство из них связано с заменой негативных эмоций и мыслей позитивными образами и жизнеутверждающим самовнушением. Например. «Я уверен в себе, своих возможностях, способен к большим свершениям, я чувствую прилив энергии и оптимизма».

На самовнушении основано множество современных техник саморегуляции. Например, самонастройки Георгия Сытина.

2. Самопоощрение. Мы редко получаем поощрения от других. Скажите себе, когда у вас получается что-то хорошо: «Молодец!», «Ты можешь. Вот здорово!»

3. Одним из приемов, создающих положительные эмоции, является предложенный при подготовке актеров К.С. Станиславским прием «приспособления» — магическое «если бы», с помощью которого включается воображение, обладающее огромной творческой силой, в результате чего придуманное обстоятельство вызывает реальное внешнее действие.

Шесть способов взаимодействия с отрицательными эмоциями.

1. Терпим и страдаем от возникшей эмоции (например, от гнева). Это самый короткий путь к болезни.

2. Постепенно вытесняем возникшую отрицательную эмоцию положительной. Это тоже путь к болезням, но меньшим.

3. Как только отрицательная эмоция возникла, мгновенно «задавить» ее в самом начале. Если упустить время и сделать это с опозданием, она успеет принести много вреда. Мгновенному подавлению эмоции можно научиться, хотя и этот путь ведет к заболеваниям, но меньшим, чем подразумеваемы в первом пункте.

4. Принимайте любое событие как посланное Богом для испытания и учебы, для нашей же пользы. Этот путь ведет к здоровью и мудрости.

5. Научитесь отстраненно наблюдать возникшую эмоцию, чувствуя ее распространение. Пассивное наблюдение за ней приводит к ее уничтожению.

6. Дайте возможность эмоции выплеснуться, не загоняйте ее вглубь, а реагируйте. Это светский метод, позволяющий сохранить свое психическое и физическое здоровье, но ослабить духовное.

Правила позитивного мышления.

Если вы хотите выработать у себя умонастроение, которое принесет вам покой и счастье, выполняйте следующие правила.

1. Думайте и ведите себя жизнерадостно, и вы почувствуете себя жизнерадостной.

2. Никогда не думайте о тех людях, которые вам неприятны. Не вспоминайте те события, которые вам неприятны.



3. Единственный способ обрести счастье — это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.

4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.

5. Не подражайте другим. Надеемся на себя и будьте собой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МОДЕЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА

Введение

Сегодня мы собираемся заняться некоторыми упражнениями, которые называются упражнениями на расслабление. Они помогут вам научиться расслабляться, когда вы чувствуете скованность, и помогут вам избавиться от многих неприятных ощущений в теле. Эти упражнения довольно короткие и простые — вы можете выполнять их незаметно для окружающих.

Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражнения принесли пользу. Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется глупым. Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы. В-третьих, вы должны прислушаться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, как мы будем делать упражнения, обращайтесь внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены. И, наконец, в-четвертых, вы должны практиковаться. Чем больше вы будете повторять эти упражнения, тем лучше вы научитесь расслабляться. Есть у кого-нибудь какие-либо вопросы?

Готовы ли вы начать? Хорошо, для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают. Прекрасно. Теперь закройте ваши глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои силы, прислушиваться к своему телу. Итак, начнем.

Кисти и руки

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте все сильнее. Прекрасно. Те-

перь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

Руки и плечи

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котятка, давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление. Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

Плечи и шея

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но наконец опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте головки. Старайтесь как можно сильнее их втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо? Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть ваши головки. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

Челюсти

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно ее



жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь ее прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь ее сжать зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь ее прожевать. Сильнее сжимайте ее, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы ее разжует. Двигайте челюстями, сдавливайте ее как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, все, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет все ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

Лицо и нос

А вот прилетела старая надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом — вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам, и они тоже напряглись. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Еще сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство.

Живот

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда? ... Но вот слоненок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойтесь, улягтесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на

вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит?... Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненькими, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться. Расслабьтесь и почувствуйте как живот «распускается», становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненькими, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая. Ну все, вы пробрались и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на стуле, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете. Вы все сделали замечательно.

Ноги и ступни

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой, с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить свои пальцы ног глубоко в ил. Попробуйте достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх, между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?... Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Все, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое, приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

Заключение

Оставайтесь расслабленными. Пусть все тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул «распускается». Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза, и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности. Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться — мы с вами только что так поступали в упражнениях. Кстати, пытайтесь повторить эти упражнения самостоятельно, при этом учитесь все больше и больше расслабляться. Лучше всего, конечно, это делать вечером, когда вы уже легли в постель, свет уже потушен и вас никто не собирает больше беспокоить. Кстати, это поможет вам быстрее уснуть. А потом, когда вы научитесь как следует расслабляться, вы можете это практиковать и в любом другом



месте. Вспомните, например, слоненка, или жвачку, или илистую лужу — эти упражнения можно выполнять так, что никто и не заметит.

...Сегодня выдался хороший день и сейчас, отдохнувшие и расслабленные, вы сможете вернуться к обычным делам. Вы здесь поработали очень усердно, вы молодцы. А теперь медленно, очень медленно открывайте глаза, слегка напрягите ваши мускулы. Прекрасно. Вы сегодня очень хорошо поработали. Теперь вы в совершенстве можете овладеть этими упражнениями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМОВНУШЕНИЯ

Следует руководствоваться следующими правилами: формула должна быть четкой и лаконичной; формула не должна содержать отрицательной частицы «не»; обязательно соблюдение последовательности формул: «хочу — могу — буду — есть». (Я хочу быть спокойным и уверенным, я могу быть спокойным и уверенным, я буду спокойным и уверенным, я спокоен и уверен!)

Рекомендуем примерные программы самовнушения.

Для оптимации настроения: «я собран и уравновешен; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил; я оптимист».

Для отдыха: «я — спокоен; я совершенно спокоен; я хорошо отдыхаю и набираюсь сил; отдыхает каждая клеточка моего организма; отдыхает каждый мускул; отдыхает каждый нерв; свежесть и бодрость наполняют меня; я собран и внимателен; впереди плодотворный день; я отдыхаю».

Для самонастройки на предстоящий экзамен: «чувствую себя уверенно; настроение приподнятое; голова ясная; я совершенно спокоен; я собран; мыслю четко; я хочу (могу, буду) отвечать легко, четко, ясно».

Для настройки на профессиональный стиль поведения на занятии, преодоления неуверенности, скованности в общении с детьми: «я совершенно спокоен; я вхожу в группу уверенно; чувствую себя на занятии свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; я могу хорошо провести занятие; настроение бодрое; мне самому интересно на занятии; мне интересно учить ребят; мне есть что рассказать детям; я спокоен и уверен в себе».

Полный текст программы размещен в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Копилка мастерства



М.С. Сергеева

Использование средств музыкальной терапии в психолого-педагогическом сопровождении детей и подростков

Сергеева Мария Сергеевна — педагог-психолог Реабилитационного отдела ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции для детей и подростков, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Ладо» (г. Полевской Свердловской области). Область профессиональных интересов: арт-терапия в работе с детьми и подростками, детская психотерапия (на основе гештальт-подхода в психологическом консультировании детей и подростков), системная семейная терапия (элементы, используемые в психолого-педагогической работе с семьей), психология профессионального самоопределения (профориентология), психология музыкальных способностей, профилактика профессионального выгорания специалистов в системе общего и профессионального образования.

Музыкальная терапия является одним из направлений терапии творчеством (арт-терапии), которое заключается в том, что в процессе своей работы музыкальный терапевт использует музыку и другие ресурсы — эмоциональные, интеллектуальные, социальные, эстетические и духовные, — чтобы помочь своим клиентам улучшить их физическое и психологическое состояние. Музыкальные терапевты, прежде всего, помогают клиентам достичь улучшения в таких сферах, как когнитивное функционирование, эмоциональное развитие, социальные навыки и качество жизни. В статье я раскрыла некоторые методы музыкальной терапии, которые можно применять в практической работе педагогов-психологов с детьми и подростками.

Ключевые слова: музыка, арт-терапия, музыкальная терапия, сопровождение, коррекция, гармонизация эмоционального состояния, медитация, визуализация, спонтанное рисование.

«Музыка — единственный всемирный язык, его не надо переводить, на нем душа говорит с душой. Она вымывает прочь из души пыль повседневной жизни».

Б. Ауэрбах, немецкий писатель XIX в.

Музыка является одним из самых древних видов искусства: первые свидетельства об ее существовании на земле относятся к 35–40 тыс. до н. э.

С ее волшебными, волнующими, заставляющими смеяться или навевающими лирическое настроение, умиротворяющими или наполняющими энергией звуками мы встречаемся каждый день и едва ли не с первых дней жизни.

Существуют исследования, доказывающие, что дети реагируют на музыку еще до появления на свет, научно подтвержден факт влияния музыки на пренатальное развитие человека.

Еще в эпоху античности люди знали о роли музыки в воспитании и обучении подрастающего поколения: древние греки, казалось, интуитивно чувствовали, что понимание музыки, овладение музыкальным искусством способствует всестороннему гармоничному телесному, душевному и духовному развитию (совместно с другими видами наук и искусств).

Благотворное воздействие на разные системы организма человека и целительный эффект музыки при различных недугах из-

вестны с давних времен. Первые попытки объяснения этого феномена относятся к XVII в., а спустя два столетия лечение музыкой заинтересовало ученых, появились многочисленные научные исследования в области, названной музыкальной терапией.

В «Психотерапевтической энциклопедии» музыка-терапия определяется как психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства [3]. Другие авторы характеризуют данный подход как направление арт-терапии (терапия искусством, посредством творческого самовыражения), системное, контролируемое использование музыки в лечении физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых [2].

Первоначально используемая в психиатрических клиниках и больницах в качестве вспомогательного средства, способного облегчить страдания больных, сегодня музыкальную терапию активно используют не только в медицине, но и в психолого-педагогической практике, в том числе, в работе с детьми и подростками.

Использование предметов искусства, игровых технологий и творческих техник подтвердило свою эффективность в практической работе специалистов, профессионально занимающихся сопровождением эмоционального, когнитивного, социального развития и обучения детей и подростков [1].

Доктор психологии, признанный эксперт в области детской психотерапии Вайолет Оклендер отмечает важную роль звуков в работе с детьми и указывает на несколько способов их использования:

«Позволяя звуку проникать в наше сознание, мы делаем первый шаг к контакту с миром, к началу общения. Звуки и чувства взаимосвязаны. Поговорите о грустных звуках, веселых звуках, страшных звуках и звуках, пробуждающих другие чувства. Звуки гармоники или другого музыкального инструмента могут служить материалом такого занятия. Послушайте музыку и поговорите об услышанных звуках. Попросите детей во время или после прослушивания музыки нарисовать их впечатления, воспоминания или образы, которые у них возникли» [5].

Музыкальную терапию используют с целью профилактики и коррекции широкого спектра феноменов: отклонений в эмоциональном и психосоциальном развитии, эмоциональной нестабильности, поведенческих нарушений, психосоматических заболеваний, сенсорного дефицита, детского аутизма [4].

Являясь доступным, понятным для ребенка или подростка материалом, вызывающим эмоциональный отклик, музыка позволяет испытать целую гамму чувств, дает возможность специалисту легче установить контакт, создать поле для совместной работы над проблемой, актуализировать

потребности ребенка, осознать подавленные или вытесненные переживания, чтобы затем их проработать в безопасной среде.

Выйдя на актуальные темы, следует продолжить работу в консультативном (терапевтическом) процессе как особом виде отношений между специалистом и клиентом, который подразумевает динамичный процесс развития и изменения.

Данный процесс возможен только при условии способности специалиста «быть вместе» с ребенком на уровне чувствительности к состоянию и сопереживания, достаточном уровне профессионализма, умения и желании осуществлять поддержку и оказывать помощь на пути к преодолению трудностей, созданию условий для гармонизации личности ребенка или подростка [1].

Методики и средства музыкальной терапии могут быть использованы в качестве основного ведущего фактора воздействия и предшествовать дальнейшей консультативной и коррекционной работе ребенка или подростка с психологом. Они могут быть включены в программу по психолого-педагогическому сопровождению в качестве самостоятельного модуля или как дополнение к другим методам, для усиления их воздействия и повышения эффективности [4].

В практической работе специалисты различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что клиент (пациент) в процессе музыкально-терапевтического сеанса не принимает в нем активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу работы.

Активные методы музыкальной терапии основаны на работе с музыкальным материалом: инструментальной игре, пении.

Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

В работе с детьми и подростками мы считаем наиболее оптимальной именно интегративную музыкотерапию, поскольку она позволяет успешно совместить терапевтическое воздействие воспринимаемой музыки с другими средствами психологической коррекции. Эта модель больше способствует достижению комплексности в решении задач, связанных как с проработкой проблемы клиента, так и с созданием условий для развития личностного потенциала клиента в дальнейшем.

Работа специалиста с клиентом (с родителем, а затем с ребенком либо подростком) начинается с пер-



вичной консультации, в ходе которой совместно со специалистом взрослый (родитель, законный представитель) формулирует запрос (чего именно необходимо достичь в процессе работы со специалистом). Совместно обсуждается взаимная ответственность специалиста и клиента, обязанности сторон, частота встреч на занятиях и консультации. Далее вниманию клиента (взрослого) представляются программы работы и их возможности по удовлетворению обозначенного запроса.

В рамках реализации программ психолого-педагогического сопровождения техники музыкальной терапии часто используются наряду с другими техниками (изо-терапия, игровая терапия, когнитивно-бихевиоральные техники, тренинговые упражнения и др.).

Важно, чтобы до начала занятий специалистом была проведена встреча-знакомство с ребенком либо подростком, в ходе которой становится понятно, есть ли и каков запрос у «маленького клиента», насколько он согласуется с запросом родителя (законного представителя).

Желательно, чтобы с ребенком был также проведен ряд психодиагностических методик, результаты которых наряду с беседой помогут уточнить, какая потребность у ребенка фрустрирована, в чем состоит основная трудность, обозначив основную цель и стратегию дальнейшей работы со специалистом.

Кроме того, в ходе такой консультативной встречи решается и вопрос ознакомления ребенка/подростка с инструментарием музыкального терапевта: показывается кабинет для музыкотерапии, демонстрируются музыкальные инструменты, имеющиеся в наличии для использования на занятиях.

Выбираются те инструменты, из которых можно без особых усилий извлечь выразительное звучание, игра на которых не требует специальной подготовки. В рамках первой встречи после обсуждения можно предложить выбрать и посмотреть все понравившиеся инструменты, попробовать извлекать из них звуки, сыграть «свою мелодию».

По желанию могут быть прослушаны отдельные музыкальные фрагменты из подборки специалиста, специально подготовленные с учетом той проблемы, которая послужила причиной обращения клиента. Например, подростку с трудностями во взаимодействии со сверстниками могут быть воспроизведены для прослушивания 2 мелодии, различные по настроению, тональности, жанровым, стилевым и ритмическим особенностям.

Затем клиенту предлагается сказать несколько слов о прослушанной музыке, выбрать наиболее понравившийся фрагмент, попробовать соотнести особенности мелодии с ситуациями социального взаимодействия с другими людьми в своей жизни и переживаниями, связанными с ними. Такая работа позволит отреагировать, возможно, вытесненные или подавленные отрицательные чувства, чтобы перейти

к работе по осознанию причин возникших трудностей и поиску путей их преодоления.

Вот лишь некоторые из запросов клиентов, которые могут быть проработаны с детьми и подростками на индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятиях с использованием средств музыкальной терапии:

- 1) преодоление сопротивления, создание мотивации на работу: успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать;
- 2) установление контакта между психологом и ребенком;
- 3) развитие коммуникативных и творческих возможностей ребенка;
- 4) повышение самооценки через самоактуализацию: музыка выступает в качестве пути для самовыражения ребенка;
- 5) развитие большей спонтанности при взаимодействии с другими людьми;
- 6) помощь в отреагировании чувств;
- 7) развитие эмпатических способностей;
- 8) укрепление отношения с психологом и другими людьми, развитие способности к установлению и поддержанию контактов в межличностных отношениях;
- 9) приобретение ценных практических навыков — игры на музыкальных инструментах, импровизации;
- 10) развитие сенсорных систем, слухового восприятия (способности слушать и слышать как отдельные звуки, так и связную речь: песню, мелодию), формирование чувства ритма, повышение уровня внимания, увеличение фрустрационной толерантности;
- 12) стабилизация эмоционального состояния: музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией, игрой на музыкальных инструментах можно улучшить настроение, создать настрой на активные действия; кроме того, музыка увлекает и оказывает значительное успокаивающее воздействие, что способствует релаксации и восстановлению сил [4].

Исследователи также указывают на высокую эффективность музыкальной терапии в коррекции нарушений общения, которые могут возникнуть у детей по самым разным причинам (дисгармоничный стиль воспитания в семье, трудности в установлении контакта со сверстниками, педагогами). Здесь общение с помощью музыки (слушание и обсуждение музыки, индивидуальное и совместное исполнение, рисование под музыку и др.) оказывается наиболее безопасным, ненавязчивым, снимает страхи и напряженность.

Помимо этого, музыка может быть использована в техниках направленной медитации-визуализации с целью расслабления и снятия напряжения, для активизации внутренних ресурсов ребенка, повышения уверенности в собственных силах, что совместно со специалистом, несомненно, поможет справиться с возникшими трудностями.

Приведем ряд техник музыкальной терапии, которые можно успешно использовать в психолого-педагогическом сопровождении детей и подростков в зависимости от поставленных задач, формы организации занятий и индивидуальных особенностей их участников [1]. В качестве источника использовались, в основном, материалы из руководства по детской психотерапии «Окна в мир ребенка» В. Оклендер и техники, приведенные в руководстве по арт-терапии в работе с детьми и подростками М.В. Киселевой (сведения об источниках представлены в библиографическом списке).

Упражнение «Музыкальные каракули»

Эту технику можно использовать как инструмент развития ценных социальных качеств — терпения, внимательности и др., а также для повышения самооценки, развития уверенности в себе и спонтанности во взаимодействии. Ее применяют в групповой, индивидуальной и семейной работе. Дети могут обладать минимальными навыками игры на музыкальных инструментах и звучащих предметах, а могут и впервые обратиться к этому виду деятельности.

Подготовительный этап (для индивидуальной работы). Психолог предлагает ребенку поиграть с любым понравившимся ему музыкальным инструментом или предметом, с помощью которого можно извлекать звук. Затем предлагается поиграть вместе со специалистом, помогая друг другу создавать какое-либо сочетание звуков, музыкальную фразу или просто продолжать начатый специалистом фрагмент.

Здесь важно, чтобы ребенок/подросток действовал спонтанно, то есть должна быть создана атмосфера, подталкивающая ребенка к свободному самовыражению. В кабинете нужно иметь достаточное количество предметов, из которых можно извлекать звуки, при этом они должны быть доступны и интересны. Ребенок свободно импровизирует, от него не требуется наличия определенных способностей и навыков.

Первый этап (для групповой работы). В центр помещения (или на большой круглый стол) кладутся различные музыкальные инструменты, музыкальные игрушки и звучащие предметы. Участникам группы предлагается сесть рядом, желательно в круг. Психолог просит детей/подростков выбрать один инструмент или предмет, участники могут использовать одинаковые инструменты (нужно позаботиться о достаточном их количестве, чтобы у каждого был выбор).

Второй этап. Психолог просит одного из участников (его можно определить по договоренности группы или путем жеребьевки) извлечь ряд звуков из выбранного инструмента, сыграть на нем «свою мелодию». Если детям трудно начать упражнение, то ведущий начинает первым, подавая пример.

Ближайший участник, исходя из собственных представлений, пытается продолжить звуковой набор. При этом композиции участников не должны быть долгими (у каждого есть одно музыкальное высказы-

вание-фраза), чтобы все могли поучаствовать. При наличии времени и желания круг можно повторить.

Третий этап. Весь процесс создания музыкальной импровизации записывается на диктофон/пленку. Когда дети почувствуют, что им больше нечего добавить, терапевт предлагает им прослушать запись результата их совместного творчества. Психолог дает положительную оценку творчеству детей, говорит что-нибудь хорошее о самом процессе творчества и предлагает детям обсудить их музыкальное произведение. После этого запись прослушивается еще раз.

Основными для обсуждения с группой могут стать следующие моменты:

- 1) какие инструменты чаще использовались;
- 2) что можно сказать о звуках, преобладающих в импровизации, как можно описать их;
- 3) какие еще звуковые сочетания запомнились;
- 4) можно ли услышать какую-либо мелодию, получилась ли красивая музыка;
- 5) о чем, по их мнению, рассказывает музыка, созданная ими;
- 6) отразила ли музыка жизнь детей, их взаимоотношения;
- 7) что привнес в коллективное творчество каждый участник;
- 8) как прозвучал его инструмент, о чем он смог «рассказать»;
- 9) как музыка каждого участника повлияла на ход и результат общей работы.

Четвертый этап. Используется в качестве альтернативы предыдущему или как дополнение. Ведущий спрашивает у участников группы, что может происходить в их музыкальном произведении, каков его сюжет, содержание. Или о том, что может сопровождать эта музыка, что может происходить на ее фоне, на что похожа их музыка. Он предлагает придумать на этой основе какую-нибудь историю, сочинить музыкальную сказку, которую озвучивала бы записанная музыкальная импровизация. Участники сочиняют сказку или историю по очереди, передавая «эстафету» по кругу.

Еще вариант: участники вместе сочиняют слова песни, которую можно петь под музыку. Весь процесс также записывается. На следующем занятии прослушивается запись музыкальной сказки, песни, она обсуждается. Терапевт предлагает дополнить ее, сыграть на других музыкальных инструментах, сочинить другие слова или подправить старые.

Совместное исполнение песен

В данной технике, оптимально подходящей для проведения на групповых занятиях, музыка используется также в качестве средства для самовыражения. Народная культура представляет собой сокровищницу чудесных песен, многие из них подходят для любого возраста, в сюжетах часто отражаются детские эмоции.



Специалист предлагает песни (они могут быть связаны с актуальным содержанием занятий, определены по темам) участникам группы. Затем песня исполняется группой вместе со специалистом. По возможности, специалист аккомпанирует песням на каком-либо музыкальном инструменте (это может быть барабан, гитара, любой клавишный или шумовой инструмент).

Важно, чтобы в кабинете для музыкальной терапии был минимальный набор инструментов, не требующих специальных умений для игры на них и извлекающих приятные звуки, вызывающие эмоциональный отклик: это могут быть барабаны, маракасы, деревянные и металлические дудочки, колокольчики, трещотки, металлофон, губные гармошки. Можно использовать также все виды струнных и клавишных инструментов, что скорее зависит от задач, желания и уровня подготовки группы и терапевта.

Когда участники группы познакомятся с разными инструментами, попробуют извлекать из них звуки и выберут понравившиеся, они смогут играть и петь. Затем можно добавить к пению движения (они усложняются по мере освоения более простых действий): хлопки в ладоши, притопы, шаги в такт музыке, кружение в хороводе, объединение в круг, пары, тройки и т. д.

Таким образом, реализуется задача обучения детей взаимодействовать в коллективе, сотрудничать, не говоря уже о радости совместного творчества, эмоциональной разрядке участников. Кроме того, пение, игра на разных музыкальных инструментах, танец способствуют развитию координации движений, общей и мелкой моторики, формированию внутреннего контроля своих действий.

Обязательной частью упражнения является обсуждение в кругу чувств и мыслей участников, способствующее развитию у детей рефлексии, позволяющее им идентифицировать тему (сюжет, содержание, событие) песни со своими переживаниями, жизненной ситуацией.

Сочетание музыки и направленной медитации-визуализации

С исследованиями влияния на эмоциональное состояние и применение в терапевтическом процессе различных музыкальных произведений можно ознакомиться в исследованиях многих современных авторов.

Специалисту, создающему музыкальную подборку, следует учесть, что наибольшим терапевтическим действием обладают признанные шедевры музыкального искусства, такие как произведения Баха, Генделя, Гайдна, Моцарта, Бетховена, Шуберта, Шопена, Шумана, Штрауса, Паганини, Сен-Санса, Чайковского, Рахманинова, Прокофьева и других классиков (подробнее см. таблицу «Мелодические шедевры для музыкальной терапии»; полная версия таблицы представлена в электронной версии журнала на CD-диске).

Специалист воспроизводит с помощью аудиоустройства фрагменты из подборки музыкальных

произведений, вместе с тем своим голосом, используя авторские или разработанные формулировки, направляет фантазию участников группы, стимулируя процессы воображения в состоянии медитации. Интересные фантазии для направленной визуализации приводятся в работах Дж. Стивенса, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.

Восприятие классических произведений особенно способствует возникновению чувств и рождению настроений и образов. По окончании упражнения дети делятся своими впечатлениями, рассказывают о проделанном путешествии в свое внутреннее пространство, выражают свои чувства, делятся переживаниями друг с другом. Многие истории могут быть очень диагностичны, помогают наметить путь дальнейшей работы с детьми.

Спонтанное рисование под музыку

Детям предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка, с использованием различных изобразительных материалов: это могут быть восковые мелки, карандаши, фломастеры, акварель, пальчиковые краски, — все зависит от задач работы и индивидуальных предпочтений.

Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются участниками на бумаге. В выборе музыкальных отрывков предпочтительно остановиться на мелодиях в умеренном темпе, ярких, выразительных, насыщенных разными динамическими оттенками. Дети в процессе работы настраиваются на эмоциональное общение и проявление собственной активности.

Сочинение истории под музыку

Эта техника подойдет для проведения индивидуальных занятий с детьми и подростками с целью их самопознания, самовыражения, проработки актуального состояния, для работы с воспоминаниями и пр. Из своей музыкальной копилки специалистом выбираются несколько (3–5) мелодий, разных по характеру, темпу, стилевым особенностям.

Например, это может быть лиричная, минорная, настраивающая на размышления «Баркарола» П.И. Чайковского, исполненная энергией, вихрем эмоций соната «Дьявольские трели» Дж. Тартини и мажорное, солнечное «Лето» из цикла «Времена года» А. Вивальди.

Суть техники заключается в том, что сначала подростку предлагается прослушать музыкальные фрагменты и на протяжении их звучания сочинить какую-нибудь историю или рассказ, потом ту же историю рассказывает терапевт (сюжетная линия и основные персонажи сохраняются), при этом в финале предлагается лучшее решение.

Далее обсуждаются оба варианта истории, их связь с реальной жизненной ситуацией. Таким образом, подросток при помощи специалиста может лучше осознать свое поведение, специалист — проанализировать чувства и мысли в индивидуально



Музыкальное произведение (примеры произведений)	Цели применения (исходя из проблемы, состояния, запроса клиента)
И. С. Бах, «Органная прелюдия» М.И. Глинка, «Прощание» Ф. Шуберт, «Фантазия» для 2-х фортепиано	Восстановление чувствительности, повышение уровня рефлексии, самосознания
В. А. Моцарт, темы из «Концерта №23» Ф. Шопен, «Прелюдия» А. Марчелло, Концерт для гобоя Н. Паганини, 2-я часть Концерта №4	Проработка эмоционального состояния, снижение тревожности
Дж. Альбинони, «Адажио» П.И. Чайковский, «Баркарола», «Времена года» И. Брамс, «Венгерский танец» Ф. Мендельсон, Концерт №1 для фортепиано К. В. Глюк, «Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика» Дж. Перголези, тема «Персей и Дидона» В. А. Моцарт, темы из Концерта №20	Неконструктивные защитные механизмы психики, их осознание и коррекция
П.И. Чайковский, «Осенняя песня» Ф. Шуберт, «Вечерняя серенада» А. Вивальди, Концерт для скрипки Л. ван Бетховен, «К Элизе» К. Сен-Санс, «Интродукция и рондо-каприччиозо» Р. Шуман, 1-я часть Концерта для фортепиано	Осознание пережитых событий, работа с травматическими переживаниями
Р. М. Глиэр, Концерт для голоса с оркестром Э. Гранадос, «Испанский танец» Ф. Мендельсон, Скрипичный концерт П.И. Чайковский, Концерт №1, 2-я часть С.В. Рахманинов, «Вокализ» А.Н. Скрябин, «Прелюдия» Ф. Шопен, темы Концерта №1 для фортепиано	Создание позитивных перспективных планов с учетом прошлого опыта, целеполагание
И. С. Бах, Ария из оратории «Страсти по Матфею» А.П. Бородин, хор «Улетай на крыльях ветра» Ян Сибелиус, «Грустный вальс» Ф. Шопен, «Ноктюрн» Э. Григ, «Сердце поэта» В. А. Моцарт, Концерт №22 для фортепиано, 2 часть С.В. Рахманинов, Концерт №1 для фортепиано В.И. Ребиков, Вальс из оперы-сказки «Ёлка» Л. ван Бетховен, Соната №14 («Лунная») Ф. Шуберт, симфония №8 «Неоконченная», тема 2 части Ф. Шопен, «Ноктюрн»	Рефлексия жизненного пути, самоопределение, работа с личностными смыслами
Ф. Шуберт, «Баркарола» Р. Шуман, «Интермеццо» из «Римского карнавала» П.И. Чайковский, Симфония №4, 2 часть	Направленная медитация-визуализация для работы с целями, желаниями, мечтами, развитие творческих способностей, работа с чувствами
Л. ван Бетховен, Концерт №5 для фортепиано, 2 часть Э. Григ, «Весна» Л. ван Бетховен, Соната №23 («Апассионата») Р. М. Глиэр, «Прелюдия» Ф. Лист, «Этюд» Ф. Шопен, «Фантазия-экспромт» З. Фибих, «Поэма»	Подъем энергии, укрепление личной силы, снижение уровня стресса, отвлечение от навязчивых мыслей, расслабление

Табл 1. Мелодические шедевры для музыкальной терапии



Л. ван Бетховен, «Романс» для скрипки Ф. Мендельсон, «Итальянская симфония» А.Г. Рубинштейн, «Мелодия» Ф. Шуберт, тема из симфонии №8	Самопознание, работа, связанная с личностным и профессиональным развитием, повышение адаптационного потенциала личности, повышение уверенности в себе
И. С. Бах, Прелюдия №1 Л. ван Бетховен, Соната №5 для скрипки «Весенняя» Ф. Мендельсон, Концерт для скрипки, 2 часть П.И. Чайковский, Концерт №2 для фортепиано, 2 часть	Стабилизация, гармонизация эмоционального состояния (особенно показано при стрессе, хронической усталости, страхах, повышенном уровне ситуативной и личностной тревожности)
Л. ван Бетховен, «Романс» Й. Гайдн, «Серенада» Э. Григ, «Благодарность» А. Дворжак, «Мелодия» В. А. Моцарт, «Ночная серенада» Дж. Тартини, «Мелодия» Ян Сибелиус, Симфония №7 Г. Форте, «Мотылек и фиалка»	Средство умиротворения, единения с собой и миром, утешение при переживании утраты
И. С. Бах, Концерт для 2-х скрипок, 2 часть Н. Паганини, Соната для скрипки С.В. Рахманинов, Шестая прелюдия (2-я тема) Ф. Шопен, «Прелюдия» Э. Григ, «Норвежский танец» Э. Григ, Соната для скрипки С.В. Рахманинов, Концерт №2 для фортепиано, 2 часть Ф. Шопен, «Этюд»	Работа с депрессивными состояниями, при переживании психологических кризисов, помощь при упадке сил, нежелании действовать, пессимизме (источник веселья, солнечности, жизнеутверждающих и заряжающих мотивов)
Л. ван Бетховен, Соната №8, 2 часть И. Брамс, «Вальс» Ф. Лист, «Грезы любви» Н. Паганини, Концерт №2 для скрипки Ф. Шопен, «Ноктюрн» Ф. Шуберт, «Аве Мария»	Восстановление психических ресурсов, формирование энергетических резервов психики, тонизирующий эффект при эмоциональном истощении, переутомлении

Табл 1. Мелодические шедевры для музыкальной терапии (окончание)

значимых событиях клиента, проекцией которых является сочиненный рассказ.

Роль средств музыкальной терапии в психолого-педагогическом сопровождении детей велика, и это признают сегодня практически все специалисты, знающие об этом направлении арт-терапии, применяющие его в своей работе с детьми и подростками.

Большинство техник данного подхода не требуют сложного оборудования, не имеют ограничений и противопоказаний, вызывают неподдельный интерес у детей и подростков, они могут дополнять методы других психологических подходов, быть успешно интегрированы в программы психологических тренингов, учебно-профессиональных и детско-родительских групп.

При творческом подходе и искренней любви психолога — музыкального терапевта к своему делу использование средств музыкальной терапии в практической работе откроет еще одно окно в мир ребенка, чтобы помочь ему преодолеть все сложности и поддержать его на тернистом пути личностного развития.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004.
2. Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб: Питер, 2003.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. — СПб: Питер, 2000.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб: Речь, 2006.
5. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. — М.: Класс, 2000.
6. Элькин В.М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней. — СПб: Респекс, 2000.

Интернет-посты¹ для педагога-психолога. Выпуск 1

От редакции. Уважаемые коллеги! Прежде чем вы начнете знакомиться с материалами, которые мы подготовили для вас (взяв их, в первую очередь, из Интернета), позвольте рассказать, как возникла сама идея — печатать подобную разношерстную информацию. Дело в том, что, работая над журналом и бегло просматривая множество самых разнообразных текстов, мы регулярно натываемся на такие, мимо которых просто невозможно пройти спокойно, хотя — чисто формально — они часто не вписываются ни в одну рубрику журнала. Возникает уверенность, что эту информацию — порой забавную, порой поучительную, а иногда жестоко-правдивую — надо знать. Обязательно — педагогам-психологам, учителям и воспитателям. Желательно — родителям и детям (в зависимости от уровня готовности последних). Насколько мы правы, судить вам, уважаемые коллеги. Свои отзывы, комментарии, вопросы, а также информацию для возможных последующих выпусков вы можете присылать на электронный адрес художественного редактора журнала Евгения Пятакова (eor1976@gmail.com).

В работе над материалом нам помогли постоянные авторы нашего журнала: доктор биологических наук Е.И. Николаева и кандидат психологических наук С.К. Рыженко.

Надеюсь, вам понравится наша новая идея и ее исполнение.

С уважением,
редакция журнала «Вестник практической психологии образования».

С полным содержанием выпуска можно ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Пост 1. Жизнь без игрушек

<http://19-ok.ru/forum/viewtopic.php?f=110&t=2339>

Звучит довольно грустно, но в реальности это получается совсем наоборот. Эту идею проверили на практике во многих детских садах Германии. Результат этого, на первый взгляд, сомнительного опыта оказался очень позитивным: дети меньше конфликтуют друг с другом и, к удивлению скептиков, они гораздо меньше скучают.

Некоторым родителям настолько понравился результат, что они взяли идею на вооружение и стали устраивать «выходные для игрушек» и дома.

Оказавшись без игрушек, дети становятся — вопреки ожиданиям взрослых — очень активными, начинают придумывать новые идеи для игр. Они «включают» фантазию и превращают в игрушки самые обычные предметы домашнего обихода. Стол, стулья, табуретки, подушки, скатерти или простыни становятся очень ценными вещами для игры. **Но — и это самое главное — значение партнеров по игре вырастает невероятно, дети становятся друг другу очень важны.**

Идея «игрушки уехали в отпуск» возникла в середине 90-х годов в Баварии в католических детских садах. Родители встретили эту идею с большим скепсисом. Она проверялась в нескольких группах, «отпуск игрушек» доходил до 3 месяцев в году.

Воспитатели детских садов, в которых проводился эксперимент, установили, что во времена «отпуска для игрушек» дети общаются друг с другом более заинтересованно, их отношения становятся более прочными, поэтому дети чувствуют себя в коллективе более уверенно.

Очень позитивно сказываются такие каникулы на развитии речи. Прогресс именно в этой области наиболее впечатлил воспитателей и родителей. После проведения эксперимента детей опрашивали, чего же им не хватало, и они называли, как правило, кубики, конструкторы Лего и кукол. То есть те игрушки, которые требуют активности от ребенка. На скуку не пожаловался ни один ребенок!

Наблюдения воспитателей из баварских детских садов дополняются опытом вальдорфских детских садов и лесных детских садов (аналоги наших лесных

¹ ... (англ. post) — отдельное сообщение на веб-форуме... (англ. subject) (Википедия)



школ), где готовых игрушек у детей практически нет. Дети играют на природе с палочками, камнями, каштанами, платочками и другими подобными «простыми» вещами — и на жизнь не жалуются.

Идея «каникул для игрушек» — это повод для нас, взрослых, еще раз задуматься и вспомнить (многочисленные примеры мы находим в собственной истории и в культуре других народов): для того чтобы играть, детям не нужны специальные предметы, все необходимое для игры — у них внутри.

Пост 2. Цена аплодисментов

<http://www.adme.ru/tvorchestvo-fotografy/cena-aplodishmentov-silnoe-foto-943610/> (см. CD-диск).

Пост 3. Лайк за честность

<http://www.msn.com/ru-ru/entertainment/celebrity/лайк-за-честность/ss-BBmNGQu> (см. CD-диск).

«Королева соцсетей» с 700 тысячами фолловеров показала изнанку идеальных фото.

Пост 4. Она искала богатого мужа.

Ответ, который она получила от банкира, просто убил всех наповал!

<http://ofigenno.cc/pismo-na-forume-znakomstv>

Эта девушка искала богатого мужа с помощью форумов для знакомств. Она написала следующее:

«Я не собираюсь врать, зачем я здесь. В этом году мне исполняется 25 лет. Я — очень привлекательная. С хорошим вкусом и чувством стиля. Хочу выйти замуж за парня, который зарабатывает 500+ тыс. долларов в год. Вы можете предположить, что я корыстолюбивая. Но нет. Это не так. Чтоб Вы понимали: в Нью-Йорке тот, кто зарабатывает в год миллион долларов, считается представителем среднего класса. И я не хочу быть нищенкой.

Мои условия не такие уж неисполнимые. Есть кто-то на этом сайте, чей годовой доход — 500 тыс. долларов? Или Вы все уже женаты? Еще вопросик: «Что мне нужно сделать, чтобы выйти замуж за такого богача, как Вы?»

Все, с кем я раньше встречалась, не зарабатывали более 250 тыс. в год. Так что, кажется, это для меня потолок. Вы можете ответить на несколько интересующих меня вопросов? Например:

1) Где Вы — богатые холостяки — обычно тусуетесь? (Пожалуйста, напишите Ваши любимые бары, рестораны, спортивные залы, желательно с адресами.)

2) На какого возраста мужчин мне лучше всего нацеливаться?

3) Почему большинство жен богачей — такие дурнушки?

4) Откуда Вам известно, кто годится Вам в жены, а кто — только в девушки? Роль девушки меня не так интересует, как роль будущей жены.

Жду не дождусь Вашего ответа.

Ваша Красотка.

Генеральный директор одного из крупнейших банков США ответил ей таким образом:

«Уважаемая Красотка!

Я с большим интересом прочитал Ваше сообщение на форуме. Предполагаю, что у многих девушек возникают такие же. Позвольте мне проанализировать Вашу ситуацию с точки зрения инвестирования.

Мой годичный доход — более 500 тыс. долларов. Это именно то, что Вы ищете. Поэтому, уверен, что не трачу время попусту. Как бизнесмен могу сказать, что жениться на Вас — неудачное решение. Все очень просто. Давайте Вам растолкую, почему.

То, что Вы пытаетесь сделать, — бартер «красоты» на «деньги», то есть, субъект А предлагает красоту, а субъект Б платит за нее. Казалось, никаких подвохов.

Несмотря на это, большая проблема состоит в том, что Ваша красота увянет, а мои деньги без понятных на то причин не пропадут. В будущем мой доход, скорее всего, будет преумножаться, в отличие от Вашей красоты.

Говоря экономическими терминами, мы — два актива. Моя стоимость будет повышаться, а Ваша — падать. И не просто так, а в геометрической прогрессии.

Представьте, что отношения с Вами — это акт торговли. Как и любой торг на Уолл Стрит, они имеют свою позицию.

Если рыночная цена Вас, как актива, упала, мы продадим его. Владеть и далее таким активом — просто бессмысленно. То же самое про брак, к которому Вы так стремитесь. Как жестоко ни звучит, но самое оптимальное решение вопроса активов, которые быстро и стремительно обесцениваются, — это их продажа или сдача в аренду.

Любой мужчина, зарабатывающий более 500 тыс. долларов в год, априори не может быть дураком. Конечно, такие, как я, будут только встречаться с Вами, но никогда не женятся на Вас. Мой Вам совет — завязывайте с этими поисками. Лучше ищите способы разбогатеть и самостоятельно зарабатывать столько денег в год. Тогда и шансы найти богатого глупца возрастут.

Надеюсь, что мои ответы Вам пригодятся».

И ведь правда же. Истинная красота — не пестрая цветная обертка, а то, что кроется глубоко внутри. То, что не увядает никогда — ни завтра, ни через 50 лет.

Поделись этой поучительной историей с друзьями!

Пост 5. Вот о чем стоит помнить, прежде чем судить окружающих

<http://www.adme.ru/tvorchestvo-hudozhniki/vot-o-chem-stoit-pomnit-prezhde-chem-sudit-okruzhayuschih-965710/> (см. CD-диск).

Пост 6. Составлен топ-5 наиболее частых предсмертных сожалений

<http://focus.ua/society/218562/>

Бронни Уэйр, сиделка одного из австралийских госпиталей, ухаживающая за умирающими людьми, составила список из пяти наиболее часто встречающихся сожалений, которые больные испытывают перед смертью.

Свои наблюдения Уэйр описала в книге, получившей название «Пять самых распространенных предсмертных сожалений». В ней медсестра пишет о феноменальной ясности рассудка и восприятия, которые люди получают перед самой смертью, и рассуждает о том, что другие люди могут почерпнуть для себя из этой горькой мудрости, пишет The Guardian.

«Когда я спрашивала их о том, жалеют ли они о чем-нибудь или хотели бы они сделать что-либо в своей жизни иначе, многие повторяли одно и то же», — рассказывает Бронни Уэйр.

Список, составленный медсестрой, выглядит следующим образом.

1. Я бы хотел иметь смелость жить так, как хочу я, а не так, как ожидают от меня другие.

По словам Уэйр, это наиболее часто встречающееся сожаление.

«Когда люди оглядываются на свою жизнь, они понимают, что множество желаний и мечтаний остались нереализованными. Многим не удалось воплотить в жизнь даже половину из них, и они умирают с осознанием того, что это — результат того, что они сами сделали или не сделали. Жизнь — это свобода, которую многие не осознают, пока не лишатся ее», — пишет Уэйр.

2. Я бы хотел не работать так много.

«Я слышала это от каждого умирающего мужчины. Они говорили о упущенной молодости своих детей и дружбе своих товарищей. У женщин тоже встречалось это сожаление, но почти все они были из более старшего поколения, когда женский карьеризм не был развит. Многие же мужчины, за которыми я ухаживала, глубоко раскаивались в том, что большую часть своей жизни провели на работе», — говорит медсестра.

3. Я бы хотел иметь смелость выражать свои чувства.

«Многие подавляли свои чувства ради соблюдения мира с окружающими. В результате они вели заурядное существование и никогда не были теми, кем они могли бы быть. У многих на этой почве развивались различные заболевания».

4. Жаль, что я растерял своих друзей.

«Часто оказывалось, что они не понимали вполне все радости и выгоды, которые приносит общение со старыми проверенными друзьями. Многие бежали по замкнутому кругу собственной жизни, позволяя своим дружественным связям угасать. Люди сожалели о

том, что не уделяли друзьям достаточно времени, и скучали по ним на смертном одре», — делится Уэйр.

5. Жаль, что я не позволял себе быть счастливей.

«Это последнее сожаление также встречается удивительно часто. Многие не понимают, что счастье — это наш собственный выбор. Люди застревают, запутывались в старых привычках и шаблонах мышления. Их мысли и жизни были отравлены так называемым «комфортом привычности». Страх перемен заставлял их притворяться перед другими и перед самим собой, что они довольны тем, как живут, хотя на самом деле глубоко внутри они мечтали о том, чтобы вновь научиться искренне смеяться и привносить в жизнь долю сумбура», — рассказывает Бронни Уэйр на страницах своей книги.

Пост 7. История нестандартного эксперимента (перформанс «Ритм 0» Марины Абрамович, Италия, Неаполь, 1974 г.)

<http://sfw.so/1149040600-interesnye-i-redkie-foto-ch3.html> (см. CD-диск).

Пост 8. Технология уничтожения. Как легализовать что угодно — от эвтаназии до инцеста

<http://www.adme.ru/vdohnovlenie/tehnologiya-unichtozheniya-614355/>

Автор: Евгений Горжалцан.

Американский социолог Джозеф Овертон описал технологию того, как можно изменить отношение общества к вещам, которые раньше считались абсолютно неприемлемыми.

AdMe.ru предлагает поуче узнать об этой технологии, получившей название «Окно Овертона». Возможно, после прочтения полностью изменится ваше представление о мире, в котором мы живем.

Согласно «окну Овертона», для каждой идеи или проблемы в обществе существует так называемое окно возможностей. В пределах этого окна идею могут широко обсуждать, открыто поддерживать, пропагандировать, пытаться закрепить законодательно. «Окно» двигают, меняя тем самым веер возможностей от стадии «немыслимое», то есть совершенно чуждое общественной морали, полностью отвергаемое, до стадии «актуальная политика», то есть уже широко обсужденное, принятое массовым сознанием и закрепленное в законах.

Это не промывание мозгов как таковое, а технологии более тонкие. Эффективными их делает последовательное, системное применение и незаметность для общества-жертвы самого факта воздействия.

Ниже я на примере разберу, как шаг за шагом общество начинает сперва обсуждать нечто неприемлемое, затем считать это уместным, а в конце концов смиряется с новым законом, закрепляющим и защи-



щающим некогда немислимое.

Возьмем для примера что-то совершенно невообразимое. Допустим, каннибализм, то есть идею легализовать право граждан на поедание друг друга. Достаточно жесткий пример?

Но всем очевидно, что прямо сейчас (2014 г.) нет возможности развернуть пропаганду каннибализма — общество встанет на дыбы. Такая ситуация означает, что проблема легализации каннибализма находится в нулевой стадии окна возможностей. Эта стадия, согласно теории Овертона, называется «Немыслимое». Смоделируем теперь, как это немислимое будет реализовано, пройдя все стадии окна возможностей.

Технология

Еще раз повторю, Овертон описал **технологию**, которая позволяет легализовать абсолютно любую идею.

Обратите внимание! Он не концепцию предложил, не мысли свои сформулировал некоторым образом — он описал работающую технологию. То есть такую последовательность действий, исполнение которой неизменно приводит к желаемому результату. В качестве оружия для уничтожения человеческих сообществ такая технология может быть эффективнее термоядерного заряда.

Как это смело!

Тема каннибализма пока еще отвратительна и совершенно не приемлема в обществе. Рассуждать на эту тему нежелательно ни в прессе, ни, тем более, в приличной компании. Пока это немислимое, абсурдное, запретное явление. Соответственно, первое движение «окна Овертона» — перевести тему каннибализма из области немислимого в область радикального.

У нас ведь есть свобода слова. Ну, так почему бы не поговорить о каннибализме?

Ученым вообще положено говорить обо всем подряд — для ученых нет запретных тем, им положено все изучать. А раз такое дело, соберем этнологический симпозиум по теме «Экзотические обряды племен Полинезии». Обсудим на нем историю предмета, введем ее в научный оборот и получим факт авторитетного высказывания о каннибализме.

Видите, о людоедстве, оказывается, можно предметно поговорить и как бы остаться в пределах научной респектабельности.

«Окно Овертона» уже двинулось. То есть уже обозначен пересмотр позиций. Тем самым обеспечен переход от непримиримо отрицательного отношения общества к отношению более позитивному.

Одновременно с околонучной дискуссией непременно должно появиться какое-нибудь «Общество радикальных каннибалов». И пусть оно будет представлено лишь в интернете — радикальных каннибалов непременно заметят и процитируют во всех нужных СМИ.

Во-первых, это еще один факт высказывания. А во-вторых, эпатирующие отморозки такого специального генезиса нужны для создания образа радикально-

го пугала. Это будут «плохие каннибалы» в противовес другому пугалу — «фашистам, призывающим сжигать на кострах не таких, как они». Но о пугалах чуть ниже. Для начала достаточно публиковать рассказы о том, что думают про поедание человечины британские ученые и какие-нибудь радикальные отморозки иной природы.

Результат первого движения «окна Овертона»: неприемлемая тема введена в оборот, табу десакрализовано, произошло разрушение однозначности проблемы — созданы «градации серого».

Почему бы и нет?

Следующим шагом «окно» движется дальше и переводит тему каннибализма из радикальной области в область возможного.

На этой стадии продолжаем цитировать «ученых». Ведь нельзя же отворачиваться от знания? Про каннибализм. Любой, кто откажется это обсуждать, должен быть заклеен как ханжа и лицемер.

Осуждая ханжество, обязательно нужно придумать каннибализму эlegantное название. Чтобы не смели всякие фашисты навешивать на инакомыслящих ярлыки со словом на букву «Ка».

Внимание! Создание эвфемизма — это очень важный момент. Для легализации немислимой идеи необходимо подменить ее подлинное название.

Нет больше каннибализма.

Теперь это называется, например, антропофагия. Но и этот термин совсем скоро заменят еще раз, призвав и это определение оскорбительным.

Цель выдумывания новых названий — увести суть проблемы от ее обозначения, оторвать форму слова от его содержания, лишить своих идеологических противников языка. Каннибализм превращается в антропофагию, а затем в антропофилию, подобно тому, как преступник меняет фамилию и паспорта.

Параллельно с игрой в имена происходит создание опорного прецедента — исторического, мифологического, актуального или просто выдуманного, но главное — легитимированного. Он будет найден или придуман как «доказательство» того, что антропофилия может быть в принципе узаконена.

«Помните легенду о самоотверженной матери, напоившей своей кровью умирающих от жажды детей?»

«А истории античных богов, поедавших вообще всех подряд — у римлян это было в порядке вещей!»

«Ну, а у более близких нам христиан, тем более, с антропофилией все в полном порядке! Они до сих пор ритуально пьют кровь и едят плоть своего бога. Вы же не обвиняете в чем-то христианскую церковь? Да кто вы такие, черт вас побери?»

Главная задача вакханалии этого этапа — хотя бы частично вывести поедание людей из-под уголовного преследования. Хоть раз, хоть в какой-то исторический момент.

Так и надо.

После того как предоставлен легитимирующий прецедент, появляется возможность двигать «окно Овертона» с территории возможного в область рационального.

Это третий этап. На нем завершается дробление единой проблемы.

«Желание есть людей генетически заложено, это в природе человека».

«Иногда съесть человека необходимо, существуют непреодолимые обстоятельства».

«Есть люди, желающие чтобы их съели».

«Антропофилов спровоцировали!»

«Запретный плод всегда сладок».

«Свободный человек имеет право решать, что ему есть».

«Не скрывайте информацию и пусть каждый поймет, кто он — антропофил или антропофоб».

«А есть ли в антропофилии вред? Неизбежность его не доказана».

В общественном сознании искусственно создается «поле боя» за проблему. На крайних флангах размещают пугала — специальным образом появившихся радикальных сторонников и радикальных противников людоедства.

Реальных противников — то есть нормальных людей, не желающих оставаться безразличными к проблеме растабуирования людоедства, — стараются упаковать вместе с пугалами и записать в радикальные ненавистники. Роль этих пугал — активно создавать образ сумасшедших психопатов — агрессивные, фашиствующие ненавистники антропофилии, призывающие жечь заживо людоедов, жидов, коммунистов и негров. Присутствие в СМИ обеспечивают всем перечисленным, кроме реальных противников легализации.

При таком раскладе сами т. н. антропофилы остаются как бы посередине между пугалами, на «территории разума», откуда со всем пафосом «здравомыслия и человечности» осуждают «фашистов всех мастей».

«Ученые» и журналисты на этом этапе доказывают, что человечество на протяжении всей своей истории время от времени поедало друг друга, и это нормально. Теперь тему антропофилии можно переводить из области рационального, в категорию популярного. «Окно Овертона» движется дальше.

В хорошем смысле

Для популяризации темы каннибализма необходимо поддержать ее поп-контентом, сопрягая с историческими и мифологическими личностями, а по возможности и с современными медиаперсонами.

Антропофилия массово проникает в новости и ток-шоу. Людей едят в кино широкого проката, в текстах песен и видеоклипах.

Один из приемов популяризации называется «оглянитесь по сторонам!».

«Разве вы не знали, что один известный композитор — того... антропофил?»

«А один всем известный польский сценарист — всю жизнь был антропофилом, его даже преследовали».

«А сколько их по психушкам сидело! Сколько миллионов выслали, лишили гражданства!.. Кстати, как вам новый клип Леди Гаги «Eat me, baby?»»

На этом этапе разрабатываемую тему выводят в ТОП и она начинает автономно самовоспроизводиться в массмедиа, шоу-бизнесе и политике.

Другой эффективный прием: суть проблемы активно забалтывают на уровне операторов информации (журналистов, ведущих телепередач, общественников и т.д.), отсекая от дискуссии специалистов.

Затем, в момент, когда уже всем стало скучно и обсуждение проблемы зашло в тупик, приходит специальным образом подобранный профессионал и говорит: «Господа, на самом деле все совсем не так. И дело не в том, а вот в этом. И делать надо то-то и то-то», — и дает тем временем весьма определенное направление, тенденциозность которого задана движением «окна».

Для оправдания сторонников легализации используют очеловечивание преступников посредством создания им положительного образа через не сопряженные с преступлением характеристики.

«Это же творческие люди. Ну, съел жену, и что?»

«Они искренне любят своих жертв. Ест, значит любит!»

«У антропофилов повышенный IQ и в остальном они придерживаются строгой морали».

«Антропофилы сами жертвы, их жизнь заставила».

«Их так воспитали» и т. д.

Такого рода выкрутасы — соль популярных ток-шоу.

«Мы расскажем вам трагическую историю любви! Он хотел ее съесть! А она лишь хотела быть съеденной! Кто мы, чтобы судить их? Быть может, это — любовь? Кто вы такие, чтобы вставать у любви на пути?!»

Мы здесь власть

К пятому этапу движения «окна Овертона» переходят, когда тема разогрета до возможности перевести ее из категории популярного в сферу актуальной политики.

Начинается подготовка законодательной базы. Лоббистские группировки во власти консолидируются и выходят из тени. Публикуются социологические опросы, якобы подтверждающие высокий процент сторонников легализации каннибализма. Политики начинают катать пробные шары публичных высказываний на тему законодательного закрепления этой темы. В общественное сознание вводят новую догму — «запрещение поедания людей запрещено».



Это фирменное блюдо либерализма — толерантность как запрет на табу, запрет на исправление и предупреждение губительных для общества отклонений.

Во время последнего этапа движения «окна» из категории «популярное» в «актуальную политику» общество уже сломлено. Самая живая его часть еще как-то будет сопротивляться законодательному закреплению не так давно еще немислимых вещей. Но в целом уже общество сломлено. Оно уже согласилось со своим поражением.

Приняты законы, изменены (разрушены) нормы человеческого существования, далее отголосками эта тема неизбежно докатится до школ и детских садов, а значит, следующее поколение вырастет вообще без шанса на выживание.

Как сломать технологию

Описанное Овертоном «окно возможностей» легче всего движется в толерантном обществе. В том обществе, у которого нет идеалов и, как следствие, нет четкого разделения добра и зла.

Вы хотите поговорить о том, что ваша мать — шлюха? Хотите напечатать об этом доклад в журнале? Спеть песню? Доказать в конце концов, что быть шлюхой — это нормально и даже необходимо? Это и есть описанная выше технология. Она опирается на вседозволенность.

Нет табу.

Нет ничего святого.

Нет сакральных понятий, само обсуждение которых запрещено, а их грязное обмусоливание — пресекается немедленно. Всего этого нет. А что есть?

Есть так называемая свобода слова, превращенная в свободу расчеловечивания. На наших глазах, одну за другой, снимают рамки, ограждавшие общество от бездны самоуничтожения. Теперь дорога туда открыта.

Ты думаешь, что в одиночку не сможешь ничего изменить?

Ты совершенно прав, в одиночку человек не может ни черта.

Но лично ты обязан оставаться человеком. А человек способен найти решение любой проблемы. И что не сумеет один — сделают люди, объединенные общей идеей. Оглянись по сторонам.

Пост 9. Поучительная история жертв одного убийцы, которые погибли потому, что боялись сопротивляться. Хотя шансы спастись были очень высоки (из книги А.П. Лаврина «1001 смерть»)

<http://www.lib.ru/MEMUARY/ZHZL/1001smert.txt>

...Ричард Спек. Он родился в Далласе в 1941 году, мать его была разведенной, с 14 лет Спек попал на примету полиции. В конце концов судьба привела его в моряки. На руке он сделал татуировку: «Рожденный

задать перцу». Оправдывая надпись, в ночь на 14 июля 1966 г. Ричард Спек постучался в домик на окраине Чикаго, в котором жили 9 студенток медицинского колледжа. Открыла ему филиппинка Амурсо Коразон.

Спек вынул нож и сказал, не повышая голоса:

— Мисс, я не хочу причинить вам никакого вреда, мне только нужны деньги, чтобы купить билет до Нового Орлеана. Где остальные?

— Они уже спят, — выдавила с трудом филиппинка.

Спек прошел в одну из спальных комнат, затем во вторую и в обеих разбудил спящих. Он собрал девушек в одной комнате, связал их разорванными простынями и спросил, где они держат деньги. Потом он развязал одну студентку и увел ее из комнаты. Филиппинка, подумав, сказала:

— Девочки, надо драться. Мы же можем его одолеть! Но ее американские подруги струсили.

— Будет хуже. Вот увидишь, все обойдется. Он же сказал, что ему нужны только деньги. Главное, это не провоцировать его. Если мы будем держаться спокойно, то и он будет спокоен.

Тем временем моряк вернулся и увел с собой вторую девушку. Филиппинка, даже связанная, ухитрилась закатиться под кровать и лежала там, затаив дыхание. Всех оставшихся ее подруг Спек уводил одну за одной и методично убивал.

Первую, Глорию Дэви, он задушил обрывком простыни. Второй, Сюзанне Фаррис, нанес девять ножевых ранений в грудь, плечи, в шею и лицо. Третью, Патрицию Матушек, задушил. Четвертая, Памела Вилькенинг, получила удар ножом в сердце. Пятой, Мари-Анн Джордан, досталось 5 ножевых ударов. Шестой, Мерлите Гаргулло, садист перерезал горло. Валентина Пасион, седьмая, была задушена и уже мертвая получила 4 ножевых удара. Тем же способом Спек расправился с восьмой жертвой — Ниной Шмеле. Самое поразительное, что никто из девушек не кричал и не звал на помощь!

Когда в пять утра Амурсо Коразон осмелилась выползти из-под кровати и, развязав зубами узлы на руках, а затем узлы на ногах, вошла из спальной комнаты, то увидела чудовищную картину. Ее истерический крик был так пронзителен, что его услышал полицейский Леонард Понни...

Пост 10. 6 уроков от нацистов, как из личностей сделать биомассу

<http://www.cluber.com.ua/lifestyle/interesno/2013/10/6-urokov-ot-natsistov-kak-iz-lichnostey-sdelat-biomassu/>

Как нацистская система ломала личности, как личности противостояли системе и чудовищно деструктивному психологическому полю, какие стратегии использовали.

Готовясь к публичной лекции по психологии личности, я просматривал выдержки из книги психоанали-

тика Бруно Беттельхейма «Просвещенное сердце». В ней он описывает свой опыт узника концлагерей Дахау и Бухенвальда, в которых он был в 1938–1939 годах, а также опыт других людей, столкнувшихся с системой уничтожения человеческого достоинства позднее, когда нацисты «раскрылись» на полную мощь. Делал пометки, выписки, и в итоге получилась эта статья.

Меня интересовал психологический аспект того, что творилось в концентрационных лагерях. Как нацистская система ломала личности, как личности противостояли системе и чудовищно деструктивному психологическому полю, какие стратегии использовали и как они деформировались. В конце концов, личность — это и есть наши стратегии адаптации к существующему вокруг миру, и от того, какой он, этот мир, во многом (но не во всем) зависит то, какие мы, — пишет Илья Латыпов.

Итак, начнем...

Нацистская система в 1938–1939 годах — времени пребывания Беттельхейма в Дахау и Бухенвальде — еще не была нацелена на тотальное истребление, хотя с жизнями тогда тоже не считались. Она была ориентирована на «воспитание» рабской силы: идеальной и послушной, не помышляющей ни о чем, кроме милости от хозяина, которую не жалко пустить в расход. Соответственно, необходимо было из сопротивляющейся взрослой личности сделать испуганного ребенка, силой инфантилизировать человека, добиться его регресса — до ребенка или вовсе до животного, живой биомассы без личности, воли и чувств. Биомассой легко управлять, она не вызывает сочувствия, ее легче презирать и она послушно пойдет на убой. То есть она удобна для хозяев.

Обобщая основные психологические стратегии подавления и слома личности, описанные в работе Беттельхейма, я для себя выделил и сформулировал ряд ключевых стратегий, которые, в общем-то, универсальны. И в разных вариациях они повторялись и повторяются практически на всех уровнях жизни общества: от семьи до государства. **Нацисты только собрали это все в единый концентрат насилия и ужаса. Что это за способы превращения личности в биомассу?**

Правило 1. Заставь человека заниматься бессмысленной работой.

Одно из любимых занятий эсэсовцев — заставлять людей делать совершенно бессмысленную работу, причем заключенные понимали, что она не имеет смысла. Таскать камни с одного места на другое, рыть ямы голыми руками, когда лопаты лежали рядом. Зачем? «Потому что я так сказал, жидовская морда!»

(Чем это отличается от «потому что надо» или «твое дело выполнять, а не думать»?)

Правило 2. Введи взаимоисключающие правила, нарушения которых неизбежны.

Это правило создавало атмосферу постоянного страха быть пойманным. Люди были вынуждены до-

говариваться с надзирателями или «капо» (помощниками СС из числа заключенных), впадая от них в полную зависимость. Разворачивалось большое поле для шантажа: надзиратели и капо могли обращать внимание на нарушения, а могли и не обращать — в обмен на те или иные услуги.

(Абсурдность и противоречивость родительских требований или государственных законов — полный аналог.)

Правило 3. Введи коллективную ответственность.

Коллективная ответственность размывает личную — это давно известное правило. Но в условиях, когда цена ошибки слишком высока, коллективная ответственность превращает всех членов группы в надзирателей друг за другом. Сам коллектив становится невольным союзником СС и лагерной администрации.

Нередко, повинуясь минутной прихоти, эсэсовец отдавал очередной бессмысленный приказ. Стремление к послушанию въедалось в психику так сильно, что всегда находились заключенные, которые долго блюдали этот приказ (даже когда эсэсовец о нем забывал минут через пять) и принуждали к этому других. Так, однажды надзиратель приказал группе заключенных мыть ботинки снаружи и внутри водой с мылом. Ботинки становились твердыми, как камень, натирали ноги. Приказ больше никогда не повторялся. Тем не менее, многие давно находящиеся в лагере заключенные продолжали каждый день мыть изнутри свои ботинки и ругали всех, кто этого не делал, за нерадивость и грязь.

(Принцип групповой ответственности... Когда «все виноваты», или когда конкретного человека видят только как представителя стереотипной группы, а не как выразителя собственного мнения.)

Это три «предварительных правила». Ударным звеном выступают следующие три, дробящие уже подготовленную личность в биомассу.

Правило 4. Заставь людей поверить в то, что от них ничего не зависит.

Для этого: создай непредсказуемую обстановку, в которой невозможно что-либо планировать, и заставь людей жить по инструкции, пресекая любую инициативу.

Группу чешских заключенных уничтожили так. На некоторое время их выделили как «благородных», имеющих право на определенные привилегии, дали жить в относительном комфорте без работы и лишения. Затем чехов внезапно бросили на работу в карьер, где были самые плохие условия труда и наибольшая смертность, урезав при этом пищевой рацион. Потом обратно — в хорошее жилище и легкую работу, через несколько месяцев — снова в карьер и т. п. В живых не осталось никого. Полная неподконтрольность собственной жизни, невозможность предсказать, за что тебя поощряют или наказывают, выбива-



ют почву из-под ног. Личность попросту не успевает выработать стратегии адаптации, она дезорганизуется полностью.

«Выживание человека зависит от его способности сохранить за собой некоторую область свободного поведения, удержать контроль над какими-то важными аспектами жизни, несмотря на условия, которые кажутся невыносимыми... Даже незначительная, символическая возможность действовать или не действовать, но по своей воле, позволяла выжить мне и таким, как я».

Б. Беттельхейм

Жесточайший распорядок дня постоянно подгонял людей. Если одну-две минуты промедлишь на умывании — опоздаешь в туалет. Задержишься с уборкой своей кровати (в Дахау тогда еще были кровати) — не будет тебе завтрака, и без того скудного. Спешка, страх опоздать, ни секунды задуматься и остановиться... Постоянно тебя подгоняют отличные надзиратели: время и страх. Не ты планируешь день. Не ты выбираешь, чем заниматься. И ты не знаешь, что с тобой будет потом. Наказания и поощрения шли безо всякой системы. Если на первых порах заключенные думали, что хороший труд их спасет от наказания, то потом приходило понимание, что ничто не гарантирует от отправки добывать камни в карьере (самое смертоносное занятие). И награждали просто так. Это просто дело прихоти эсэсовца.

(Авторитарным родителям и организациям очень выгодно это правило, потому что оно обеспечивает отсутствие активности и инициативы со стороны адресатов сообщений вроде «от тебя ничего не зависит», «ну и чего вы добились», «так было и будет всегда».)

Правило 5. Заставь людей делать вид, что они ничего не видят и не слышат.

Беттельхейм описывает такую ситуацию. Эсэсовец избивает человека. Мимо проходит колонна рабов, которая, заметив избиение, дружно поворачивает головы в сторону и резко ускоряется, всем своим видом показывая, что «не заметила» происходящего. Эсэсовец, не отрываясь от своего занятия, кричит «молодцы!». Потому что заключенные продемонстрировали, что усвоили правило «не знать и не видеть того, что не положено». А у заключенных усиливается стыд, чувство бессилия и, одновременно, они невольно становятся сообщниками эсэсовца, играя в его игру.

(В семьях, где процветает насилие, нередко ситуация, когда кто-либо из родственников все видит и понимает, но делает вид, что ничего не видит и не знает. Например, мать, ребенок которой подвергается сексуальному насилию со стороны отца/отчима... В тоталитарных государствах правило «все знаем, но делаем вид...» — важнейшее условие их существования.)

Правило 6. Заставь людей переступить последнюю внутреннюю черту.

«Чтобы не стать ходячим трупом, а остаться человеком, пусть униженным и деградировавшим, необходимо было все время осознавать, где проходит та черта, из-за которой нет возврата, черта, дальше которой нельзя отступать ни при каких обстоятельствах, даже если это угрожает жизни. Сознать, что если ты выжил ценой перехода за эту черту, то будешь продолжать жизнь, потерявшую всякое значение».

Б. Беттельхейм

Беттельхейм приводит такую, очень наглядную, историю о «последней черте». Однажды эсэсовец обратил внимание на двух евреев, которые «сачковали». Он заставил их лечь в грязную канаву, подозвал заключенного-поляка из соседней бригады и приказал закопать впавших в немилость живьем. Поляк отказался. Эсэсовец стал его избивать, но поляк продолжал отказываться. Тогда надзиратель приказал им поменяться местами, и те двое получили своего сотоварища по несчастью без малейших колебаний. Когда поляка почти закопали, эсэсовец приказал им остановиться, выкопать его обратно, а затем снова самим лечь в канаву. И снова приказал поляку их закопать. На этот раз он подчинился — или из чувства мести, или думая, что эсэсовец их тоже пощадит в последнюю минуту. Но надзиратель не помиловал: он притоптал сапогами землю над головами жертв. Через пять минут их — одного мертвого, а другого умирающего — отправили в крематорий.

Результат реализации всех правил:

«Заключенные, усвоившие постоянно внушаемую СС мысль, что им не на что надеяться, поверившие, что они никак не могут влиять на свое положение, — такие заключенные становились, в буквальном смысле, ходячими трупами...»

Б. Беттельхейм

Процесс превращения в таких зомби был прост и нагляден. Сначала человек прекращал действовать по своей воле: у него не оставалось внутреннего источника движения, все, что он делал, определялось давлением со стороны надзирателей. Они автоматически выполняли приказы, без какой-либо избирательности. Потом они переставали поднимать ноги при ходьбе, начинали очень характерно шаркать. Затем они начинали смотреть только перед собой. И тогда наступала смерть.

В зомби люди превращались тогда, когда отбрасывали всякую попытку осмыслить собственное поведение и приходили к состоянию, когда они могли принять все, что угодно, все, что исходило извне. **«Те, кто выжили, поняли то, чего раньше не осознавали: они обладают последней, но, может быть, самой важной человеческой свободой — в любых обстоятельствах выбирать свое собственное отношение к происходящему».** Там, где нет собственного отношения, начинается зомби.

Пост 11. Русские не сдаются, или почему Россия побеждает

Автор: Николай Малишевский (род. в 1977 г. Занимался аналитической и преподавательской работой в государственных структурах Республики Беларусь, работал в правительственной прессе. Кандидат политических наук. Живет в Минске).

<http://www.fondsk.ru/news/2012/06/22/russkie-nesdajutsya-ili-pochemu-rossiya-pobezhdaet-15100.html>

В контексте журнала «Вестник практической психологии образования» статья могла бы называться «подлинная психология героев в письмах».

Крылатая фраза «Русские не сдаются!» облетела весь мир еще в годы Первой мировой войны. Во время обороны небольшой крепости Осовец, расположенной на территории нынешней Белоруссии, маленькому русскому гарнизону требовалось продержаться лишь 48 часов. Он защищался более полугода — 190 дней!

Немцы применили против защитников крепости все новейшие оружейные достижения, включая авиацию. На каждого защитника пришлось несколько тысяч бомб и снарядов. Сброшенных с аэропланов и выпущенных из десятков орудий 17-ти батарей, включавших две знаменитых «Больших Берты» (которые русские ухитрились при этом подбить).

Немцы бомбили крепость день и ночь. Месяц за месяцем. Русские защищались среди урагана огня и железа до последнего. Их было крайне мало, но на предложения о сдаче всегда следовал один и тот же ответ. Тогда немцы развернули против крепости 30 газовых батарей. На русские позиции из тысяч баллонов ударила 12-метровая волна химической атаки. Противогазов не было.

Все живое на территории крепости было отравлено. Почернела и пожухла даже трава. Толстый ядовито-зеленый слой окиси хлора покрыл металлические части орудий и снарядов. Одновременно германцы начали массированный артобстрел. Вслед за ним на штурм русских позиций двинулись свыше 7000 пехотинцев.

Казалось, крепость обречена и уже взята. Густые, многочисленные немецкие цепи подходили все ближе и ближе... И в этот момент из ядовито-зеленого хлорного тумана на них обрушилась... контратака! Русских было чуть больше шестидесяти. Остатки 13-й роты 226-го Землянского полка. На каждого контратакующего приходилось больше ста врагов!

Русские шли в полный рост. В штыковую. Сотрясаясь от кашля, выплевывая, сквозь тряпки обматывавшие лица, куски легких на окровавленные гимнастерки...

Эти воины повергли противника в такой ужас, что немцы, не приняв боя, ринулись назад. В панике топчась друг друга, путаясь и повисая на собственных заграждениях из колючей проволоки. И тут по ним из клу-

бов отравленного тумана ударила, казалось бы, уже мертвая русская артиллерия.

Это сражение войдет в историю как «атака мертвецов». В ходе ее несколько десятков полуживых русских воинов обратили в бегство 14 батальонов противника!

Русские защитники Осовца так и не сдали крепость. Она была оставлена позже. И по приказу командования. Когда оборона потеряла смысл. Врагу не оставили ни патрона, ни гвоздя. Все уцелевшее в крепости от немецкого огня и бомбежек было взорвано русскими саперами. Немцы решились занять руины только через несколько дней...

Русские не сдавались и в годы Великой Отечественной войны. Брестская крепость, подземелья Аджимушкая, киевский футбольный матч со смертью, движение Сопrotивления в Западной Европе, Сталинградский дом Павлова, фашистские застенки...

Русские не просто не сдавались, а побеждали хорошо вооруженных, подготовленных и откормленных эсэсовцев даже в блоке смерти лагеря смерти Маутхаузен. Вдумайтесь в это словосочетание «блок смерти лагеря смерти»! Его узники, подняв восстание, фактически голыми руками победили смерть.

Ответ на вопрос, почему русские не сдаются и побеждают, дают следующие предсмертные надписи и письма.

Надписи защитников Брестской крепости на ее стенах

Умрем, но не уйдем! Умрем, но из крепости не уйдем.

*Я умираю, но не сдаюсь! Прощай, Родина.
20/07-41 г.*

Записка участников боев под Килией

Держались до последней капли крови. Группа Савинова. Три дня сдерживали наступление значительных сил противника, но в результате ожесточенных боев под Килией в группе капитана Савинова осталось четыре человека: капитан, я, младший сержант Остапов и солдат Омельков. Погибнем, но не сдадимся.

Кровь за кровь, смерть за смерть!

Июль 1941 г.

Письмо танкиста А. Голикова жене

Милая Тонечка!

Я не знаю, прочитаешь ли ты когда-нибудь эти строки? Но я твердо знаю, что это последнее мое письмо.

Сейчас идет бой жаркий, смертельный. Наш танк подбит. Кругом нас фашисты. Весь день отбиваем атаку. Улица Островского усеяна трупами в зеленых мундирах, они похожи на больших недвижимых ящериц. Сегодня шестой день войны. Мы остались вдвоем — Павел Абрамов и я. Ты его знаешь, я тебе писал о нем. Мы не думаем о спасении своей жизни. Мы воины и



не боимся умереть за Родину. Мы думаем, как бы по дороге немцы заплатили за нас, за нашу жизнь...

Я сижу в изрешеченном и изуродованном танке. Жара невыносимая, хочется пить. Воды нет ни капельки. Твой портрет лежит у меня на коленях. Я смотрю на него, на твои голубые глаза, и мне становится легче — ты со мной. Мне хочется с тобой говорить, много-много, откровенно, как раньше, там, в Иваново... 22 июня, когда объявили войну, я подумал о тебе, думал, когда теперь вернусь, когда увижу тебя и прижму твою милую головку к своей груди? А может, никогда. Ведь война... Когда наш танк впервые встретился с врагом, я бил по нему из орудия, косил пулеметным огнем, чтобы больше уничтожить фашистов и приблизить конец войны, чтобы скорее увидеть тебя, мою дорогую. Но мои мечты не сбылись... Танк содрогается от вражеских ударов, но мы пока живы. Снарядов нет, патроны на исходе. Павел бьет по врагу прицельным огнем, а я «отдыхаю», с тобой разговариваю. Знаю, что это в последний раз. И мне хочется говорить долго, долго, но некогда. Ты помнишь, как мы прощались, когда меня провожала на вокзал? Ты тогда сомневалась в моих словах, что я вечно буду тебя любить. Предложила расписаться, чтобы я всю жизнь принадлежал тебе одной. Я охотно выполнил твою просьбу. У тебя на паспорте, а у меня на квитанции стоит штамп, что мы муж и жена. Это хорошо. Хорошо умирать, когда знаешь, что там, далеко, есть близкий тебе человек, он помнит обо мне, думает, любит. «Хорошо любимым быть...» Сквозь пробоины танка я вижу улицу, зеленые деревья, цветы в саду яркие-яркие. У вас, оставшихся в живых, после войны жизнь будет такая же яркая, красочная, как эти цветы, и счастливая... За нее умереть не страшно... Ты не плачь. На могилу мою ты, наверное, не придешь, да и будет ли она — могила-то?

28 июня 1941 г.

Записка и письмо партизанки В. Поршневой матери

Завтра я умру, мама.

Ты прожила 50 лет, а я лишь 24. Мне хочется жить. Ведь я так мало сделала! Хочется жить, чтобы громить ненавистных фашистов. Они издевались надо мной, но я ничего не сказала. Я знаю: за мою смерть отомстят мои друзья — партизаны. Они уничтожат захватчиков.

Не плачь, мама. Я умираю, зная, что все отдавала победе. За народ умереть не страшно. Передай девушкам: пусть идут партизаны, смело громят оккупантов.

Наша победа недалека!

29 ноября 1941 г.

Обращение старшины Г. А. Исланова к товарищам по фронту

Я — командир пешей разведки 1243-го с. п. Исланов Г.А.

Второй день в окружении. Против нас враг бросил батальон. Но мы не сдадимся живыми.

Мы разгромили штаб 116-го эсэсовского полка, захватили двух полковников, знамя, документы. Около меня на полу эти два полковника, живые. Фашисты хотят спасти их, но не удастся. Из десяти разведчиков осталось шесть человек...

Около меня тринадцатилетний пионер Петя Сафонов из Калинина. Партизаны послали его к нам связным. Он не мог вырваться. Беспощадно боролся, уничтожил более 25 фашистов, получил шестнадцать ранений, погиб геройски.

Немецкий батальон окружил нас. Стремятся освободить своих полковников и уничтожить нас... За это время уничтожили более 300 фашистов...

Я — коммунист, с честью выполнил свой долг перед партией, перед народом. Бейте фашистов беспощадно, они сильны перед слабыми, а перед сильными они — ничто. Не бойтесь смерти. Она приходит один раз. Прославляйте свою Родину своей преданностью.

Судьба нашей Родины решается сейчас на поле битвы.

Если попадут мои записки к немцам, то читайте — это пишет разведчик перед смертью. Мы победим вас. Наша многонациональная Красная Армия во главе с великим русским народом непобедима. Она ведет справедливую войну...

Не забудьте девушку Маню из села Некрасова. Она погибла геройски, настоящая патриотка. Она уничтожила четырех офицеров, а ее саму фашисты расстреляли.

Немцы подтянули еще свежую силу — целый батальон против советских разведчиков. Пусть попробуют. Им не взять своих полковников живыми. Их мы уже приговорили к смерти.

Коммунист, разведчик стрелкового полка старшина Исланов.

28 декабря 1941 г.

Записка защитника Москвы красноармейца А. Виноградова

Нас было 12 послано на Минское шоссе преградить путь противнику, особенно танкам. И мы стойко держались. И вот уже нас осталось трое: Коля, Володя и я, Александр. Но враги без пощады лезут. И вот еще пал один — Володя из Москвы. Но танки все лезут. Уже на дороге горят 19 машин. Но нас двое. Но мы будем стоять, пока хватит духа, но не пропустим до подхода своих.

И вот я один остался, раненный в голову и руку. И танки прибавили счет. Уже 23 машины. Возможно, я умру. Но, может, кто найдет мою когда-нибудь записку и вспомнит героев.

Я — из Фрунзе, русский. Родителей нет. До свидания, дорогие друзья.

Ваш Александр Виноградов.

22 февраля 1942 г.

Письмо Героя Советского Союза Е.К. Убийвовк из гестаповского застенка Полтавы

Родные мои мама, папа, Верочка, Глафира.

Сегодня, завтра — я не знаю когда — меня расстреляют за то, что я не могу идти против своей совести, за то, что я комсомолка. Я не боюсь умирать и умру спокойно.

Я твердо знаю, что выйти отсюда я не могу. Поверьте — я пишу не сгоряча, я совершенно спокойна. Обнимаю вас всех в последний раз и крепко, крепко целую. Я не одинока и чувствую вокруг себя много любви и заботы. Умирать не страшно.

Целую всех от всего сердца.

Ляля.

24–25 мая 1942 г.

Последний номер рукописной газеты «Окопная Правда», выпущенной пионером В. Волковым

Окопная Правда № 11

Наша 10-ка — это мощный кулак, который врагу будет дивизией, и, как сказал майор Жиделев, мы будем драться как дивизия.

Нет силы в мире, которая победит нас, Советское государство, потому что мы сами хозяева, нами руководит партия коммунистов.

Вот посмотрите, кто мы.

Здесь, в 52-й школе:

1. Командир морского пехотного полка майор Жиделев, русский.

2. Капитан, кавалерист Гобиладзе, грузин.

3. Танкист, рядовой Паукштите Василий, латыш.

4. Врач медицинской службы, капитан Мамедов, узбек.

5. Летчик, младший лейтенант Илита Даурова, осетинка.

6. Моряк Ибрагим Ибрагимов, казанский татарин.

7. Артиллерист Петруненко из Киева, украинец.

8. Сержант, пехотинец Богомолов из Ленинграда, русский.

9. Разведчик, водолаз Аркадий Журавлев из Владивостока.

10. Я, сын сапожника, ученик 4-го кл., Волков Валерий, русский.

Посмотрите, какой мощный кулак мы составляем и сколько немцев нас бьют, а мы сколько их побили; посмотрите, что творилось вокруг этой школы вчера, сколько убитых лежит из них, а мы, как мощный кулак, целы и держимся, а они, сволочи, думают, что нас здесь тысяча, и идут против нас тысячами. Ха-ха, трусы, оставляют даже тяжелораненых и убегают.

Эх, как я хочу жить и рассказывать все это после победы. Всем, кто будет учиться в этой школе!

52-я школа! Твои стены держатся, как чудо среди развалин, твой фундамент не дрогнул, как наш мощный кулак десятки...

Дорогая десятка! Кто из вас останется жив, расскажите всем, кто в этой школе будет учиться; где бы вы ни были, приезжайте и расскажите все, что происходило здесь, в Севастополе. Я хочу стать птицей и облететь весь Севастополь, каждый дом, каждую школу, каждую улицу. Это такие мощные кулаки, их миллионы, нас никогда не победят сволочи Гитлер и другие. Нас миллионы, посмотрите! От Дальнего Востока до Риги, от Кавказа до Киева, от Севастополя до Ташкента, таких кулаков миллионы, и мы, как сталь, непобедимы!

Валерий «поэт» (Волк)

Июнь 1942 г.

Надписи советских воинов на стенах в Аджи-мушкайских каменоломнях

Смерть, но не плен! Да здравствует Красная Армия! Выстоим, товарищи! Лучше смерть, чем плен.

22-06-42. Ровно 1 год войны... Немецкие фашисты напали на нашу Родину. Проклятые фашистам! Прощайте!

Письмо гвардии майора Д.А. Петракова дочери

Моя черноглазая Мила!

Посылаю тебе василек... Представь себе: идет бой, кругом рвутся вражеские снаряды, кругом воронки и здесь же растет цветок... И вдруг очередной взрыв... василек сорван. Я его поднял и положил в карман гимнастерки. Цветок рос, тянулся к солнцу, но его сорвало взрывной волной, и, если бы я его не подобрал, его бы затоптали. Вот так фашисты поступают с детьми оккупированных населенных пунктов, где они убивают и топчут ребят... Мила! Папа Дима будет биться с фашистами до последней капли крови, до последнего вздоха, чтобы фашисты не поступили с тобой так, как с этим цветком. Что тебе непонятно, мама объяснит.

Д.А. Петраков

18 сентября 1942 г.

Письмо подпольщицы Н. Попцовой из гестаповского застенка Пятигорска

Прощай, мамочка! Я погибаю... Не плачь обо мне. Я погибаю одна, но за меня погибнет много врагов.

Мама! Придет наша родная Красная Армия, передай ей, что я погибла за Родину. Пусть отомстят за меня и за наши мучения.

Мама, милая! Еще раз прощай... ведь больше мы с тобой не увидимся. Я погибаю...

А как хочется жить! Ведь я молодая, мне всего 20 лет, а смерть глядит мне в глаза...

Как мне хотелось работать, служить для Родины!

Но эти варвары, убийцы... Они отнимают у нас нашу молодую жизнь.



Я сейчас нахожусь в смертной камере, жду с минуты на минуту смерти. Они кричат нам: «Выходите», идут к нашей камере, это...

Ой, мама! Прощай! Целую всю семью последний раз, с последним приветом и поцелуем...

Нина Попцова.

6 января 1943 г.

Надпись на стене фашистских застенков комсомолки подпольной Краснодонской организации «Молодая гвардия» У.М. Громовой

Прощайте, папа,
Прощайте, мама,
Прощайте, вся моя родня.
Прощай, мой брат любимый Еля,
Больше не увидишь ты меня.
Твои моторы во сне мне снятся,
Твой стан в глазах всегда стоит.
Мой брат любимый, я погибаю,
Крепче стой за Родину свою.

До свидания.

С приветом, Громова Уля.

15 января 1943 г.

Настенная надпись А.И. Нестеренко в Павлограде Днепропетровской области

Нас было 21. Стояли насмерть. Погибаем, но не сдаемся!

13 февраля 1943 г.

Письмо 15-летней девочки с фашистской ка- торги

Дорогой, добрый папенька!

Пишу я тебе письмо из немецкой неволи. Когда ты, папенька, будешь читать это письмо, меня в живых не будет. И моя просьба к тебе, отец: покарай немецких кровопийц. Это завещание твоей умирающей дочери.

Несколько слов о матери. Когда вернешься, маму не ищи. Ее расстреляли немцы. Когда допытывались о тебе, офицер бил ее плеткой по лицу. Мама не стерпела и гордо сказала, вот ее последние слова: «Вы не запугаете меня битьем. Я уверена, что муж вернется назад и вышвырнет вас, подлых захватчиков, отсюда вон». И офицер выстрелил маме в рот...

Папенька, мне сегодня исполнилось 15 лет, и если бы сейчас ты встретил меня, то не узнал бы свою дочь. Я стала очень худенькая, мои глаза ввалились, косички мне остригли наголо, руки высохли, похожи на грабли. Когда я кашляю, изо рта идет кровь — у меня отбили легкие.

А помнишь, папа, два года тому назад, когда мне исполнилось 13 лет? Какие хорошие были мои именины! Ты мне, папа, тогда сказал: «Расти, доченька, на радость большой!» Играл патефон, подруги поздравляли меня с днем рождения, и мы пели нашу любимую пионерскую песню.

А теперь, папа, как взгляну на себя в зеркало — платье рваное, в лоскутках, номер на шее, как у преступницы, сама худая, как скелет, — и соленые слезы текут из глаз. Что толку, что мне исполнилось 15 лет. Я никому не нужна. Здесь многие люди никому не нужны. Бродят голодные, затравленные овчарками. Каждый день их уводят и убивают.

Да, папа, и я рабыня немецкого барона, работаю у немца Шарлэна прачкой, стираю белье, мою полы. Работаю очень много, а кушаю два раза в день в корыте с «Розой» и «Кларой» — так зовут хозяйских свиней. Так приказал барон. «Русс была и будет свинья», — сказал он. Я очень боюсь «Клары». Это большая и жадная свинья. Она мне один раз чуть не откусила палец, когда я из корыта доставала картошку.

Живу я в деревянном сарае: в комнату мне входить нельзя. Один раз горничная полька Юзефа дала мне кусочек хлеба, а хозяйка увидела и долго била Юзефу плеткой по голове и спине.

Два раза я убежала от хозяев, но меня находил ихний дворник. Тогда сам барон срывал с меня платье и бил ногами. Я теряла сознание. Потом на меня выливали ведро воды и бросали в подвал.

Сегодня я узнала новость: Юзефа сказала, что господа уезжают в Германию с большой партией невольников и невольниц с Витебщины. Теперь они берут и меня с собою. Нет, я не поеду в эту трижды всеми проклятую Германию! Я решила лучше умереть на родной сторонешке, чем быть втопанной в проклятую немецкую землю. Только смерть спасет меня от жестокого битья.

Не хочу больше мучиться рабыней у проклятых, жестоких немцев, не давших мне жить!..

Завещаю, папа: отомсти за маму и за меня. Прощай, добрый папенька, ухажу умирать.

Твоя дочь Катя Сусанина.

Мое сердце верит: письмо дойдет

Март, 12, Лиозно, 1943 год.

Надпись подпольщицы П. Савельевой на стене тюремной камеры в Луцке

Приближается черная, страшная минута! Все тело изувечено — ни рук, ни ног... Но умираю молча. Страшно умирать в 22 года. Как хотелось жить! Во имя жизни будущих после нас людей, во имя тебя, Родина, уходим мы... Расцветай, будь прекрасна, родимая, и прощай.

Твоя Паша, январь 1944 г.

Из записной книжки старшего лейтенанта П.С. Завадского

Со мной старший лейтенант Колодко Н., лейтенант Гусаров И.Е., Подольцев В.К., автоматчик Миронов Л.И., разведчик Евдокимов, младший сержант Малахов Я., ефрейтор Писаренко, Алмазов. Будем драться до последнего дыхания, но не сдадим переправу.

...На нас снова движется бешенный, осужденный на смерть вал врага. Нас осталось 4, нас 3, нас 2 (цифры 4, 3, 2 в оригинале перечеркнуты). Остался я один. Все равно не пропущу...

29 июня 1944 года

Пост 12. Почему наши дети уверены в отсталости России, нашей страны?

<http://professional.ru/Soobschestva/biznes-klub/pochemu-nashi-deti-uvereny-v-otstalosti/> (см. CD-диск).

Пост 13. Теория разбитых окон

<http://ayrat-galiullin.livejournal.com/65038.html>

Источник: Айрат Галиуллин.

В 1980-х годах Нью-Йорк представлял собой адский ад. Там совершалось более 1 500 тяжких преступлений **каждый день**. 6–7 убийств в сутки. Ночью по улицам ходить было опасно, а в метро рискованно ездить даже днем. Грабители и попрошайки в подземке были обычным делом. Грязные и сырые платформы едва освещались. В вагонах было холодно, под ногами валялся мусор, стены и потолок сплошь покрыты граффити.

Вот что рассказывали о нью-йоркской подземке:

«Выстояв бесконечную очередь за жетоном, я попытался опустить его в турникет, но обнаружил, что монетоприемник испорчен. Рядом стоял какой-то бродяга: поломав турникет, теперь он требовал, чтобы пассажиры отдавали жетоны лично ему. Один из его дружков наклонился к монетоприемнику и вытаскивал зубами застрявшие жетоны, покрывая все слюнями. Пассажиры были слишком напуганы, чтобы пререкаться с этими ребятами: «На, бери этот чертов жетон, какая мне разница!» Большинство людей миновали турникеты бесплатно. Это была транспортная версия дантова ада».

Город был в тисках самой свирепой эпидемии преступности в своей истории.

Но потом случилось необъяснимое. Достигнув пика к 1990-му году, преступность резко пошла на спад. За ближайшие годы количество убийств снизилось на 2/3, а число тяжких преступлений — наполовину. К концу десятилетия в метро совершалось уже на 75% меньше преступлений, чем в начале. По какой-то причине десятки тысяч психов и гопников перестали нарушать закон.

Что произошло? Кто нажал волшебный стоп-кран и что это за кран?

Его название — **«Теория разбитых окон»**. Канадский социолог Малкольм Гладуэлл в книге «Переломный момент» рассказывает:

«Разбитые окна» — это детище криминалистов **Уилсона и Келлинга**. Они утверждали, что преступность — это неизбежный результат отсутствия поряд-

ка. Если окно разбито и не застеклено, то проходящие мимо решают, что всем наплевать и никто ни за что не отвечает. Вскоре будут разбиты и другие окна, и чувство безнаказанности распространится на всю улицу, посылая сигнал всей округе. Сигнал, призывающий к более серьезным преступлениям».

Гладуэлл занимается социальными эпидемиями. Он считает, что человек нарушает закон не только (и даже не столько) из-за плохой наследственности или неправильного воспитания. Огромное значение на него оказывает то, что он видит вокруг. Контекст.

Нидерландские социологи подтверждают эту мысль (адрес источника: <http://www.sciencemag.org/content/322/5908/1681.abstract>). Они провели серию любопытных экспериментов. Например, такой. С велосипедной стоянки возле магазина убрали урны и на рули велосипедов повесили рекламные листовки. Стали наблюдать — сколько народа бросит флаеры на асфальт, а сколько постесняется. Стена магазина, возле которого припаркованы велосипеды, была идеально чистой.

Листовки бросили на землю 33% велосипедистов.

Затем эксперимент повторили, предварительно размалевав стену бессодержательными рисунками.

Намусорили уже 69% велосипедистов.

Но вернемся в Нью-Йорк в эпоху дикой преступности. В середине 1980-х в нью-йоркском метрополитене поменялось руководство. Новый директор Дэвид Ганн начал работу с... борьбы против граффити. Нельзя сказать, что вся городская общественность обрадовалась идее. «Парень, займись серьезными вопросами — техническими проблемами, пожарной безопасностью, преступностью... Не трать наши деньги на ерунду!» Но Ганн был настойчив:

«Граффити — это символ краха системы. Если начинать процесс рестройки организации, то первой должна стать победа над граффити. Не выиграв этой битвы, никакие реформы не состоятся. Мы готовы внедрить новые поезда стоимостью в 10 млн. долларов каждый, но если мы не защитим их от вандализма — известно, что получится. Они продержатся один день, а потом их изуродуют».

И Ганн дал команду очищать вагоны. Маршрут за маршрутом. Состав за составом. Каждый чертов вагон, каждый божий день. «Для нас это было как религиозное действие», — рассказывал он позже.

В конце маршрутов установили моечные пункты. Если вагон приходил с граффити на стенах, рисунки смывались во время разворота, в противном случае вагон вообще выводили из эксплуатации. Грязные вагоны, с которых еще не смыли граффити, ни в коем случае не смешивались с чистыми. Ганн доносил до вандалов четкое послание.

«У нас было депо в Гарлеме, где вагоны стояли ночью, — рассказывал он. — В первую же ночь явились тинейджеры и заляпали стены вагонов белой краской».



На следующую ночь, когда краска высохла, они пришли и обвели контуры, а через сутки все это раскрашивали. То есть они трудились 3 ночи. Мы ждали, когда они закончат свою «работу». Потом мы взяли валики и все закрасили. Парни расстроились до слез, но все было покрашено снизу доверху. Это был наш эсэидж для них: «Хотите потратить 3 ночи на то, чтобы обезобразить поезд? Давайте. Но этого никто не увидит»...

В 1990-м году на должность начальника транспортной полиции был нанят Уильям Браттон. Вместо того чтобы заняться серьезным делом — тяжкими преступлениями, он вплотную взялся за... безбилетников. Почему?

Новый начальник полиции верил — как и проблема граффити, огромное число «зайцев» могло быть сигналом, показателем отсутствия порядка. И этоощеряло совершение более тяжких преступлений. В то время 170 тысяч пассажиров пробирались в метро бесплатно. Подростки просто перепрыгивали через турникеты или прорывались силой. И если 2 или 3 человека обманывали систему, окружающие (которые в иных обстоятельствах не стали бы нарушать закон) присоединялись к ним. Они решали, что если кто-то не платит, они тоже не будут. Проблема росла как снежный ком.

Что сделал Браттон? Он выставил возле турникетов по 10 переодетых полицейских. Они выхватывали «зайцев» по одному, надевали на них наручники и выстраивали в цепочку на платформе. Там безбилетники стояли, пока не завершалась «большая ловля». После этого их провожали в полицейский автобус, где обыскивали, снимали отпечатки пальцев и пробивали по базе данных. У многих при себе оказывалось оружие. У других обнаружили проблемы с законом.

«Для копов это стало настоящим Эльдorado, — рассказывал Браттон. — Каждое задержание было похоже на пакет с поп-корном, в котором лежит сюрприз. Что за игрушка мне сейчас попадет? Пистолет? Нож? Есть разрешение? Ого, да за тобой убийство!.. Довольно быстро плохие парни поумнели, стали оставлять оружие дома и оплачивать проезд».

В 1994-м году мэром Нью-Йорка был избран Рундольф Джулиани. Он забрал Браттона из транспортного управления и назначил шефом полиции города. Кстати, в Википедии написано, что именно Джулиани впервые применил теорию разбитых окон. Теперь мы знаем, что это не так. Тем не менее, заслуга мэра несомненна — он дал команду развить стратегию в масштабах всего Нью-Йорка.

Полиция заняла принципиально жесткую позицию по отношению к мелким правонарушителям. Арестовывала каждого, кто пьянствовал и буянил в общественных местах. Кто кидал пустые бутылки. Разрисовывал стены. Прыгал через турникеты, кланчил деньги у водителей за протирку стекол. Если кто-

то мочился на улице, он отправлялся напрямик в тюрьму.

Уровень городской преступности стал резко падать — так же быстро, как в подземке. Начальник полиции Браттон и мэр Джулиани объясняют: «Мелкие и незначительные, на первый взгляд, проступки служили сигналом для осуществления тяжких преступлений».

Цепная реакция была остановлена. Насквозь криминальный Нью-Йорк к концу 1990-х годов стал самым безопасным мегаполисом Америки.

Волшебный стоп-кран сработал.

На мой взгляд, теория разбитых окон довольно многогранна. Можно применить ее к разным областям жизни: общению, воспитанию детей, работе... В следующем посте я покажу, какое отношение она имеет к «гармонии с собой и миром» — нашему мироощущению и способу жить.

Гармонии вам!

Пост 14. Осторожно, тролли! 13 признаков дискуссий, опасных для вашего мозга

<http://www.e-xecutive.ru/management/practices/1962733-ostorozhno-trolli-13-priznakov-diskussii-opasnyh-dlya-vashego-mozga>

Автор: Виталий Королев, DBA, президент Центра корпоративного развития.

В Рунете бушуют информационные войны: одни юзеры выступают «за», тогда как другие — «против». Все это очень интересно, но... некоторые www-дискуссии вредны для нашего мозга — избегайте их. Виталий Королев о правилах коммуникационной безопасности в интернете.

Данная Инструкция по технике коммуникационной безопасности в обсуждениях написана в результате наблюдения за участниками политических дискуссий в Facebook.com в течение 2014–2015 годов, но, похоже, применима не только к ним, а к любым горячим обсуждениям. Инструкция не закончена, продолжение следует.

Как известно, инструкции по технике безопасности (ТБ) пишутся кровью. Инструкции по ТКБ (технике коммуникационной безопасности) пишутся потерянными временем и нервами. Данная Инструкция содержит ключевой принцип «базароответственности» и логически вытекающие из него признаки опасных для вашего мозга обсуждений.

Инструкция предписывает «не вступать» в такие обсуждения, либо, если уже вступили, «валить» из них, при наличии хотя бы одного из таких признаков. Внимательно прочитайте Инструкцию и поделитесь с друзьями и родственниками, если они вам дороги.

Признаки обсуждений, опасных для вашего мозга, представлены в табл. 1. Если в обсуждении обнаружите хотя бы один из 13 признаков, значит, будьте осторожны, не вляпайтесь...

Глоссарий к Инструкции по технике коммуникционной безопасности

1. Базароответственность. Понятие, противоположное «базаробезответственности». В отношении обсуждения предполагает соответствие следующим двум требованиям:

- *проверяемость тезиса:* любой тезис может быть проверен на корректность (соответствие фактам и внутреннюю непротиворечивость);
- *ответственность автора за некорректный (ложный) тезис:* автор тезиса, истинность которого или корректность которого не подтверждены или опровергнуты (идеально, если это признано заранее определенной нейтральной стороной), несет ответственность. Он не обязан соглашаться с тезисом оппонента, но обязан изменить формулировку своего тезиса, если он хочет оставаться участником обсуждения.

2. Дискуссия. Дискуссия предполагает диалог двух уважающих друг друга оппонентов, что проявляется в их стремлении понять друг друга. **Цель дискуссии:** нахождение некоего общего для сторон содержания (совместного держания). Например, нахождение взаимопонимания (соглашаться необязательно). Или нахождение истины, или, хотя бы, формулировка проблемы на основе разногласий. **Участие в дискуссии полезно для мозга.**

Полемика, в отличие от дискуссии, — это замаскированные под диалог параллельные монологи оппонентов, не старающихся понять друг друга.

3. Дураки. Есть два признака дурака:

- *апломб:* «Дураку всегда все ясно» (неизвестный мудрец);
- *свора:* «Дураки обожают собираться в стаи, впереди главный во всей его красе» (Булат Окуджава).

Дурак обычно придерживается не принципа «Сократ мне друг, но истина дороже», а принципа «Он, конечно, сукин сын, но это наш сукин сын, поэтому я за него». Вместо ума у дурака очень развито чувство распознавания «свой — чужой».

4. Единомышленники. Это те, кто спорит на одном языке, а не те, кто соглашается друг с другом, в том числе на разных языках.

5. Закон дискуссии (первый). Должно быть твердое правило: до фиксации понимания тезиса оппонента запрещаются его критика и противопоставление ему (проблематизация). Критиковать и противопоставляться имеет смысл только в отношении понятого тезиса. Распределение времени на эти стадии: понимание (70% времени), критика (20%), проблематизация (10%).

6. Закон дискуссии (второй). Вначале факт, затем интерпретация и только потом оценка, но не наоборот. Интерпретировать (хорошо/плохо) можно только на основе той или иной интерпретации фактов, не ранее.

Пример соотношения факта, интерпретации, оценки.

Факт: Вовочка принес градусник, показывающий температуру 38.

Интерпретации. Их уже две:

- Вовочка заболел;
- Вовочка натер градусник, симулирует.

Оценки. Их уже две пары:

- плохо, что Вовочка болеет, но хорошо, что не симулирует. Надо лечить;
- хорошо, что Вовочка не болеет, но плохо, что симулирует. Надо ставить в угол.

Чтобы установить истинную интерпретацию и выбрать адекватную пару оценок, потребуется получить еще один факт, например, повторно измерить температуру Вовочки под надзором родителя.

7. Интерпретация. Совокупность значений (смыслов), придаваемых так или иначе элементам (выражениям, формулам, символам) какой-либо естественнонаучной или абстрактно-дедуктивной теории (в случаях же, когда «осмыслению» подвергаются сами элементы этой теории, то говорят также об интерпретации символов, формул и т. д.). У одного и того же набора фактов может быть несколько логически непротиворечивых интерпретаций.

8. Конфликт. Или синоним: «конструктивный (содержательный) конфликт». Конфликт — это не плохо, а хорошо, поскольку без конфликта не бывает развития. Избегать конфликта — значит избегать развития. Конфликт следует отличать от склоки (неконструктивного конфликта). У конфликта, в отличие от склоки, есть предмет. Конфликт — процесс цивилизованный. Его следует аккуратно строить, а затем столь же аккуратно им управлять. Если делать это неаккуратно, получится склока.

9. Критика. Критика тезиса — это не ругань оппонента, и не вульгаризация его тезиса, а определение границ истинности тезиса. «Определение границ истинности» означает, что априори предполагается, что тезис оппонента — не полная чушь, а лишь частичная, и что у него есть какая-то зона истинности. Лучший способ критики — это попытка развить идею оппонента до тех самых границ истинности. В этом ваш оппонент будет вам лучшим союзником.

10. Мнение. Мнение — от слова «мниться», казаться. Миф, иллюзия и галлюцинация могут тоже быть основой мнения. Мнение не требует защиты, в отличие от тезиса. Право на свое мнение — это не аргумент за его истинность, это лишь признание права человека на ошибку. Обсуждение, основанное только на обмене мнениями, рискует превратиться в обмен заблуждениями.

11. Модератор обсуждения. Роль, отвечающая за то, чтобы обсуждение соответствовало его целям. Модератор должен знать цель обсуждения и предлагать соответствующие ей правила (формат), а также



«Не вступите» или «валите», если:	Почему
<p>1. Не соблюдается ключевой принцип «базароответственности»: участники не «отвечают за базар».</p>	<p>Если не соблюдаются два требования: — Проверяемость тезиса. Если в ходе обсуждения тезис, который утверждает участник, не может быть проверен на корректность (соответствие фактам и логическую непротиворечивость), значит, вы попали на «базаробезответственный» треп, а это вредно для мозга. — Ответственность автора за некорректный (ложный) тезис. Если тезис может быть проверен на корректность и его корректность опровергнута в обсуждении, но участник по-прежнему «остается при своем мнении» и Правила не обязывают его скорректировать тезис, берегитесь, поскольку вы попали в сообщество невменяемых лиц.</p>
Признаки, позволяющие «не вступить» в опасное для мозга обсуждение	
<p>2. Непонятно, кто выполняет роль модератора обсуждения, к кому можно обратиться с вопросами о цели, правилах (формате) и теме обсуждения, и к кому апеллировать в случае нарушения правил или в случае оффтопика.</p>	<p>Если нет модератора, то могут «побить», «затроллить», «зачморить». Это вредно для мозга. И некому будет пожаловаться. Придется самому «троллить» и «чморить». А это еще вреднее для мозга, чем быть затролленным и зачморенным. По экспертным оценкам, этому признаку не соответствует 90% обсуждений в интернете.</p>
<p>3. Модератор не нейтрален, а придерживается одной из точек зрения.</p>	<p>В этом случае вы рискуете попасть в игру с «играющим рефери». Победа в такой игре не принесет удовлетворения, а проигрыш не принесет уроков на будущее.</p>
<p>4. Нет цели и правил (формата) обсуждения, и модератор тоже не может их назвать.</p>	<p>Если нет цели обсуждения, то вести обсуждение бессмысленно, вредно для мозга. Если есть цель, но нет соответствующих ей правил обсуждения, то участники не могут нести ответственности за их соблюдение. В этом случае обсуждение рискует превратиться в псевдоцеленаправленный, но базаробезответственный треп, а это тоже опасно для мозга.</p>
<p>5. Не обозначена тема обсуждения или невозможно определить, на какую тему оно ведется.</p>	<p>Наличие темы также требует от участников обсуждения «базароответственности». Возникает ответственность если не за истинность или непротиворечивость высказываний, то хотя бы за соответствие высказываний теме. Если темы нет, значит, это обсуждение беспредметно. В нем невозможен конструктивный конфликт. Поэтому обсуждение превращается в склоку, базар, но не дискуссию. В обсуждении без темы невозможно определить высказывания-оффтопики. Мухи от котлет не отделяются, возникает коммуникационная каша с мухами и котлетами, поедание которых вредно для мозга.</p>
<p>6. Разрешается перебивать.</p>	<p>Даже если есть модератор, цель, правила и тема, но правила позволяют участникам брать слово «горлом», не вступайте в обсуждение, поскольку тогда у вас останется всего две возможности: — либо самому «работать горлом», а не головой, чтобы взять слово, что вредно для горла и бесполезно для головы, — либо слушать горлопанов, не имея возможности ответить, что вредно для мозга.</p>

Табл. 1

<p>7. Правила обсуждения не запрещают критику оппонента или противопоставление ему до момента его понимания.</p>	<p>Если участник критикует или противопоставляется еще не понятому до конца тезису оппонента, то, скорее всего, этот участник спорит не с идеей оппонента, а со своими фантазиями относительно идей оппонента. Либо они просто говорят все правильно, но о разном. Скорей всего, в этих своих фантазиях участник упрощает или извращает смысл идеи оппонента. Участие в упрощенных и извращенных обсуждениях — опасно для мозга.</p>
<p>8. Правила обсуждения не запрещают давать оценки и интерпретации до установления фактов.</p>	<p>Оценивать (хорошо/плохо) можно только на основе той или иной интерпретации фактов, не ранее. Если факты не установлены, интерпретации основываются на мнениях, мифах, рассказах и подобном коммуникационном мусоре. Засорение мозга вредно для него.</p>
<p>Признаки, наличие которых требует «валить» из обсуждения, пока мозг не поврежден</p>	
<p>9. В обсуждении присутствуют сторонники только одной точки зрения, критикующие оппонировавшую точку зрения.</p>	<p>Если в обсуждении нет никого, кто мог бы пояснить оппонировавшую точку зрения или подтвердить, что она без искажений излагается участниками, то высокая вероятность того, что участники спорят с собственными фантомами, борются с «ветряными мельницами» или, напротив, «ломаются в открытую дверь». Участие в фантомных дискуссиях — равносильно участию в бреде. Вредно для мозга.</p>
<p>10. На вопрос, что означает то или иное понятие, используемое участниками, они безнаказанно отвечают, что это понятие самоочевидное, незачем умничать и терять время для определения понятий.</p>	<p>Есть выражение: «Самоочевидность — это то, что очевидно только Вам самому и больше никому» (Амброс Бирс). Если участник не определяет или не различает используемые им понятия, то он нарушает принцип «базароответственности». Участие в «базаробезответственных» обсуждениях опасно для мозга.</p>
<p>11. Вы задаете вопрос на понимание тезиса участника, а вас вместо ответа спрашивают, кто вам заплатил за этот вопрос или чью точку зрения вы пытаетесь протолкнуть.</p>	<p>Это означает, что ваше понимание в этом обсуждении никого не интересует. Там заинтересованы высказаться в общем хоре, а не понять. Соответственно, и ваши высказывания там никто не собирается понимать. Диагноз такого обсуждения: там никто ничего не понимает, зато все всем объясняют. Вам это надо?</p>
<p>12. Участники аргументируют свою позицию словами «у меня есть право на свое мнение».</p>	<p>Мнение — от слова «мниться», «казаться». Если мнение высказывается базаробезответственно, то обсуждение, основанное на обмене мнениями, скорей всего, приведет к нагромождению иллюзий и галлюцинаций. А это вредно для мозга.</p>
<p>13. В обсуждении используются симулякры.</p>	<p>Симулякром становится любое неопределенное понятие. Кормить мозг симулякрами — опасно! Валите...</p>

Табл. 1. Окончание



объяснять их участникам и следить за их соблюдением. Он также определяет, что является оффтопиком. Если модератор не определен, то его роль должен выполнять инициатор обсуждения, автор первого поста в онлайн-обсуждениях. Однако это очень трудно реализовать, поскольку модератор рискует оказаться в роли «играющего рефери».

12. Объяснение. Объяснение и понимание — разные вещи. Как говорил персонаж известного анекдота: «Объяснить я сам могу, я понять не могу». Если вы хотите помочь другому человеку понять вас, то надо не столько объяснять ему свою позицию (то есть разговаривать утверждениями), сколько подвести его к пониманию своей позиции, задавая правильные вопросы (то есть разговаривать вопросами).

Есть прекрасное выражение: «Средний человек всю жизнь пережевывает ответы на вопросы, которых он не задавал» (Евгений Шифферс). Это означает, что нельзя понять чего-то, не задавшись вопросом, поставленным себе. Хотите, чтобы вас поняли, — не грузите собеседника своими объяснениями, а помогите ему организовать его собственную систему вопросов.

Правило «крючков и полотенец»

Представьте себе, что ваша позиция — это ваши ответы на вопросы, которые вы себе поставили. Каждый вопрос — это «крючок». Каждый ответ — «полотенце» на этом «крючке». Вы привыкли к этим «полотенцам», вытираетесь ими, они мягкие и душистые.

Если собеседник просит вас помочь ему понять вашу позицию, это значит, что он просит не одолжить ему ваше «мокрое полотенце» с вашего «крючка», а просит помочь сделать свои «крючки», чтобы повесить туда свои «полотенца».

Вы привыкли к своему набору «крючков», но вам, чтобы помочь собеседнику понять вас, надо будет вместе потрудиться, чтобы придумать для него удобную ему систему «крючков». И, возможно, он любит несколько иные «полотенца». Но у вас в таком случае не будет проблем с путаницей в «полотенцах».

13. Оценка. Ответ на вопрос, что хорошо, что плохо. Обозначение критериев для этого ответа.

14. Полемика. Полемика, в отличие от дискуссии, — это замаскированные под диалог параллельные монологи оппонентов, не старающихся понять друг друга. Цель полемики — поиск не столько понимания у оппонента, сколько поддержки у третьих лиц, у публики. Оппоненты в полемике стремятся не произвести новое содержание (совместное держание идей), а стараются произвести впечатление, самоутвердиться за счет унижения оппонента. В таком случае каждый из участников лишь использует другую сторону в своих корыстных интересах. Ни о каком взаимном уважении или стремлении к содержанию нет и речи.

15. Понимание (тезиса оппонента). Получение от оппонента утвердительных ответов на два вопроса: — правильно ли я тебя услышал? (далее повторяете близко к тексту его тезис);

— правильно ли я тебя понял, что ...? (далее своими словами, а не словами оппонента, выражаете мысль оппонента).

Если на оба вопроса получены утвердительные ответы, это означает, что у идеи (тезиса) оппонента есть уже, как минимум, две эквивалентные формулировки: авторская и ваша. Идея тем самым отделяется от ее исходного автора, начинает жить своей жизнью. У нее появляется, как минимум, два «родителя»: автор исходного тезиса и вы сам, понявший исходную идею в новых словах. Далее, если необходимо, можете смело критиковать свою формулировку и противопоставлять ей, тем самым, критикуя позицию оппонента.

Идеальная последовательность обсуждения: понимание, критика, проблематизация, но никак не наоборот. Критика и проблематизация до понимания — совершенно бессмысленные действия. Есть риск промаха: критиковать и противопоставлять тому, что оппонент не утверждает.

16. Проблема. Это знание о незнании, это пища мышления, это не нечто плохое, чего следует избегать. Это нечто хорошее, что следует формулировать, поскольку без постановки проблемы невозможно мышление и, следовательно, развитие. Для решения проблемы необходимо изобрести что-то новое, ранее неизвестное, сделать шаг развития.

Для формулировки проблемы необходимо столкновение (конфликт) различных точек зрения, каждая из которых корректна и претендует на истину. Если в обсуждении не присутствуют разные сильные точки зрения, в ней нет шанса для формулировки проблемы, а значит, нет шанса для мышления и развития.

17. Проблематизация (противопоставление). Это формулирование и противопоставление своего контртезиса тезису оппонента. На этом противопоставлении вы с оппонентом получаете редкий шанс сформулировать проблему. А проблема — это пища мышления. Очень полезно для мозга.

18. Секта. Группа единообразно мыслящих несамкритичных лиц, самоубалтывающих друг друга и выдающих себя за единомышленников. Как правило, под предводительством некоего «идейного» лидера. Практикуют критическое обсуждение не точки зрения «лидера», а точки зрения отсутствующего оппонента, не проверив адекватности своего понимания. Все члены секты дружно убеждают друг друга в том, что их оппоненты либо дураки, либо подлецы, либо то и другое.

19. Симулякр (от лат. *simulo* — «делать вид, притворяться») — «копия», не имеющая оригинала в реальности. Иными словами, семиотический знак, не имеющий означаемого объекта в реальности. Симулякром становится любое неопределенное понятие. Примеры: «укропы», «ватники», «сепаратисты», «повстанцы», «рука того-то», «сколько вам заплатили?», «на кого работаете?», «заговор», «народ», «вражеское окружение», «боевики», «ополченцы», измы разного

рода, используемые как обзывалки, а не по исходному значению («патриотизм», «национализм», «фашизм», «либерализм» и т. п.).

20. Склока (неконструктивный конфликт). Характерна тем, что не имеет предмета, основана лишь на личной неприязни, «что даже кушать не могу». Участие в склоке вредно для мозга приличного человека. Для желудка, кстати, тоже.

21. Тезис. Утверждение, претендующее на истинность или хотя бы на корректность. Это означает, что другие утверждения, противоречащие тезису, не являются истинными, хотя также могут быть корректными. Тезисы должны проверяться как на корректность, так и на истинность. Некоторые тезисы могут не претендовать на истинность, а быть нормативными (инструментальными): «следует поступать так-то или так-то». Могут подразумевать выбор вариантов. Но они должны быть корректными — не противоречить фактам и логике. Тезис, в отличие от мнения, подлежит защите в обсуждении. Незащищенный тезис следует считать сомнительным, то есть ни корректным, ни некорректным.

22. Тема обсуждения. Тема обозначает предмет, по которому ведется обсуждение. Это может быть и политика, и экономика, и физика, и поездка в отпуск. Обсуждения можно вести с разными целями в отношении разных тем. Раньше в форумах наличие темы было обязательным. В соцсетях же поле «Тема» убрано для простоты. Результат — вал беспредметных текстов. Следует отличать тему от цели обсуждения.

23. Факт (лат. *factum* — «свершившееся») — термин, в широком смысле может выступать как сино-

ним истины; событие или результат; реальное, а не вымышленное; конкретное и единичное в противоположность общему и абстрактному. Факты в ходе обсуждения следует устанавливать в первую очередь и добиваться их признания всеми участниками. Если согласия участников по фактам нет, дальнейшее обсуждение интерпретаций и оценок бессмысленно, а значит, вредно для мозга. Репортаж СМИ из «горячих точек» с изложением только одной точки зрения, является не фактом, а одной из интерпретаций.

24. Цель обсуждения. Ответ на вопрос о том, что должно быть результатом обсуждения. Целями обсуждения могут быть, например, прояснение позиций участников (работа на понимание), определение точек разногласий (работа на выявление проблем), защита или опровержение тезиса, выявление истины (выбор единственно верного утверждения из нескольких), согласование действий (планирование) и т. п. Например, у дискуссии и полемики разные цели. Цель — это не то же самое, что тема.

25. Чморение (троллинг). Самоутверждение за счет унижения другого. Групповое чморение называется травлей. Группа «чморящих» превращается в свору. Чморение — аналог улюлюканья и «ноготопанья» при публичных выступлениях. Напоминает способ спора в детском саду, когда ребенок затыкает уши и кричит: «Бе-бе-бе, а я тебя не слушаю!» Обсуждение с использованием чморения ведут великовозрастные инфанты с задержкой умственного развития. Если вы профессиональный психопатолог, не обижайте их.

26. Формат обсуждения. Формат = Цель + Правило и Инструкции по технике коммуникационной безопасности.

Метакомпетенция психолога



Е.В. Якушина

Внутренние психологические фильтры как средства информационной защиты от негативного воздействия медиасреды

Якушина Екатерина Викторовна — кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики преподавания информатики МПГУ.

Если человек научится разумно, логически и критически оценивать информацию, которая его окружает, то ему будут не страшны многочисленные потоки информации, остановить которые невозможно никакими техническими средствами защиты, устанавливаемыми на компьютеры.

Ключевые слова: медиасреда, информационная безопасность, медиабезопасность, фейковые новости, медиаобразование, критическая оценка информации, противодействие негативному воздействию СМИ.

Сегодня много говорят об обучении особым умениям, необходимым для работы с информацией — в первую очередь, поступающей из масс-медиа или средств массовой информации (СМИ) (по-научному, эти умения называются «медиакомпетенциями», а процесс обучения им — «медиаобразованием»). Однако, начиная разговоры на эту тему, нужно делать серьезный акцент и на том, как важно изучать принципы и законы, по которым создаются сообщения масс-медиа, как и с какой целью они распространяются, что при этом происходит с информацией.

Суть медиаобразования (содержание которого представляет интерес и для педагогов-психологов) — изучение сообщений средств массовой информации. Но необходимо помнить, что **масс-медиа не отражают, а репрезентируют действительность**. Поэтому и возникает явление «параллельной школы» — люди впитывают ту информацию, которую получают по каналам СМИ, не вникая в ее суть, достоверность, надежность, не думая и не анализируя ее и т. д. Поэтому одна из задач медиаобразования заключается в том, чтобы научить людей извлекать смыслы из той символической картины, которую дают нам СМИ под видом реального отражения окружающего мира. А также — научить их понимать, какие реальные процессы и события могут скрываться за этой картиной. Это будет возможным в том случае, если человек будет понимать, по каким законам «живет» информация в масс-медиа.

Для начала попробуем дать определение «медиасреды». Большой энциклопедический словарь философскую категорию «среда» определяет следующим образом: «Среда социальная — окружающие человека общественные, материальные и духовные условия его существования и деятельности. Среда в широком смысле (макросреда) охватывает экономику, общественные институты, общественное сознание и культуру. Социальная среда в узком смысле (микросреда) включает непосредственное окруже-

ние человека: семью, трудовую, учебную и другие группы».

Медиасреда — это социокультурное пространство информационного общества. То, что нас повседневно окружает. Это совокупность условий, в контексте которых функционирует медиакультура, то есть сфера, которая через посредничество массовых коммуникаций и СМИ (печать, радио, ТВ, видео, кино, Интернет и др.) влияет на общественное сознание.

Наша жизнь протекает в насыщенном медиaproстранстве, технические средства, окружающие каждого человека, уже перестали быть средствами для технологизации деятельности, а превратились в практически не рефлекслируемую окружающую среду. Зависимость от медиасредств выросла в последнее время в десятки раз. Молодежь практически перестала читать книги, на первое место вышло коммуникативное общение в десятках популярных социальных сетей, сетевые игры, бездумное потребление информации. Любой сбой в работе технического средства вызывает раздражение. Медиапотребление настолько органично вошло в повседневную жизнь человека, что люди просто не могут представить себе свою жизнь без этого процесса.

В медиасреде происходит формирование, распространение и воспроизводство культуры, то есть целенаправленное воздействие информационных потоков на ценности, суждения, оценки, мнение и поведение людей. Это может быть как позитивное, так и негативное влияние.

Процесс управления информационными потоками неотделим от изучения и понимания особенностей того социокультурного пространства, в котором они протекают. Во многом этот процесс направлен на молодежь. Так как они, в отличие от старшего поколения, обладают более высокой обучаемостью и способностями к овладению техническими средствами, именно на молодежь направлены усилия как разработчиков этих средств, так и создателей информационных ресурсов.

Основными принципами функционирования СМИ являются:

- свобода коммуникации,
- разнообразие,
- качество информации,
- социальный и культурный порядок.

Свобода общественных коммуникаций предполагает учет интересов всех обитателей медиасреды — как тех, кто сообщает информацию, так и тех, кто принимает сообщение. Она не может быть абсолютной, так как здесь должны учитываться ограничения, накладываемые на частные и общественные интересы. Это и противоречия между тем, что коммуникаторы хотят сказать, и тем, что потребители информации хотят услышать, это и потенциальный конфликт интересов тех, кто контролирует коммуни-

кационные каналы, и тех, кто хочет получить доступ к ним, но не имеет на это законного права.

Разнообразие информации. Пока разнообразие, так же как свобода коммуникации, является нейтральным по отношению к содержанию, то предполагается, что чем больше существует различных каналов публичной коммуникации, доносящих максимально разнообразное и меняющееся содержание до наибольшего числа аудиторий, тем лучше.

Например: посмотрите, как сегодня представлены новостные ленты на популярных информационно-поисковых системах. Возьмем самую популярную — Яндекс. Одну и ту же новость представляют около 10 российских СМИ, такое же количество иностранных и иноязычных СМИ. Пользователь может сам выбрать тот или иной вариант, посмотреть альтернативу. Лента новостей Рамблера также предлагает разные источники, освещающие одну и ту же новость.

Тем не менее, уровень возможного многообразия ограничивается емкостью канала и редакционным отбором.

Качество информации. Избыток и разнообразие новостей не всегда благоприятно влияет на мышление и психологическое состояние человека. Зачастую чтение новостей приводит к появлению страха и агрессии, мешает реализации творческого потенциала и лишает способности мыслить глубоко. В отличие от чтения книг и журнальных статей, над которыми приходится размышлять, человек может «проглотить» огромное количество пустых новостей, тривиальных фактов. Зачастую они не заслуживают внимания и на них никак нельзя повлиять. Это приводит к тому, что человек, понимая, что он бессилён что-то изменить, становится пассивным, у него формируется пессимистичное, бесчувственное, саркастическое и фаталистическое мировоззрение. Особенно опасно это в период конфликтных ситуаций — большое количество негативного материала, сцен насилия, горя очень сильно влияют на психику человека.

В новостях предпочтение часто отдается чрезвычайным ситуациям. Панические истории приводят в беспорядок иммунную систему человека, и организм оказывается в состоянии хронического стресса.

Редакционный отбор также оставляет желать лучшего. Новости искажают реальные факты, в них присутствуют когнитивные ошибки. Чтобы усилить неожиданность той или иной новости, может присутствовать явное нарушение непрерывности хода событий, расхождение с ожиданиями, уникальность случившегося.

Огромное количество новостей подавляет мышление, так как не дает человеку сконцентрироваться на чем-либо. А мышление всегда требует концентрации. Новости нарушают концентрацию, тем самым они ослабляют понимание, серьезно влияют на память. Услышав о каком-то происшествии, каждый человек хочет узнать, чем оно закончится. Но, зная, что сюжетов, которые освещают одно и то же происшествие,



сотни, человек все меньше способен контролировать это стремление. Мышление становится поверхностным, новости уменьшают количество думающих людей, способных на внимательное чтение и сосредоточенное мышление. Люди теряют способность читать большие статьи или книги — они быстро устают, концентрация исчезает, появляется беспокойство. Физическая структура мозга постепенно меняется.

Новости ограничивают творческий потенциал. Мозг человека должен наслаждаться широким, необитаемым пространством, которое дает возможность придумывать и осуществлять новые идеи, искать новые решения, а чтение новостей сводит их на нет.

Социальный порядок и солидарность предполагают решение вопросов интеграции и гармонии в обществе. В идеале средства массовой коммуникации не должны подрывать состояние законности и порядка посредством символического поощрения преступлений и социального беспорядка. В вопросах национальной безопасности свобода деятельности средств массовой коммуникации должна ограничиваться соображениями национальных интересов. А в вопросах морали, приличий и вкуса средства массовой коммуникации должны принимать во внимание господствующие в обществе нормы. В таком случае власть рассматривает общественные средства массовой коммуникации как элемент поддержания порядка. Но это только в идеале, на самом деле средства массовой коммуникации имеют сложную и разделенную ответственность, особенно в отношении альтернативных социальных групп и субкультур, а также в отношении к конфликтам и неравенству в большинстве обществ.

Средства массовой информации играют важную роль в воспроизведении кода морали. Они могут публично называть какие-то поступки хорошими или плохими. Нарушения норм, а нарушение и делает норму явной, в новостях принимают форму скандалов. Это может быть либо простая констатация факта нарушения либо моральная оценка произошедшего события. Констатация факта без оценивания ситуации может вызвать как осуждение нарушения, так и незнание, насколько явно отклонение от нормы. Если оцениваются не только поступки, но и те, кто их совершает, то это помогает потребителю информации составить собственное мнение. Моральная оценка может вызвать либо уважение, либо неуважение к тем или иным людям, о которых идет речь в информационном сообщении. Но, следуя законам новостного жанра, мотивы, которые побудили человека поступить именно так, а не иначе, не освещаются.

Если говорить о культурном порядке, то в идеале рассматриваются такие функции СМИ, как отражение в содержании представляемой информации языка и современной культуры тех людей, которых эти средства обслуживают. А значит, преимущество должно быть отдано образовательной роли этих средств, а также отражению ими лучших материалов культурно-

го наследия страны. В данном случае речь идет о самой «социально неопасной» группе новостей, которые анонсируют конкретные события, если, конечно, не говорить о скандалах в области культуры.

Очень внимательно и избирательно следует относиться к новостям в период информационных войн и социальных конфликтов. Ведь человеку не только свойственно поглощать информацию, но и интерпретировать, создавать собственную. Благодаря широкому распространению социальных сетей и блогов информационная война перекидывается с новостных лент на данную область Интернета. Поэтому, комментируя информацию, высказывая свое мнение, необходимо соблюдать некоторые правила.

Прежде всего, надо помнить, что любая война закончится, любой конфликт разрешится, политики договорятся между собой. А потерять друзей, поспорить с родственниками значительно легче, чем потом эти связи восстановить. Можно высказать свое отношение к политике, но не надо оскорблять кого-либо. Не все принимают участие в конфликте, все люди разные, но каждый заслуживает уважения. Если кому-то не нравится мнение другого человека, то лучше высказаться об этом мнении, а не о человеке. Чаще всего это будет незнакомый человек, а ненавидеть незнакомых людей — это патология. Не надо торопиться делать выводы: взаимоотношения между людьми всегда сложны на разных уровнях — семьи, трудового коллектива, региона, страны, мира.

Достоверность информации в период информационных конфликтов — вообще вещь сомнительная. Как мы говорили выше, власть рассматривает общественные средства массовой коммуникации как средство для выражения своих идей и поддержания порядка. Поэтому практически каждое СМИ, если оно не служит оппозиции, старается предоставить факты и дать оценку с позиции своего государства. Подделывать факты, фотографии, видеозаписи и прочие подтверждающие материалы при современном уровне развития техники довольно просто.

Поэтому крайне важно не распространять информацию, которую невозможно проверить, а значит нельзя быть уверенным в ее истинности. Честно можно писать только о том, что человек видел своими глазами.

Благодаря бурному развитию социальных сетей в последнее время журналистом, человеком, представляющим свою собственную информацию, может стать каждый. Вот тут возникает острая проблема моральных норм. Неоднократно в сети встречаются ставшие в последнее время «модными» видеоролики с всевозможными розыгрышами, зачастую злыми и небудучими, приводящими к травмам, а то и гибели людей. Понятно желание молодого поколения чем-то «выделиться» в сети, набрать большое количество «лайков» (отметок «нравится»). Но воспитания, ума, такта в большинстве случаев не хватает, и их творчество приводит далеко не к тем ожидаемым

результатам. Смеяться над упавшим, повредившим что-то человеком, животным глупо и жестоко. Поэтому необходимо обращать внимание подростков именно на содержательный аспект медиаторчества: почему бы не снимать (и смотреть) что-то доброе, неужели в наше время нет места подвигу? Эти ролики заслужат еще больше «лайков», и на их примере можно будет учить добру, а не злу. Пример тому — герои видеороликов: девушка, вытаскивающую щенков из трубы в сточной канаве, люди, останавливающиеся на пешеходном переходе, чтобы помочь перейти дорогу пожилым людям или инвалидам, и многое другое.

Педагогам и психологам можно предложить следующие задания, в результате которых у учащихся будут формироваться специальные медиаобразовательные умения. Они помогут создать определенный внутренний мысленный фильтр, позволяющий проанализировать полученную информацию или найти опровержение для нее, оценить надежность источника и достоверность информационного сообщения, а также сделать свои аргументированные выводы.

Пример задания №1.

Найдите в популярных информационных системах (Яндекс, Рамблер) самую актуальную новость на сегодняшний день.

Просмотрите несколько сообщений, в которых говорится именно об этом событии.

Проанализируйте несколько сообщений по этой теме по представленному плану.

1. Рассмотрите информационное сообщение.
2. Кому адресовано это сообщение, есть ли определенные целевые группы.
3. Какие средства использует автор сообщения для привлечения внимания читателя.
4. Использует ли автор некорректные приемы для привлечения внимания (искажение фактов, агрессия, оценка события или людей, принявших участие в данном событии).
5. Выпишите основные факты, про которые говорится в информационном сообщении, отметьте суть новости — самое главное в информационном сообщении. Оцените процент «белого шума» в нем — ничего не значащей информации.
6. Найдите новостное сообщение, альтернативное основным сообщениям по данной теме.
7. Выскажите обоснованные аргументы «за» и «против» каждой из них.
8. Сформулируйте в нескольких словах, что вы узнали из информационного источника. Аргументируйте собственные высказывания.

Пример задания №2.

Найдите в социальных сетях видеоролики, собравшие большое количество «классов» («лайков», отметок «нравится») (образец популярного видеоролика, в

котором имитируется убийство, см. в электронной версии журнала на CD-диске, файл «Видеоприложение к статье Якушиной».)

Ответьте на вопросы.

1. Какие средства используют авторы сообщения для привлечения внимания аудитории? Используют ли некорректные приемы?

2. Какие ролики собрали больше «классов» — ролики, несущие позитивную информацию (добрые дела и поступки, события музыкальной и культурной жизни) или негативную — злые розыгрыши, шутки. Посчитайте примерное соотношение. Почему, на ваш взгляд, получилось такое соотношение?

3. Выскажите обоснованные аргументы «за» и «против» каждого из них. Что привлекает аудиторию в этих двух противоположных типах роликов?

4. Дайте свою моральную оценку данным типам роликов. Аргументируйте собственные высказывания.

Также можно предложить задания по определению фейковых новостей, все больше и больше заполняющих медиасреду современного человека.

Фейк по сути значит «утка», поддельные новости. Распознать их не так просто, как кажется с первого взгляда. Психика человека устроена так, что лучше всего запоминается первая фраза в информационном сообщении. Поэтому заголовки фейковых новостей могут быть очень интригующими и привлекающими внимание. Человек запоминает субъект действия и какую-то оценку этого действия, которая предложена первой, а все последующее воспринимается уже через ее призму. Дальше все дополняется деталями, которые могут быть, да и зачастую бывают полностью достоверны. Но сам факт, который ложится в основу данной раскрываемой цепочки, преподнесен очень неопределенно.

Основные признаки фейковой новости:

- «кричащий заголовок»,
- дана просто формулировка, не указано место, время, источник информации и т. д.,
- общая неопределенность в исходной информации.

Пример задания №3.

Проанализируйте информационные сообщения по представленному плану.

1. Выделите среди информационных сообщений, которые вы просмотрите сегодня, те новости, которые носят именно «фейковый» характер
2. Рассмотрите информационное сообщение.
3. Что такое «фейковая» новость в вашем понимании?
4. Использует ли автор некорректные приемы для привлечения внимания (искажение фактов, агрессия, оценка события или людей, принявших участие в данном событии).
5. Выпишите основные причины, по которым вы определили, что это новость фальшивая.



6. Какой факт лежит в основе данной новости? По каким признакам вы поняли, что этому сообщению нельзя доверять?

7. Оцените надежность информационного источника, опубликовавшего эту новость.

Педагог может найти подобные новости предварительно и предложить их для анализа учащимся, а может и попросить найти такие сообщения самостоятельно.

Если человек научится разумно, логически и критически оценивать информацию, которая его окружает, то ему будут не страшны многочисленные потоки информации, остановить которые невозможно никаким техническими фильтрами, устанавливаемыми на компьютеры. И это касается не только новостных сообщений, но и информации вообще.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Жилавская И.В. Медиаактивность молодежи как фактор медиаобразования. — [Электронный ресурс] МИК URL: <http://mic.org.ru/4-nomer-2012/150-mediaaktivnost-molodezhi-kak-faktor-mediaobrazovaniya> (дата обращения: 17.06.2015).
2. Зеленова А.Е. Необходимость медиаобразования в условиях современной медиасреды. — [Электронный ресурс] МИК URL: <http://mic.org.ru/7-nomer-2013/250-neobkhodimost-mediaobrazovaniya-v-usloviakh-sovremennoj-mediasredy> (дата обращения: 17.06.2015).
3. Кузьмин А.М. Категория «медиасреда» и ее содержание на современном этапе развития. — [Электронный ресурс] URL: <http://www.mediascope.ru/node/765> (дата обращения: 17.06.2015).
4. Не смотрите новости. — [Электронный ресурс] AdMe.ru; The Guardian. URL: <http://www.adme.ru/svobodapsihologiya/ne-chitajte-novosti-498055/> (дата обращения: 17.06.2015).
5. Основные принципы функционирования СМИ. — [Электронный ресурс] Медиалето. URL: <http://2013.mediasummer.ru/theory/principles-of-journalism/mass-media-theory/основные-принципы-функционирования-сми.html> (дата обращения: 17.06.2015).
6. Памятка мирному населению в период информационной войны. — [Электронный ресурс] Фитнес для мозга. URL: <http://fit4brain.com/5486> (дата обращения: 17.06.2015).
7. Потсар А. О фейках в Интернете. — [Электронный ресурс] Фитнес для мозга. URL: <http://eto-fake.livejournal.com/312827.html>.
8. Разработка терминологии. Медиасреда: СМИ, массмедиа, СМК. — [Электронный ресурс] URL: <http://t4k1984.livejournal.com/98800.html> (дата обращения: 17.06.2015).

И.Р. Абитов, А.И. Коханец, В.Э. Пахальян,
И.В. Уткин, М.А. Мазниченко

Как отличить педагога и психолога- профессионала от дилетанта, мошенника, сектанта

От редакции. Уважаемые коллеги! Предлагаем Вам ознакомиться с мнениями участников нашего психологического клуба, которые они высказали по основной теме дискуссии. Ее полное название прозвучало так: «Возможности, приемы и критерии, позволяющие выявить некачественные, недобросовестные, деструктивные или мошеннические действия людей, выдающих себя за специалистов по оказанию различных психолого-педагогических услуг».

Обращение к участникам клуба

Здравствуйте, уважаемые коллеги.

Редакция журнала «Вестник практической психологии образования» приглашает вас принять участие в обсуждении новой темы: «Возможности, приемы и критерии, позволяющие выявить некачественные, недобросовестные, деструктивные или мошеннические действия людей, выдающих себя за специалистов по оказанию различных психолого-педагогических услуг».

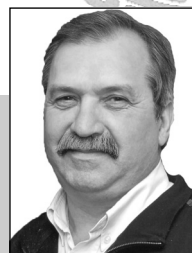
Иными словами можно сказать так: что Вы посоветуете родителям, педагогам, директорам школ, если они придут к Вам и зададут вопрос:

- Как понять, стоит ли доверять людям, которые приглашают нас и наших детей пройти обучение (тренинги, развивающие программы) по их «новейшим», «продвинутым» методикам? Например, в клуб.
- Как отличить профессионала — педагога и психолога — от дилетанта, мошенника, сектанта?
- Какие вопросы задать авторам методик и какие ответы должны насторожить?
- Что должно насторожить в самой презентации предлагаемой программы (скажем явное несоответствие заявленных целей и норм возрастного развития)?

Это лишь небольшая часть из вопросов, на которые распадается заданная тема. Вы можете сформулировать свои и дать на них ответ. Ваш ответ может быть как теоретическим, так и описательным (например, рассказ о конкретном случае выявленного мошенничества).

Отвечает И.А. Абитов

Ответ на вопрос: как понять, стоит ли доверять людям, которые приглашают нас и наших детей пройти обучение



Абитов Ильдар Равильевич — канд. психол. наук, доцент кафедры психологии развития и клинической психологии Казанского (Приволжского) федерального университета.

Коханец Анатолий Иванович — практический психолог-консультант, НЛП-мастер, доцент психологии университета «Туран».

Пахальян Виктор Эдуардович — канд. психол. наук, профессор кафедры практической психологии Московского института открытого образования.

Уткин Игорь Викторович — канд. мед. наук, педагог-психолог, доцент кафедры психологии и социальной педагогики Шуйского филиала Ивановского гос. университета.

Мазниченко Марина Александровна — канд. пед. наук, доцент, помощник проректора по научной работе, доцент кафедры педагогического и психолого-педагогического образования Сочинского гос. университета.



(тренинги, развивающие программы) по их «новейшим», «продвинутым» методикам? Например, в клуб.

Начнем с того, что сделать это непросто. На сегодняшний день насчитывается более 400 различных методов психотерапии, которые описаны в специальной литературе, методов развивающего обучения и саморазвития и того больше. Я бы начал с того, что поискал бы в Интернете и среди знакомых информацию об этом методе и его авторах (ведущих). Критическая информация есть обо всех методах.

Насторожиться стоит, если информация только негативная или только положительная (восторженные отзывы). Если удастся пообщаться с авторами (ведущими) и клиентами, уже прошедшими обучение (коррекцию), я бы обратил внимание на отношение к методу: если метод не «идеологический» (не приводит к формированию зависимости), то сохраняется критическое к нему отношение.

Конструктивный метод не может:

- способствовать развитию всех сторон психики,
- не иметь противопоказаний,
- действовать со всеми группами клиентов и во всех случаях.

Если вам говорят, что это именно так, скорее всего, это тоталитарная организация, а использование метода приводит к формированию зависимости.

Еще один критерий — ваши собственные профессиональные и общежитейские знания (здоровый смысл). Если вам предлагают метод, развивающий способности, качества, функции, не свойственные для данного возрастного периода, — не стоит покупать такую услугу.

Стоит задать авторам вопросы о том, на какие теории или практики, какие положения опирается их метод, на кого он рассчитан, каковы цели его использования, каков ожидаемый результат, каковы противопоказания, каковы его преимущества перед другими подобными методами.

И еще один совет, напоследок — прежде чем принять решение об участии в программе, использовании метода, возьмите время на обдумывание (1 день или больше). Можете посоветоваться с близкими или коллегами — помогает взгляд со стороны. И только после обдумывания и обсуждения принимайте решение.

Отвечает А.И. Коханец

Любой психологический тренинг должен иметь целью формирование успешного поведения в ситуациях, **значимо проблемных для конкретного человека**. Их системное, полноценное освоение требует долговременной и последовательной работы.

Обучение новому способу поведения в проблемных ситуациях состоит из трех элементов:

- помощь в осознании неадекватности своих привычных действий (как причины жизненных трудностей);

- формирование нескольких необходимых навыков (для каждого — это система упражнений по сознательному освоению шаг за шагом новых действий, их последовательности, а также автоматизации усвоенной последовательности; каждый навык — 10–20 дней работы);
- формирование соответствующего умения — упражнения в практике комплексного применения этих навыков, гарантирующего успешность самостоятельного поведения в аналогичных жизненных ситуациях.

Последнее требует еще, помимо собственно тренинга, профессионального сопровождения и поддержки обучавшихся (коучинг) в течение какого-то времени.

К сожалению, преобладающее большинство тренингов, предлагаемых со стороны, это, главным образом, — способ быстро заработать и лишь отчасти — более-менее полезное просветительство без формирования практических навыков.

Тренинг может быть полезным только в случае узкой и конкретной направленности на индивидуальный результат, с возможностью последующего «добучения» силами самой школы. Индивидуальная отработка каждого навыка или умения требует большого времени, поэтому уже в тексте презентации предлагаемого тренинга или развивающей программы можно увидеть соотношение операциональной конкретики и неопределенной декларативности: чем шире и разнообразнее заявленная программа, тем меньше она ориентирована на практический результат.

Вопросы, которые нужно задать:

- На кого рассчитан данный тренинг, развивающая программа (возраст, образование, наличие необходимых исходных знаний, навыков, умений)?
- Какую структуру практических навыков или умений обещает сформировать?
- Какими способами и критериями в ходе тренинга, освоения программы будет фиксироваться, измеряться и оцениваться индивидуальный исходный уровень, степень продвижения и итоговый результат подготовки каждого участника?
- Как это может контролировать заказчик? Каковы гарантии на случай негативных результатов обучения?

Даже хороший по содержанию тренинг без ориентации на указанные критерии может оказаться мошенничеством. Например, тренинг ораторского мастерства бесполезен для тех, кто ранее не прошел тренинг начального умения выступать перед аудиторией (без азов они не могут осваивать нюансы мастерства). А те, кому он действительно нужен, — бесполезно потеряют время на известные азы, и его мало останется на то, что действительно необходимо освоить.

Тренер-мошенник под видом того, что вам нужно, сознательно и умело продает то, что умеет, — прикрываясь учеными званиями, «особо эффективными но-

вациями», «передовым краем» психологической науки или западной практики.

Любой тренинг *для всех желающих* — очень часто скрытый или прямой обман, потому что фактически плата берется за проведенную работу, а не за необходимый клиенту результат. Нередко он строится как хорошо поставленный шоу по заявленной теме с активным участием и самораскрытием обучающихся, что создает атмосферу вовлеченности, общего эмоционального подъема и искреннего интереса. При этом используется новая терминология, богатство переживаний и взаимная поддержка, которых большинству участников не хватает в реальной жизни. Это маскирует отсутствие реальной индивидуальной отработки заявленных навыков и умений, обеспечивая положительные отклики участников о тренинге. Под впечатлением дружной коллективной работы они либо не задаются вопросом «*Чему я практически научился? Что теперь изменится в моей жизни?*», либо стесняются предъявлять претензии (поезд уже ушел).

Тренер-дилетант — ухудшенный вариант мошенника. Он копирует чужой сценарий тренинга от слова до слова, от первого действия до последнего и механически воспроизводит его. При этом и эмоциональная сторона значительно выхолащивается, и заявленных результатов нет. Он понятия не имеет о том, какие нужны результаты и как их формировать, тем более — отслеживать и гарантировать индивидуальные особенности продвижения каждого участника к нужному результату.

Тренер-профессионал в самом начале тренинга выявляет и фиксирует исходный уровень развития каждого необходимого качества у каждого участника и затем ведет его до конца от упражнения к упражнению, варьируя их и отслеживая индивидуальную динамику и достигнутый результат. Итогом будет реальное изменение поведения (разное для всех участников), а также рекомендации для последующей индивидуальной работы и индивидуальные же выводы-задачи для следующих тренингов по заданной теме.

Сектанта можно распознать по претензии на особую программу нравственного, духовного воспитания с позиции религиозного сознания, которая имеет в центре служение какому-то духовному авторитету в качестве нравственного образца (сайентисты, адвентисты и пр.) и противопоставляет себя традиционным религиям. Может помочь вопрос о критериях духовности: «Что вы считаете критерием истинной духовности, которую хотите сформировать у молодежи с помощью своей программы?».

Отвечает В.Э. Пахальян

Ответы на вопросы:

1. Как понять, стоит ли доверять людям, которые приглашают нас и наших детей пройти обучение (тренинги, развивающие программы) по их

«новейшим», «продвинутым» методикам? Например, в клуб.

2. Как отличить профессионала — педагога и психолога — от дилетанта, мошенника, сектанта?

3. Какие вопросы задать авторам методик и какие ответы должны насторожить?

4. Что должно насторожить в самой презентации предлагаемой программы (скажем, явное несоответствие заявленных целей и норм возрастного развития)?

Все вопросы охватываются одним ответом: *воспользуйтесь правами, предоставленными Законом о правах потребителей, и попросите у тех, кто предлагает вам те или иные психологические услуги, все документы, подтверждающие их юридический и профессиональный статус; сертификаты качества продукта; экспертные заключения на продукт и т. п.*

Если вам не откажут, то внимательно прочитайте, рассмотрите все, что вам дадут. Обратите внимание на то, **кто** выдавал эти документы (запишите названия организаций, чтобы проверить потом, есть ли у них такое право, входят ли они в реестр организаций, имеющих на это лицензию, и т. п.).

Если с этой стороны все в порядке, то попросите информацию о самой процедуре:

- как будет составлен договор об оказании услуг,
- где и как будет проходить процедура,
- можно ли побывать на демонстрационном занятии,
- как будет выглядеть окончательный документ об оказанной услуге
- где можно почитать отзывы тех, кто уже воспользовался процедурой, и т. п.

На всякий случай прочитайте еще и информацию об этой организации, ее сотрудниках в интернете.

Процент положительных результатов ответов на поставленные вопросы, просмотра документов, информации даст вам хоть какую-то гарантию возможности получения *качественной, профессиональной* услуги.

Обычно недобросовестные люди, продающие некачественные услуги, начинают нервничать уже на первой стадии — когда вы просите документы. Высокопрофессиональные люди же заранее готовят все, что может понадобиться потребителю (копии документов), и уважительно, конструктивно относятся к вам, вашим законным правам. Поэтому многое вам откроется уже сразу после того, как вы увидите реакцию тех, у кого попросили документы, информацию.

Отвечает И.В. Уткин

Ответ на вопрос: как распознать мошенника от психологии.

Приступая к рассмотрению этого вопроса, прежде всего, нужно различать понятия: «лжепсихолог», «парапсихолог», «некомпетентный психолог-диле-



тант» и т. н. «не ваш психолог». *Некомпетентный психолог* — это лицо, имеющее психологическое образование, но не обладающее достаточным опытом и багажом знаний, умений и навыков для оказания психологической помощи. «*Не ваш психолог*» — лицо, имеющее необходимую профессиональную подготовку в области практической психологии и определенный опыт работы, но, тем не менее, эффективное взаимодействие с которым не сложилось в силу ряда причин: предложенный им т. н. психотерапевтический миф — концепция, объясняющая причину возникновения душевных страданий и психологических проблем, а также предлагающая пути выхода из них, — оказался недружественным, неприемлемым для вас. Возможно, что такому специалисту не удалось установить доверительные отношения (раппорт) с клиентом. Возникла личная неприязнь в силу ряда причин — пола, возраста, национальности, мировоззрения, финансовой политики и т. д.

Парапсихологи обычно не маскируются. Им это не нужно, так как у них своя клиентура, среди которой подавляющее большинство — люди с мифологическим сознанием. Эти люди, как правило, отчетливо представляют, к кому и на что идут. Большинство парапсихологических учений и концепций до недавнего времени категорически отвергалось официальной наукой. Но сейчас к ним отношение более спокойное и заинтересованное. В частности, А.В. Батаршев (2007) полагает, что парапсихологические знания содержат немало рационального о различных проявлениях человеческой индивидуальности.

И наконец, самое главное — как распознать **лжепсихолога-непрофессионала**, работающего на рынке психологических услуг? Должен ответственно заметить, что это отнюдь не всегда легкая задача. Проверка документов о базовом психологическом образовании вряд ли что даст, так как лица, профессионально подвигающиеся в сфере практической психологии, скорее всего, уже давно заготовили все необходимые бумаги. Строго говоря, многие выдающиеся психологи давнего и недавнего прошлого не имели профессионального психологического образования. Так, Зигмунд Фрейд по образованию был врачом-неврологом, а его дочь Анна Фрейд имела педагогическое образование, К. Г. Юнг изначально был хирургом, специализирующимся в области оперативной гинекологии, Л.С. Выготский — искусствоведом, а Вирджиния Сатир — социальным работником. Джон Гриндер и Ричард Бендлер — основоположники нейролингвистического программирования — также не имели психологического образования: Гриндер по профессии программист, а Бендлер — военный переводчик. Ныне здравствующий Берт Хеллингер — немецкий католический священник, правда, впоследствии сложивший с себя сан и прошедший подготовку по психоанализу. Тем не менее, это успешные психологи, чьи имена вписаны золотыми буквами в историю мировой психологии.

Поэтому отсутствие профессионального психологического образования еще не является основанием для отнесения человека к числу лжепсихологов.

Во-первых, психология как наука еще достаточная молодая, многие века зревшая в лоне философии, богословия и других гуманитарных и естественных наук.

Во-вторых, профессиональная подготовка по целому ряду специальностей — медицине, педагогике, философии, богословию и т. д. — подразумевает достаточно глубокое изучение основ психологии и других наук о человеке. Специалисту, получившему образование в области одной из этих наук, при необходимости нетрудно будет «добрать» необходимые знания, умения и навыки и стать практическим психологом. Так, А.Н. Романин (2006) сообщает, что в некоторых странах выпускникам философских факультетов разрешается оказывать психологическую помощь и даже заниматься психотерапией в рамках немедицинской модели.

В-третьих, образование на психологических факультетах сейчас настолько затеоретизировано в ущерб практическим навыкам, что их выпускники по окончании вуза в большинстве случаев не могут без дополнительной подготовки оказывать психологическую помощь.

Вместе с тем, лицам, получившим техническое, экономическое и иное образование, где по программе мало внимания уделяется изучению наук о человеке, стать профессиональным практическим психологом значительно труднее. Поэтому человек с базовым техническим образованием, позиционирующий себя в качестве профессионала в области психологического консультирования или психотерапии, лично у меня априори вызывает большие сомнения.

Что выдает непрофессионала в области психологии? Обозначим лишь самые основные аспекты.

Во-первых, невладение категориальным аппаратом психологии, сбивчивая речь, неумение ясно излагать свои мысли, обилие вульгаризмов.

Во-вторых, явное несоблюдение этапов психологического консультирования — раппорта, рефлексивного слушания, выяснения запроса клиента, кристаллизации проблемы и т. д.

В-третьих, обостренная направленность на финансовую сторону дела, а не на оказание помощи человеку.

В-четвертых, субъективный фактор — после каждой встречи с психологом остается чувство неудовлетворенности, разочарования, тупика, отсутствие сколько-нибудь заметной положительной динамики.

В-пятых, нарушение базовых основ психологического консультирования — безоценочности суждений, непринятия концепции болезни, стремления дать совет в явной форме и т. д.

В-шестых, грубое нарушение профессиональной этики и деонтологии.

Какие вопросы следует задавать, чтобы распознать непрофессионала-лжепсихолога.

Прежде всего, излагая свои жалобы и проблемы, как бы между прочим я бы спросил у такого специалиста: «Скажите, может быть, у меня просто возрастной нормативный кризис? А в моем возрасте бывают возрастные нормативные кризисы? А чем они характеризуются?» Любой специалист, получивший психологическое образование, со студенческой скамьи отчетливо представляет, что такое возрастной нормативный кризис, когда он бывает и чем проявляется. Уж чему-чему, а изучению возрастной психологии на психологических факультетах вузов уделяется достаточное внимание. И вместе с тем, этот вопрос звучит вполне естественно и уместно.

Второй вопрос к психологу: «Как, по-вашему, в чем причина моих страданий, моих проблем?» Уход от ответа, уклончивый ответ или ответ типа «все болезни от нервов» выдадут непрофессионала.

Третий вопрос, который может быть задан методом параллельной темы: «Один мой приятель успешно посещал психолога-юнгайца. А Вы какого направления в психологии придерживаетесь? Расскажите немного об этом». Ответы типа: «никакого», «всех понемногу», «своего собственного» — выдадут непрофессионала.

Четвертый вопрос: «Скажите, у меня, наверное, психоз развился от всех этих переживаний?» Если т. н. психолог ответит: «Нет, у Вас не психоз», — то вполне естественно будет спросить: «А тогда что такое психоз?» На самом деле, психоз — это уже «большая психиатрия», нервно-психическое расстройство, сопровождающееся расстройствами мышления в виде бреда, галлюцинациями, помрачением сознания.

Лица, занимающиеся проведением разного рода тренингов и коучингов, представляют совершенно другую когорту. По сути, они оказывают не психологические, а педагогические услуги, к которым и требования иные. Задача любого педагога — научить и воспитать. Тренинг — это одна из форм обучения, подразумевающая выработку навыка, то есть умения, доведенного до автоматизма. Поэтому если тренинг подменяется лекцией, рассказом о славном профессиональном пути данного тренера и прочими байками, то это означает, что изначально поставленная дидактическая задача не выполнена. Но, вместе с тем, лично у меня требования к тренерам и коучам, занимающимися подобными формами обучения, менее жесткие, чем к практическим психологам. Предельно обобщая свою точку зрения, хотелось бы сказать: «Если у тебя хорошо получается обучать — обучай!» Здесь предполагаемый риск заключается в том, что тренинг просто пройдет впустую, не даст ожидаемого эффекта.

Таким образом, не так уж трудно выявить мошенника, занимающегося незаконной деятельностью в области практической психологии. Непрофессиональное оказание психологической помощи не менее

опасно, чем медицинской: если в результате непрофессионализма врача пациент может умереть, то у лжепсихолога-мошенника клиент может сам не захотеть жить.

Отвечает М.А. Мазниченко**Ответ на вопрос: как отличить профессионала — педагога и психолога — от дилетанта, мошенника, сектанта.**

Во-первых, у мошенника в разговоре с потребителями образовательных услуг будет наиболее ярко выражен мотив размера и сроков оплаты, у профессионала основной мотив будет связан с реализацией себя как педагога, психолога. «Лакмусовой бумажкой» может выступить предложение родителей получить услугу за меньшую цену — мошенник, как правило, станет нервничать.

Во-вторых, в большинстве случаев мошенник не предложит официально заключить договор об оказании образовательных услуг. А даже если и предложит, то в договоре само собой не будет пункта о правах потребителя в случае некачественного оказания или неоказания услуг.

В-третьих, мошенник преувеличивает свой профессионализм и качество предлагаемых услуг, профессионал — как правило, недооценивает.

В-четвертых, мошенник навязчив в предложении своих услуг. Он в определенной степени гипнотизирует потребителя услуг, умело манипулирует им так, чтобы он испытал чувство вины в случае отказа.

В-пятых, мошенник, как правило, предлагает оказать услуги за нереально короткий срок и обещает достижение нереально высоких результатов (мифологема «чуда»).

В-шестых, у мошенника девиз «Сначала деньги — потом стулья». Профессионал согласится и на порядок «Сначала стулья — потом деньги». Максимум — аванс не более 30%.

В-седьмых, мошенник опирается на миф потребителя «Дорого — значит качественно» и, как правило, запрашивает высокую цену за услуги.

В-восьмых, мошенник не опишет простым языком в двух предложениях суть своей методики. Он скажет, что ее суть недоступна для понимания неподготовленного человека.

Ответ на вопрос: какие вопросы задать авторам методик и какие ответы должны насторожить.

Вопросы:

- Покажите людей, которых Вы уже научили по Вашей методике, хотим с ними побеседовать.
- Давайте заключим договор.
- Есть ли в договоре пункт о правах потребителя в случае некачественного оказания услуг (возврат части оплаты и др.)?



- Опишите в двух словах суть своей методики.
- Нужно ли мне будет приложить усилия, чтобы научиться?
- Сколько времени уйдет на обучение?
- В чем конкретно будет выражаться результат? Можно ли его измерить?

Мнение: а вообще, по большому счету, большая часть современных педагогов в какой-то степени мошенники, потому что они получают деньги за то, что пересказывают обучающимся то, что изложено в книгах или интернет-источниках, затем требуют это пересказать и в зависимости от точности пересказа ставят

оценку. При этом они не удосуживаются дидактически переработать информацию, сделать ее доступной, интересной обучающемуся.

Мошенники в своих действиях опираются на распространенные и закрепленные долгой советской эпохой мифы граждан о нравственности учителей, их непогрешимости и профессионализме, о том, что можно без усилий чему-либо научиться у суперпрофессионала, а также мифы рыночной эпохи о том, что все можно купить за деньги. Нам всем как потребителям образовательных услуг нужно избавляться от таких мифов, чтобы не «попасться на удочку» мошенников.

От редакции:

в журнале «Вестник практической психологии образования» №3 за 2015 год была опубликована статья «Театрально-психологическая гостиная — необычная форма группового консультирования». В качестве авторов были указаны Тихонова Дарья Анатольевна и Сафонова Марина Вадимовна. В результате технической ошибки в журнале не был указан третий автор статьи — Сузанская Эльмира Шамилевна (педагог-психолог МБОУ СОШ №150, г. Красноярск).

Редакция журнала подтверждает, что в первоначальном варианте статьи были указаны три автора: Тихонова Дарья Анатольевна, Сафонова Марина Вадимовна и Сузанская Эльмира Шамилевна, — и приносит Эльмире Шамилевне свои извинения за допущенную ошибку.





Приложение №1 к Договору подписки № _____

Подписка на журнал «Вестник практической психологии образования» на 2016 год

Заполните бланк-заказ в соответствии с графами и пришлите по почте (127051, Москва, ул. Сретенка, д.29 «Федерация психологов образования России»), по факсу (495) 623-26-63, доб.1015 или по e-mail (rospsy.ru@gmail.com).
Все поля бланка обязательны для заполнения.

Фамилия Имя Отчество: _____

Адрес почтовый: _____
(индекс, город, область, район, село, улица, дом, корпус, кв.)

Тел./факс: _____ E-mail: _____

Бланк-заказ №
(укажите Ваши ФИО)

на газеты и журналы по подписке от « » _____ 20 ____ г.

Подписной индекс	Наименование издания	Кол-во экземпляров	Месяцы подписки				Подписная цена за один номер	Сумма за 4 номера годовой подписки
			март	июнь	октябрь	декабрь		
В0023	Научно-методический журнал «Вестник практической психологии образования»						320-00	1280-00

Итого (без НДС), руб. _____

- Примечание:**
1. Журнал «Вестник практической психологии образования» выходит раз в квартал, 4 номера в год.
 2. Бланк подписки размещен на сайте журнала (www.rospsy.ru) тел.: (495) 623-26-63

Информация для авторов

Журнал «Вестник практической психологии образования» является научно-практическим ежеквартальным рецензируемым изданием для профессиональных психологов-практиков, учителей, родителей, руководителей учреждений образования. Редакция «Вестника» ставит своей целью публиковать работы, отличающиеся профессиональной добротностью, выраженной авторской позицией, а также несущие в себе новые идеи и подходы.

Подача рукописи

Рукопись представляется в редакцию «Вестника практической психологии образования» в электронном виде.

Рукописи, направляемые в «Вестник», должны представлять оригинальный материал, не публиковавшийся ранее и не рассматриваемый для публикации в другом издании.

Рукопись должна сопровождаться письмом, указывающим, что она предназначена для публикации в журнале «Вестник практической психологии образования» с указанием раздела, для которого она предназначена.

Редакции сообщается адрес электронной почты автора, по которому будет проводиться переписка, а также номер его телефона и полный почтовый адрес.

Оформление рукописи

Порядок материалов: инициалы и фамилия автора, ученое звание и степень, должность, полное название научного учреждения, в котором проведены исследования или разработки, заголовок статьи, аннотация на русском и английском языках (не более 150—200 знаков каждая), ключевые слова (5—10) на русском и английском языках, основной текст статьи, библиографический список.

Объем статей — не менее 25 тыс. знаков (с пробелами). Большие материалы могут быть опубликованы в нескольких номерах журнала.

Оформление текста статьи

Публикация материалов в журнале осуществляется на русском языке. *Названия зарубежных учреждений* приводятся в тексте без кавычек и выделений латинскими буквами. После упоминания в тексте *фамилий зарубежных ученых, руководителей учреждений* и т. д. на русском языке в полукруглых скобках приводится написание имени и фамилии латинскими буквами.

Все *сокращения* должны быть при первом употреблении полностью расшифрованы, за исключением общепринятых сокращений математических величин и терминов.

Информация о грантах и благодарностях приводится в виде сноски в конце первой страницы статьи.

Выделения и заголовки. Допускается выделение курсивом и полужирным шрифтом. Выделение прописными буквами, подчеркивание, использование нескольких шрифтов — не допускаются. Заголовки рубрик, подразделов обязательно должны быть выделены.

Ссылки и список литературы

Библиографический список должен включать не менее трех источников. Источники приводятся в алфавитном порядке. При наличии нескольких работ одного и того же автора они включаются в список также в алфавитном порядке, при этом каждой работе присваивается свой номер. Сначала приводятся источники на русском языке, затем на других языках. Нумерация списка сквозная.

Должное внимание следует уделить правильному описанию и полноте библиографической информации. (Образцы библиографических описаний см. в Приложении «Оформление пристатейных списков литературы (или ссылок)», размещенном на CD.)

Допускаются ссылки на электронные публикации в сети Интернет с указанием всех данных.

В тексте ссылки на литературные источники приводятся в виде номера, заключенного в квадратные скобки (например, [1]). Использование сносок в качестве ссылок на литературу не допускается.

Таблицы, графики, рисунки

Таблицы, рисунки, схемы в тексте должны быть пронумерованы и озаглавлены. Недопустимо дублирование текстом графиков, таблиц и рисунков.

Схемы должны быть построены в векторных редакторах и должны допускать редактирование (форматы .eps, .ai и пр.).

Графики, диаграммы могут быть построены в программе MS Excel. При наличии диаграмм, построенных с помощью MS Excel, обязательно предоставляется файл с исходными данными. За правильность приведенных данных ответственность несет автор.

Рисунки должны быть представлены в форматах .jpeg (показатель качества не ниже 8) или .tiff (с разрешением не менее 300 dpi без сжатия).

Графики, таблицы и рисунки, а также фотографии, которые не отвечают качеству печати, будут возвращены авторам для замены.

Информация об авторах

Информация об авторах представляется в отдельном файле. Объем текста не менее 500 знаков. Пожалуйста, укажите фамилию, имя и отчество полностью, научные степени и ученые звания, должность, место работы, основные профессиональные интересы и достижения, количество публикаций. Обязательно указываются (но не будут напечатаны в журнале) контактный адрес (почтовый и электронный почты), телефон.

Фотографии должны быть представлены в формате .jpeg (показатель качества не ниже 8) или .tiff (с разрешением не менее 300 dpi без сжатия). Размер файла с цветной фотографией достаточного для печати качества не может быть менее 1Mb. Пожалуйста, постарайтесь выбрать четкую контрастную фотографию, так как при печати журнала качество изображения ухудшается.

Редакция журнала «Вестник практической психологии образования» будет признательна авторам за строгое соответствие присылаемых рукописей требованиям к их оформлению. Статьи, не соответствующие указанным требованиям, решением редакционной коллегии не публикуются.

Рукописи рецензируются для определения обоснованности предлагаемой тематики, ее новизны, а также научно-практической значимости содержания. Все рецензенты остаются анонимными. После принятия положительного решения относительно публикации рукописи авторы информируются о нем.

Редакционная коллегия оставляет за собой право на редактирование статей, направленное на придание им лаконичности, ясности в изложении материала и соответствие текста стилю журнала. С точки зрения научного содержания авторский замысел полностью сохраняется.

Контакты

Тел.: (495) 623-26-63

E-mail: rospsy.ru@gmail.com