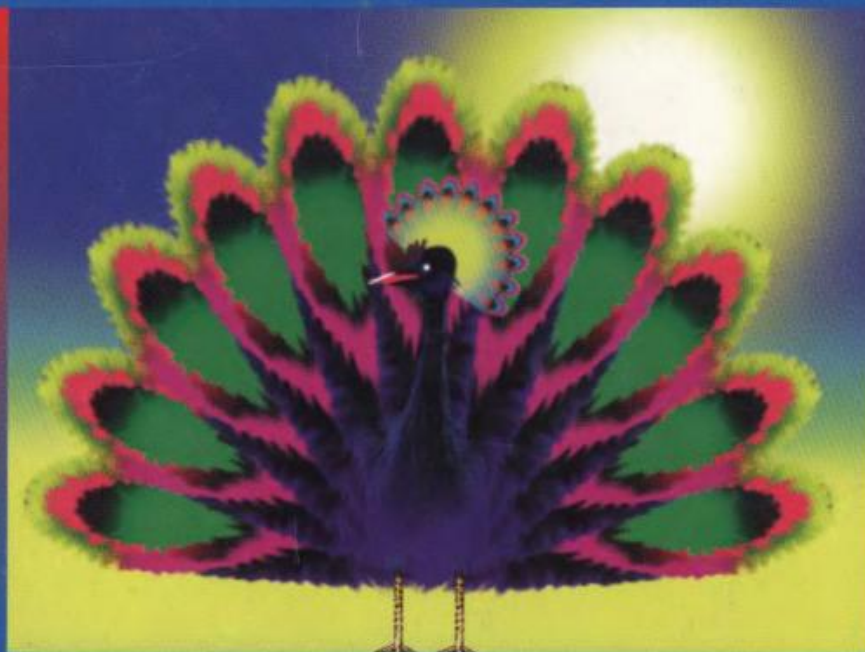


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Б. Р. Матвеев



РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА:

ПРОГРАММА
ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАНЯТИЙ




РЕЧЬ

ББК 88.52
М33

Матвеев Б. Р.

М33 Развитие личности подростка: программа практических занятий.
Методическое пособие. — СПб.: Издательство «Речь», 2007. — 176 с.
ISBN 5-9268-0353-5

Одна из основных проблем старших школьников — поиск новых форм поведения и взаимодействия с окружающими людьми. Это связано с возрастными психологическими изменениями учащихся и приобретением ими нового статуса в обществе. Отсутствие навыков и практических знаний о закономерностях конструктивного общения нередко приводит школьников к конфликтам со сверстниками, родителями, учителями, повышает вероятность девиантного поведения.

Предлагаемая программа занятий построена таким образом, чтобы у учащихся по мере усвоения курса складывалось целостное представление о закономерностях общения и взаимодействия с окружающими. Значительная часть курса отведена практическому освоению школьниками приемов конструктивного общения, выработке умений обмениваться вербальной и невербальной информацией, активно слушать, понимать и принимать себя и других, а также приобретению навыков личностного и группового взаимодействия, осознанию причин возникновения барьеров в общении и способов их преодоления.

Знания и умения, приобретенные учащимися в процессе занятий, являются базой для их успешной социальной адаптации в настоящем и будущем.

ББК 88.5

Главный редактор *И. Авидон*
Ведущий редактор *О. Гончукова*
Художественный редактор *П. Борозенец*
Корректор *А. Борисенкова*
Технический редактор *О. Колесниченко*
Директор *Л. Янковский*

© Б. Р. Матвеев, 2005
© Издательство «Речь», 2005
© П. В. Борозенец, обложка, 2005

ISBN 5-9268-0353-5

Подписано в печать 10.04.07. Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 11.

Печать офсетная. Доп. тираж 3000 экз. Заказ № 1171

Интернет-магазин: www.internatura.ru

ООО Издательство «Речь»

199178, Санкт-Петербург, ул. Шевченко, д. 3 (лит. «М»), пом. 1,
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, info@rech.spb.ru, www.rech.spb.ru

Представительство в Москве:

тел.: (095) 502-67-07, rech@online.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ГУП «Типография «Наука»

199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Глава 1	
ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ	9
Этические нормы и правила работы психолога с группой учащихся	10
Количественный состав группы	13
Продолжительность занятий	13
Отбор участников группы	14
Взаимодействие с людьми, не участвующими в работе группы, но имеющими на нее влияние	17
Планирование и проведение занятий	17
Этапы процесса развития группы	21
Предварительная подготовка занятий	22
Начальная стадия	24
Переходная стадия	25
Рабочая стадия	26
Завершение работы группы	27
Работа группы и проблемные ситуации	28
Агрессия	29
Монополизация внимания группы	31
Соппротивление	32
Застенчивость	33
Нарушение конфиденциальности	34
Группировки	35
Конфликты в группе	37
Досрочный выход из группы	38
Слезы и плач	39
Оформление отчета	39
Проведение дополнительной встречи	40

Глава 2

РОЛЬ ПРИТЧ И ИСТОРИЙ**В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ 41**

Глава 3

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**И БЕСЕД О ПСИХОЛОГИИ 45**

Занятие 1 45

Занятие 2 49

Занятие 3 53

Занятие 4 54

Занятие 5 54

Занятие 6 58

Занятие 7 61

Занятие 8 65

Занятие 9 68

Занятие 10 72

Занятие 11 72

Занятие 12 76

Занятие 13 79

Занятие 14 82

Занятие 15 86

Занятие 16 87

Занятие 17 89

Занятие 18 90

Занятие 19 94

Занятие 20 97

Занятие 21 102

Занятие 22 106

Занятие 23 112

Занятие 24 116

Занятие 25 120

Занятие 26 123

Занятие 27 127

Занятие 28 131

Занятие 29 135

Занятие 30	139
Занятие 31	143
Занятие 32	148
Занятие 33	151
Занятие 34	155
Занятие 35	156
Занятие 36	157
ЛИТЕРАТУРА	159
ПРИЛОЖЕНИЯ	161
Пояснительная записка	161
Тест «Области социальной дезадаптации школьника»	166
Перечень тем бесед о психологии	175
Перечень притч и историй	175
Перечень упражнений	176

ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды ко мне обратилась администрация школы, в которой я работаю, с просьбой выявить причины и область активно разрастающегося конфликта в специализированном математическом классе.

Наша школа, а сейчас уже лицей, — повышенного уровня образования. В математический класс на конкурсной основе поступают дети, имеющие ярко выраженные способности в области естествознания. Возможно, поэтому возникновение быстро разрастающегося конфликта в коллективе весьма развитых детей привело педагогов в недоумение. Срочность принятия мер обуславливалась еще и тем, что в конфликт втягивались родители, а наиболее активные из них имели намерение в скором времени принять радикальные меры.

Диагностика конфликтной ситуации в классе была выполнена по разработанному мною опроснику для определения причин и области конфликта учащихся в возрасте от 8 до 18 лет (Приложение 2). Одновременно была проведена социометрия по одной из известных методик.

Опрос производился конфиденциально, без присутствия кого-либо из взрослых, и детям была обещана полная секретность результатов опроса. Это способствовало их открытости, высокой эмоциональной активности (некоторые в процессе обследования даже выкрикивали, что они не хотят учиться с кем-то из одноклассников).

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что конфликт возник между одноклассниками и, по всей видимости, связан с тем, что в классе образовалась группировка, которая пытается подавить или удалить из класса всех остальных. Исследование еще раз подтвердило, что способность детей к отдельным видам знаний (в данном случае к познанию естественных наук) не гарантирует им успешность в социальном плане. Одаренные дети могут испытывать существенные трудности в социальной адаптации и нуждаются в психологическом сопровождении и поддержке, как и все школьники.

Этот вывод послужил основой для разработки программы по социальной адаптации учащихся 7–11-х классов (Приложение 1). Ведение факультативных занятий по этой программе в течение нескольких лет

позволило уточнить и отработать содержание каждого занятия. Рекомендации по подготовке занятий, их проведению и примерное содержание представлены в настоящем издании.

В первой главе содержатся рекомендации по подготовке и организации групповой работы с учащимися в школе. Обращено внимание на важность подбора участников, этапы развития группы в процессе занятий и возможные проблемные ситуации при работе со школьниками.

Отношение к ситуации и восприятие детей и подростков отличается от восприятия взрослых своей «черно-белостью». Их реакция на предложения, отличающиеся от их собственного мнения, часто встречают категорический отпор и нежелание услышать собеседника. В этих условиях неоценима роль притч и историй. Дети охотно слушают занимательные истории, в то время как значение последних незаменимо в коррекции восприятия окружающего мира. Поэтому **во второй главе** изложены особенности влияния притч, историй и сказок на слушателя в психологической практике.

Третья глава включает план занятий и их примерное содержание. Каждое занятие состоит из следующих этапов:

1. Разогрев участников путем высказываний в кругу об актуальных чувствах и эмоциональном состоянии.
2. Закрепление результатов предыдущего занятия и формирование определенного психологического состояния участников посредством обсуждения домашнего задания.
3. Формирование направленности восприятия и мышления, а также коррекционная работа в виде изложения и обсуждения притч.
4. Беседа о психологии, дающая учащимся теоретические знания.
5. Упражнение, закрепляющее проделанную на занятии работу.
6. Ответы ведущего на вопросы участников.
7. Задание на дом, направленное на продолжение психологической работы участников между занятиями.
8. Ритуал закрытия занятия, позволяющий участникам из состояния открытости на занятиях вернуться к своему повседневному состоянию.

Цикл рассчитан на одно полуторачасовое занятие в неделю в течение учебного года.

ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Глава 1

Психологические занятия могут оказать значительное влияние на душевное состояние участников. Поэтому в ряде стран групповая работа психолога ведется в соответствии с правилами, установленными нормативно-правовой документацией. В нашей стране подобных юридических документов пока недостаточно. В данной главе изложены адаптированные к условиям отечественных образовательных учреждений правила работы и опыт американских психологов, обобщенный Р. Смид.

Целью занятий является групповое обучение и развитие социальных знаний и умений. По мнению американских психологов, в обучающей группе количество участников и продолжительность занятий может регламентироваться не так строго, как, например, в коррекционной группе. Нет и столь жестких требований к конфиденциальности.

Вместе с этим следует учитывать, что подростки обычно более чувствительны к нарушениям правил групповой работы, чем взрослые.

Предполагаемое содержание каждого занятия необходимо рассматривать как исходный материал. Важно не то, что формально обсуждается, а как развивается процесс эмоционального взаимодействия.

Ведущий прежде всего обращает внимание участников на их собственные эмоции, мысли, чувства, на их выражение в общении. Ведущему важно управлять и содержанием, и процессом занятия, что в значительной степени определяется его собственной квалификацией.

Во время работы с детьми среднего и старшего школьного возраста нередко возникают сложные, индивидуально важные психологические ситуации. В подобных случаях следует понимать, что актуальные проблемы конкретного ребенка важнее необходимости жестко соблюдать план и тему занятия. Поскольку в школе дети часто боятся проявлять самостоятельность, ведущему надо поощрять любые конструктивные действия участников занятий, создавая новый тип взаимоотношений — «на равных» — между участниками и старшим по возрасту. В условиях

ограничения времени занятие лучше начинать в авторитарном стиле, что позволяет быстрее перейти непосредственно к работе.

ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ГРУППОЙ УЧАЩИХСЯ

1. Психолог может работать со школьниками только с их согласия. Более того, необходимо и согласие родителей.

2. Учащиеся до принятия ими решения об участии в группе должны предварительно получить информацию о целях и содержании занятий и о том, что от них ожидается.

3. Важно провести тщательный отбор школьников в группу. Его осуществляет (и, соответственно, несет всю полноту ответственности) ведущий, опираясь на свои знания и опыт. Многие дети плохо справляются со своими эмоциями, с агрессией, с перестройкой своего отношения и поведения. Проблемы подростка могут быть настолько серьезными, что с ним возможна только индивидуальная работа. Категорически противопоказано создание групп по признаку общности проблем, например, с девиантным поведением. Схожая проблема может сплотить детей на основе общности их деструктивных ценностей и поведения.

4. Конфиденциальность — важнейшее условие откровенности и самораскрытия, без чего невозможна успешная групповая работа. Каждый участник должен быть уверен в своей психологической безопасности. Вместе с тем ведущий обязан предупредить, что он может сообщить информацию другому ответственному лицу, если:

- ☐ кто-то планирует или наносит вред себе или окружающему миру;
- ☐ будет получена информация о жестоком обращении с участником группы или иным человеком;
- ☐ соответствующие органы запросят материалы о правонарушителе или подозреваемом.

5. Каждый имеет право покинуть занятия. О своем решении прекратить занятие участник должен заранее предупредить ведущего. При этом возможность поделиться своими переживаниями иногда помогает ребенку найти решение своей трудной проблемы и продолжить занятия.

6. Групповая работа — это обычно арена эмоций, и ведущему следует держать их под контролем. Желательно, чтобы он придерживался содержания плана занятий, поощрял рассмотрение проблем, актуальных

для участников, пресекал все попытки вербальной или физической агрессии: дружелюбное перебрасывание предмета может перейти в швыряние, касания в шлепки и удары, а дискуссия в оскорбление. Подобные ситуации необходимо использовать для обучения участников социально принятым способам выражения своего отношения к сверстникам.

7. Существуют разнообразные культуры с различной системой ценностей. Нередки те случаи, когда мы пытаемся навязать ценности нашей культуры другим. Например, европейская привычка, а иногда и требование смотреть в глаза собеседнику — в некоторых азиатских и других культурах рассматривается как проявление непочтительности, особенно младшего к старшему.

Знание культурных особенностей участников занятий, их проявлений в половых, религиозных, национальных, мотивационных и национальных традициях, умение применять эти знания — важная часть подготовки самого ведущего к занятиям.

8. Непредвзятость ведущего подразумевает умение осознавать свои симпатии и антипатии к отдельным членам группы. Совершенно естественно, что одни дети нравятся больше, другие меньше. Ведущему совершенно недопустимо проявлять свои предпочтения и выделять любимчиков. Всем детям необходимо предоставлять равные возможности для самовыражения. Неприемлемо, чтобы основное время занятий уделялось общительным детям, а другие оставались в тени.

9. Следует избегать двойственности отношений между психологом-ведущим и участниками или между самими участниками. Недопустимо, когда психолог одновременно является учителем или классным руководителем. Ведущему нежелательно быть знакомым или родственником участника группы. Вряд ли можно создать доверительные отношения «психолог—клиент», если существуют и другие взаимоотношения.

Двойственные отношения могут существовать и между участниками группы, например, между братьями и сестрами. Этого по возможности также следует избегать.

10. Использование ведущим различных техник и приемов возможно только после специального обучения под руководством опытного специалиста. Необходимо соизмерять свои действия с эмоциональными особенностями детей. Нужно осознавать, сколь велика возможная эмоциональная реакция каждого ребенка при работе в группе, и иметь представление о том, что делать, если произойдет эмоциональный выплеск, как обратить возникшее переживание на пользу детям.

11. Формирование долговременных целей затруднено для многих детей. Задача ведущего — научить детей ставить перед собой реальные цели,

планировать пути их достижения и реализовывать их. Это касается и цели групповых занятий. Если они не ясны, то работа может оказаться неэффективной.

12. Участников занятий следует предупредить, что возможны индивидуальные консультации между занятиями по вопросам, касающимся их личных проблем и требующим особой конфиденциальности. Остальные проблемы желательно рассматривать в процессе групповой работы. Проработка ситуации внутри группы, например агрессивного поведения, даст возможность остальным участникам непосредственно понять свои чувства в связи с грубым поведением конкретного ребенка и выразить свое мнение, дать ему обратную связь.

13. Возможность возникновения вражды между членами группы, риск нарушения конфиденциальности ее участниками и другие подобные негативные факторы должны постоянно находиться в поле внимания ведущего. Необходимость их предупреждения связана с отсутствием у детей большого жизненного опыта, недостаточным уровнем развития, глубины эмоционального сопереживания своим сверстникам.

14. Поведение детей в группе должно быть как можно более свободное, чтобы они имели опыт самых разнообразных вариантов действий и могли отобрать для себя наиболее подходящие. Вместе с тем поведение не должно доставлять неприятности другим и выходить за пределы принятых норм и правил.

15. Ведущий является примером для участников группы, что особенно важно при выражении им искренности, честности, компетенции, мудрости. Своими проявлениями ведущий моделирует желаемое поведение. Например, если вы спрашиваете о чувствах детей в данный момент, то будьте готовы первым ответить на этот вопрос и тем самым показать детям, чего вы от них ожидаете. Дети очень чувствительны к обману и быстро перестают воспринимать взрослых, которые говорят одно, а делают или переживают другое.

16. Необходимо каждому ребенку дать возможность продвигаться в собственном темпе. Способность не форсировать события — важное качество ведущего. Даже если вам кажется, что прогресса не наблюдается и группа топчется на месте, оставайтесь спокойны и продолжайте работу по плану занятий. Оказывайте поддержку и поощряйте детей, закрепляйте полученные умения. Важнейшими качествами ведущего являются способность мужественно переносить неопределенность, понимание невозможности полного контроля над ситуацией.

17. Ритуал завершения работы группы призван помочь детям в разрыве доверительных, теплых отношений, который они переживают очень

остро. Ритуал позволяет участникам получить опыт расставания без чувства покинутости, заброшенности, тоскливого одиночества. Этот опыт переживания неизбежен в будущих потерях.

18. Завершение занятий сопровождается исчезновением взаимной поддержки и чувства безопасности членов группы. Однако к этому моменту дети уже гораздо лучше осознают свои чувства, мысли, действия. Поэтому, по мнению Р. Смид, очень важно провести встречу группы через 3—4 недели после окончания занятий. Необходимо проверить состояние детей и оказать им при необходимости дополнительную помощь.

19. Привлечение других специалистов, связанное с нарушением конфиденциальности, возможно при особых жизненных ситуациях, в которых оказался ребенок. Например, ребенок может выразить желание покончить жизнь самоубийством. В этой ситуации необходимо в индивидуальном порядке выяснить реальность такой угрозы, сообщить родителям и направить ребенка к психиатру. Если девочка-подросток сообщает о своей возможной беременности, то ее желательно убедить самой сообщить об этом родителям и пройти медицинское обследование.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ГРУППЫ

Оптимальное количество детей в группе, как показывает практика, обычно составляет от 6 до 8 человек. При большей численности группы дети, склонные к замкнутости, останутся без необходимого им внимания. При меньшем количестве возрастает психологическая нагрузка на каждого ребенка. Некоторым детям сложно не только делиться своими переживаниями, но и вообще говорить в присутствии посторонних, особенно находясь в центре внимания. Кроме того, в малых группах уменьшаются как разнообразие возникающих ситуаций, так и вариативность реакций и поведения в каждой из них.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Чаще всего количество занятий с детьми находится в пределах от 8 до 12. С позиции групповой терапии этого количества недостаточно для формирования заметных сдвигов в поведении. В лучшем случае можно ожидать лишь некоторые положительные изменения. У кого-то поведение может измениться существенно, но не стоит надеяться на значи-

тельную коррекцию поведения всех участников. Поэтому предлагаемая в данной работе программа рассчитана более чем на 30 занятий в течение учебного года.

В неделю обычно проводят одно-два занятия. Для детей 6—8 лет наилучшая продолжительность занятия — 30 минут. Дети 9—13 лет способны эффективно работать без перерыва до 40—45 минут. Учащимся 7—11-х классов можно заниматься до 60 минут без перерыва (с перерывом — до 1,5 часа).

Следует избегать ситуаций, когда ваша работа накладывается на учебный процесс и провоцирует пропуск занятий, опоздания на уроки или нарушение общепринятых норм учебной нагрузки.

ОТБОР УЧАСТНИКОВ ГРУППЫ

Получение согласия кандидатов на участие в занятиях лучше всего осуществлять путем индивидуального собеседования на основе их полной информированности о целях и методах занятий. Во время индивидуального собеседования у ребенка появляется возможность рассказать о своих проблемах, а у ведущего — понять, насколько ребенок подходит для групповой работы. Не исключается и предварительное анкетирование.

Чем младше ребенок и чем серьезнее его проблемы, тем важнее провести именно индивидуальное собеседование. В присутствии родителей, учителей или сверстников, других посторонних дети часто замыкаются или отвечают односложно и неискренне.

Получение согласия родителей (опекунов) на работу психолога с ребенком в составе группы или индивидуально, как правило, необходимо, если эта работа не является частью учебного процесса. Согласие родителей (опекунов) предполагает их достаточно полную информированность о целях работы, о формах взаимодействия психолога и детей, о возможных трудностях и проблемах, о вероятных позитивных результатах. Можно отметить, что формирование группы в настоящее время относится к недостаточно исследованному этапу групповой работы с детьми.

Существует понятие **однородных и неоднородных групп**, где под однородностью понимается схожесть проблем детей, возраста, умственного развития, типа поведения.

Достоинствами однородных групп являются быстрое достижение сплоченности, взаимная поддержка, чувство общности.

К недостаткам однородных групп можно отнести отсутствие разнообразных форм поведения и недостаточная возможность прийти к пониманию, что все люди разные. Одновременно возникает опасность объединения участников группы по негативным качествам характера, деструктивным способам поведения и взаимодействия с окружающим миром. Вместе с тем однородные краткосрочные группы могут дать хорошие результаты при решении конкретных проблем, таких, как снижение агрессивности или тревожности, работе с фобиями, при достижении адекватности самооценки и др.

Неоднородность группы предполагает существенные различия между участниками группы по таким параметрам, как уровень развития, культурные традиции, стереотипы поведения, коммуникационные навыки, мотивации и жизненные ценности.

Достоинством неоднородных групп является возможность понять, что все люди разные, что по одной и той же проблеме может быть множество мнений. Появляется возможность знакомства с различными реакциями и способами поведения в конкретной ситуации. Дети могут получить обратную связь от непохожих на них сверстников. Неоднородная группа создает большую вероятность коррекции неадекватного восприятия и поведения.

Недостаток неоднородных групп связан с необходимостью увеличения продолжительности курса занятий для достижения результатов. Больших затрат времени и сил требуют сплочение группы и взаимное принятие. Первые занятия могут сопровождаться эмоциональными выплесками и конфликтами.

Вероятно, к наиболее важному правилу подбора участников группы следует отнести **принцип конструктивности ролей**. В группе дети оказывают значительное влияние друг на друга, и каждый ребенок должен, с одной стороны, быть примером позитивных навыков, а с другой — учиться у остальных. Возможен отбор детей с одинаковой проблемой и различными навыками адаптации к ней, различными способами ее решения. При работе с замкнутыми детьми в группу можно включить по одному-два ребенка, осознающих свою замкнутость или не принимающих в себе этого качества. Дополнительно дети могут преодолевать свою замкнутость другими способами:

- ☐ в театральных студиях, в спортивных секциях или различных кружках;
- ☐ через успехи в учебе, музыке, рисовании и т. п.;
- ☐ посредством компьютерного общения;
- ☐ путем написания писем незнакомым сверстникам.

Важно соблюдать еще ряд общих правил при формировании групп.

Необходимо включать в группу:

- ☐ таких детей, чтобы каждый ребенок мог увидеть нужный ему пример положительного поведения;
- ☐ детей с разницей в возрасте не более двух лет: чем меньше возраст, тем меньше допускаемая разница в нем;
- ☐ детей, воспитанных в разных культурных, экономических и социальных условиях;
- ☐ детей обоего пола, если темы занятий не предполагают работу только с мальчиками или только с девочками;
- ☐ детей, способных к сотрудничеству и работе в коллективе;
- ☐ детей, заведомо поддающихся общественному воздействию.

Запрет на включение в группу распространяется на:

- ☐ близких родственников, которые не смогут быть откровенными, опасаясь нарушения конфиденциальности;
- ☐ детей, склонных к самоубийству;
- ☐ очень агрессивных детей;
- ☐ детей, пытавшихся совершить убийство или проявивших такие намерения;
- ☐ детей, часто лгущих и воровующих, а также совершивших или склонных к совершению других криминальных поступков;
- ☐ детей, переживающих или недавно переживших кризисную ситуацию, кроме случая, когда группа создается специально для таких детей и ведущий прошел специальную подготовку (это относится и к детям, подвергшимся физическому или сексуальному насилию);
- ☐ детей, если один из его родителей против участия ребенка в группе;
- ☐ детей, значительно отличающихся от остальных, например, только что приехавших представителей другой культуры.

Если администрация вашего учреждения навязывает вам сформированную ей группу или обязывает вас проводить работу со всеми детьми, то можно попытаться сгладить ситуацию. Прежде всего следует разъяснить администрации этические нормы и уровень компетенции психолога вообще и вашей в частности. Например, что вам необходимо пройти специальное обучение и получить документ на право выполнения требуемой работы, что обязательно должно быть получено согласие ребенка и его родителей. При асоциальном поведении ребенка работа с ним является сферой компетенции социального педагога, правоохрани-

тельных органов или врача (психиатра, нарколога). Проблемы ребенка могут относиться и к профессиональной области врача-дефектолога, логопеда и др.

Если вы считаете, что достаточно компетентны для работы с предложенными детьми, то обратите внимание на оптимальный количественный и качественный состав группы. Возможно, вам удобнее будет работать не с одной большой — до 12–15 человек группой, а с двумя-тремя меньшего состава.

Обосновать свою позицию можно следующей аналогией: если вы — хирург-офтальмолог, то никому не придет в голову просить вас выполнить работу кардиохирурга. Микрохирургия глаза и операция на сердце совершенно различны и выполняются специалистами с соответствующей подготовкой. Подобную специализацию имеют и психологи. Кроме того, клиенту может быть вообще противопоказано хирургическое лечение и более эффективны другие способы помощи.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЛЮДЬМИ, НЕ УЧАСТВУЮЩИМИ В РАБОТЕ ГРУППЫ, НО ИМЕЮЩИМИ НА НЕЕ ВЛИЯНИЕ

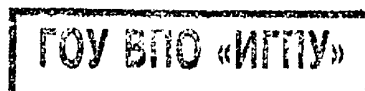
Существует круг людей, имеющих отношение к групповой работе: администрация учреждения, воспитатели, учителя, родители. Они могут оказать существенное влияние на процесс работы, и это нужно предусмотреть. Например, если работа ведется в школе после уроков, то необходимо договориться с учителями, чтобы детей отпускали вовремя; найти помещение, если занятия проводятся вне кабинета психолога; предупредить о недопустимости прерывания занятий.

Нежелательно присутствие на занятиях новых лиц, заглядывание в дверь или окно.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

План каждого занятия включает три основные части:

- ☐ вводная часть, или разогрев;
- ☐ основная работа;
- ☐ обсуждение, или шеринг.



Вводная часть и обсуждение могут занимать по четверти времени занятия. На основную работу отводится половина рабочего времени.

На первых занятиях вводная часть может длиться дольше, так как ведущему необходимо рассказать о существе и целях работы, познакомить участников группы, создать начальный контакт и выработать правила работы группы.

Удачное начало имеет большое значение для эффективности всего занятия. Его нужно готовить очень тщательно. Каждое последующее занятие необходимо начинать с краткого обсуждения предыдущей встречи. Можно предложить детям что-нибудь сказать по поводу последнего занятия: что запомнилось или было особенно важно и интересно, какие возникли вопросы, мысли, чувства. Напоминание об основных моментах предыдущей встречи устанавливает эмоциональную связь между занятиями. Важный момент обсуждения — вопрос, что дети попробовали сделать сами на основе полученных знаний и умений. Очень важно поинтересоваться, вносят ли занятия что-то новое в их повседневную жизнь. Без подобных обсуждений групповые занятия будут происходить сами по себе, а жизнь будет идти сама по себе, как бы в другой реальности, и участникам будет трудно осознавать происходящие в них изменения. В подобном случае заинтересованность в усвоении новых навыков восприятия и поведения может снизиться. Соответственно, упадет и эффективность работы. Обсуждение позволяет участниками выделить и сконцентрироваться на новых чувствах, мыслях, знаниях, умениях.

Одним из важнейших принципов групповой работы является обучение каждого участника на примере остальных. Часто восприятие других, отличающееся от собственного, становится источником озарения и постижения нового опыта.

На различных стадиях занятий желательно:

- ☐ При необходимости — применять разнообразные приемы включения в работу, чтобы каждый ребенок проявил активность, высказался хотя бы раз за занятие.
- ☐ Поощрять все попытки детей поделиться своими переживаниями и рассказать о себе.
- ☐ При необходимости — открыто спросить детей, доверяют ли они другим членам группы. Если окажется, что нет, спросить, что, по их мнению, нужно сделать для создания атмосферы доверия.
- ☐ Помнить, что наибольшее сопротивление оказывают наиболее уязвимые дети — их пугает каждая новая ситуация. Будьте терпеливы и дайте таким детям возможность освоиться в новой обстановке и почувствовать себя в безопасности. Настороженность при столкновении с неизвестным — нормальная реакция.

- ☐ Поддерживать всех детей, выражающих свои чувства, как негативные, так и позитивные.
- ☐ Добиваться сплоченности, особо акцентируя внимание на тех моментах, когда группа чувствует себя как одно целое.
- ☐ Помочь каждому ребенку понять, чего он хочет достигнуть в процессе занятий. Осознание целей создает чувство надежды и целенаправленность в их достижении.
- ☐ Выполнять упражнения, направленные на понимание и освоение детьми новых приемов общения в безопасной обстановке в группе. В качестве домашнего задания предлагать детям применять эти приемы в повседневном общении.
- ☐ Принимать каждого ребенка таким, какой он есть, поддерживая происходящие в нем изменения.
- ☐ При необходимости — конкретно показывать детям несоответствие между их желаниями и действиями. Например: «С одной стороны, ты хочешь окончить школу и продолжить образование, а с другой стороны — ты не всегда выполняешь домашние задания и плохо ведешь себя в школе, у тебя двойки. По твоему мнению, что нужно изменить, чтобы цель стала более достижимой?»
- ☐ В случаях проявления агрессивности целесообразно немедленно разобрать ситуацию и помочь ребенку осознать причины своих эмоций и их влияние на поведение. Можно задать вопрос: «Твое поведение связано с тем, что тебе не нравится быть в группе, или вызвано иными причинами?» Возможно и обсуждение правил поведения и правил приличия в различных ситуациях.
- ☐ Развивать в детях способность брать ответственность на себя, учить использовать вместо «Ты-сообщений» «Я-высказывания», например, предложить заменить сообщение «Он меня обидел...» на сообщение «Я чувствую себя обиженным, когда...».
- ☐ Поощрять у детей желание составлять конкретные планы своего будущего вообще и конкретных действий в текущем времени.
- ☐ Научить детей слушать мнение других и при необходимости принимать его, меняя собственную точку зрения. На этой основе строить свое взаимодействие с окружающими.
- ☐ Учитывать, что не во всех ситуациях и не во всех культурах приветствуется непосредственное выражение чувств и мнений.
- ☐ Немедленно реагировать на негативные процессы, происходящие в группе, и вскрывать их раньше, чем они перейдут в открытую конкуренцию, агрессию или вражду.

- ☐ Поощрять проявление желаемых изменений в детях, в том числе по отдельным элементам. Обращать внимание детей на происходящие в них изменения и результаты этих изменений.
- ☐ Установить для себя правило оставлять в конце занятия достаточно времени для того, чтобы получить обратную связь от детей о проведенном занятии и дать практическое домашнее задание, чтобы работа продолжалась и в перерыве между занятиями.
- ☐ В конце каждого занятия обязательно похвалить всех детей. Можно раздать угощение в качестве награды и стимула к продолжению общения.

На различных стадиях занятий **нежелательно**:

- ☐ Рассаживать детей за столы — это создает психологический барьер и мешает возникновению чувства общности.
- ☐ Входить или выходить кому-либо в помещение, отвечать на телефонные звонки, позволять одному из участников монополизировать внимание ведущего или группы.
- ☐ Терять контроль над временем: плавные переходы от одной стадии занятия к другой необходимо продумать заранее.
- ☐ Говорить учительским, назидательным тоном. Эмоциональная и поведенческая атмосфера должна способствовать возникновению и поддержанию спокойной, доверительной ситуации. Детям важно почувствовать отличие психологических занятий от учебных.
- ☐ Позволять одним детям дразнить, высмеивать и оказывать различное давление на других детей. Немедленно останавливайте такое поведение и разъясняйте, почему оно неприемлемо.
- ☐ Ожидать, что дети сами поймут разницу между чувствами, мыслями и поведением.
- ☐ Добиваться изменений преимущественно с помощью вербальной передачи знаний. У детей ведущей является игровая форма общения. Обсуждение весьма целесообразно лишь после выполнения упражнений, игр.
- ☐ Насильно заставлять детей включаться в работу, вопреки их готовности и желанию. Будьте терпеливы. Упражнения должны соответствовать возрасту и уровню развития детей и полностью соответствовать целям занятий.
- ☐ Пытаться подавлять, запрещать и избегать негативных проявлений взаимодействия в группе; выступать в роли судьи в детских конфликтах. Используйте ситуации конфликта для того, чтобы научить детей слышать другое мнение и учитывать его в своей деятельности.

- ☐ Оставлять без внимания проявление чувств и мыслей, которые могут нарушать работу группы. Это относится к детям, которые стремятся любыми путями постоянно находиться в центре внимания, и к детям, стремящимся манипулировать ведущим.
- ☐ Избегать непосредственной работы с обычным сопротивлением некоторых детей, выражающемся в словах: «Я не хочу ничего говорить», «Другие дети меня не любят», «У меня ничего не получится», «Я не умею» и т. д.
- ☐ Оставлять без внимания факты нарушения конфиденциальности. Обязательно обсудите эти случаи в группе. Пусть дети сами решат, как поступить в каждом конкретном случае.
- ☐ Удивляться повторным проявлениям сопротивления и нежеланию работать. Доверие не возникает «раз и навсегда». В процессе работы у некоторых детей могут снова возникнуть страхи и проявление защиты, вытеснение опыта предшествующих занятий.
- ☐ Успокаиваться на достижении детьми некоторых успехов и позволять детям останавливаться на достигнутом.

ЭТАПЫ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ГРУППЫ

Основой успешности работы являются взаимное доверие и чувство сплоченности участников группы. Степень доверия может быть различной у каждого участника — оно приходит не сразу. Вначале возможно сопротивление, и следует быть готовым к нему, сохраняя терпение и демонстрируя принятие и доверие в адрес участников собственным примером. Настороженность ребенка — естественная реакция на новизну ситуации, а возможно, и результат негативного опыта. Но без атмосферы доверия полноценная работа группы невозможна.

В начале занятия существуют лишь отдельные личности. Чувство единства возникает постепенно на основе совместных игр, упражнений, откровенных обсуждений и осознания похожести и доверия друг к другу. После возникновения чувств доверия и сплоченности группа начинает работать более охотно, и изменения особенностей участников становятся более заметными.

Р. Смид выделяет следующие стадии группового процесса:

- ☐ предварительная подготовка занятий;
- ☐ начальная стадия;
- ☐ переходная стадия;
- ☐ рабочая стадия;
- ☐ завершение.

Предварительная подготовка занятий

Предварительная подготовка направлена на формирование условий и пространства для работы группы.

На данном этапе, по рекомендациям Р. Смид, *желательно* соблюсти следующие условия:

1. Помещение должно быть оптимальных размеров. Маленькая комната будет создавать ощущение тесноты, давления, искусственно уменьшать расстояние между участниками занятий. Излишне большое помещение может вызывать чувство потерянности, одиночества, нарушать атмосферу доверительности.
2. Комната для групповой работы должна обеспечивать конфиденциальность общения и быть достаточно звукоизолированной, даже уединенной.
3. Время занятий должно быть удобно для всех детей. Его следует согласовать со всеми сторонами: детьми, педагогами, родителями, ведущими других занятий, секций, кружков, если это необходимо.
4. В распоряжении участников группы должны быть удобные мягкие стулья, кресла; необходимо, чтобы существовала возможность расставить их в круг.
5. Ведущий и участники заблаговременно должны подготовить необходимые материалы для занятий, а также табличку с просьбой не беспокоить, которую они будут вешать снаружи на дверь на время каждого занятия.
6. Звукоизоляция помещения для групповых занятий создает у детей чувство безопасности и способствует созданию атмосферы доверительности, откровенности и самораскрытия. У детей должна быть искренняя уверенность, что их никто не сможет подслушать, что за ними никто не сможет подсмотреть.

Занятия принято проводить, разместившись в круг. Все дети видят друг друга, и каждый может общаться со всеми остальными участниками. Ведущий также располагается вместе с детьми в круге. Если он постоянно будет сидеть за столом, то тем самым отделит себя от детей. Стол или другая твердая поверхность может время от времени понадобиться каждому участнику для рисования. В помещении для занятий желательно иметь классную доску, поверхность для закрепления плакатов, а также шкаф для игрушек, пластилина, картона, ножниц, рисовальных принадлежностей и др.

Известно, что игра для детей — более подходящее средство общения, чем беседы. Чем меньше возраст детей, тем важнее игровые формы работы. Дети далеко не всегда могут адекватно выражать свои чувства, эмоции и настроение, особенно словами. Но они вполне эффективно работают со своими проблемами в игре, если создать им соответствующие условия. Игры, метафоры и сказки — известные формы групповой работы с клиентами всех возрастов.

Игровая работа с детьми обычно требует разнообразный расходный и расходный материалы: рисунки, игрушки, тексты, карандаши, краски, пластилин, бумагу, ножницы, кубики и т. д. Необходимо заранее составить список материалов для каждого занятия и цикла в целом и подготовить все необходимое.

Исходя из опыта работы автора, можно предположить, что особенностями ведения занятий в российской школе является то, что:

- ❑ помещение, выделяемое администрацией образовательного учреждения для проведения занятий, не соответствует оптимальным размерам. Если это учебный класс, то он велик, а если это кабинет психолога, то он, наоборот, мал для группы;
- ❑ об уединенности и звукоизоляции можно только мечтать, так как дверь помещения, где проходят занятия, обычно выходит в школьный коридор;
- ❑ занятия предпочтительно вести с учениками одного класса, так как время окончания уроков в разных классах часто различно и непостоянно в течение не только учебного года, но и четверти, а то и месяца;
- ❑ согласование времени начала занятий со всеми сторонами — администрацией, учителями, родителями, учениками, руководителями других занятий — весьма затруднительно. Ведущему проще договориться о времени начала занятий с частью учеников одного класса, исходя из их занятости;
- ❑ обучение участников занятий в одной школе изначально предполагает двойственность отношений, как минимум, между ними. Поэтому при групповой работе в образовательном учреждении определенный акцент нередко смещается на коррекцию повседневных взаимоотношений между членами группы;
- ❑ мебель в помещении для занятий, вероятнее всего — в классе, будет жесткая, не располагающая к расслаблению;
- ❑ приобретение участниками занятий расходных материалов нередко встречает сопротивление их родителей. Поэтому затраты на занятия желательно планировать минимальные, ведущий должен быть готов принять их на себя;

- ☐ табличка на двери помещения, где идут занятия, с просьбой не беспокоить, может вызвать обратный эффект у многих подростков и у части взрослых. Лучше ее не вывешивать в образовательном учреждении;
- ☐ продолжительность групповых занятий с учащимися в школе обычно соответствует продолжительности учебного года.

Начальная стадия

В начальной стадии поведение детей определяется настороженностью, которая у одних может проявляться любопытством, а у других — в виде сопротивления. Успешность начальной стадии групповой работы зависит от:

- ☐ понимания участниками целей и методов занятий и их принятия;
- ☐ создания доверительной атмосферы в группе;
- ☐ принятия членами группы друг друга;
- ☐ принятия и соблюдения правил занятий;
- ☐ установления эмоционального контакта между ведущим и участниками занятий.

На этом этапе работы с группой *желательно*:

- ☐ начать первое занятие в кругу с процедуры знакомства;
- ☐ если все дети или часть детей уже знакомы друг с другом, например все они из одного класса, то можно предложить им выбрать для занятий ту интерпретацию имени, которая им нравится больше других. Например, из имен Сергей, Сережа, Серж, Сереженька, Сергуня, Серый — ребенок может выбрать одно: например, Серж. Более того, участник занятия может выбрать себе совершенно иное имя, нежели у него есть. Выбранные имена следует написать на листочке и закрепить на груди (каждый изготавливает для себя бейдж) и впредь на занятиях называть друг друга только этими именами. Необходимо предупредить детей, что во время занятий они могут почувствовать себя иначе, чем в повседневной жизни, и это «иное» ощущение себя можно отразить в имени, которое они выбирают себе на время занятий;
- ☐ попросить участников рассказать о своих ожиданиях от занятий вообще и данного занятия в частности, о своих привычках, особенностях характера, обычном настроении и др. При этом каждый ребенок, прежде чем сказать о себе, должен повторить преды-

дущего. Подобные упражнения способствуют взаимному принятию и доверию;

- ☐ изложить основные правила работы группы и обсудить предложения детей, какими правилами они хотели бы их дополнить. К основным правилам можно отнести: конфиденциальность; речь только от своего Я («Я чувствую... Я думаю... Я хочу...»); взятие слова по очереди (один говорит — остальные молчат); откровенность; в любом ответе анализ только своих мыслей, чувств; обращение непосредственно друг к другу, а не через ведущего. В результате обсуждения все участники должны согласиться принять названные правила;
- ☐ особенно активно поддерживать первые попытки детей откровенно рассказать о себе и поделиться своими чувствами;
- ☐ провести психологическое тестирование с целью определения исходных особенностей детей и соответствующих особенностей работы с ними.

Переходная стадия

По мнению Р. Смид, в детской группе переходная стадия несколько короче, чем во взрослой, и дети быстрее переходят к следующему этапу работы. На переходной стадии дети обычно:

- ☐ определяют, является ли данная группа достаточно безопасным местом для искреннего выражения чувств и мыслей;
- ☐ изучают участников, чтобы понять, можно ли безопасно высказывать свое мнение о других и принимать их мнение о себе;
- ☐ уточняют свои проблемы, направления развития и способы достижения целей;
- ☐ ищут безопасные способы выражения своих мыслей, чувств, своего поведения;
- ☐ осознают, что и другие имеют проблемы;
- ☐ принимают в себе потребность в общении и взаимопонимании с детьми, имеющими аналогичные проблемы;
- ☐ оценивают способность ведущего оказать помощь в решении беспокоящих их ситуаций и проблем;
- ☐ определяют искренность, порядочность, справедливость, компетентность и другие качества ведущего, важные с позиции ребенка.

Будьте особенно терпеливы на этой стадии работы группы. Помогите детям переживать радость первых удач и преодолевать горести пер-

вых неудач, попыток самовыражения и взаимодействия. Учите их строить доверительные отношения и преодолевать возникающие в начале общения неуверенность в себе и недоверие к окружающим.

Позвольте детям включаться в работу постепенно, по мере готовности каждого из них. Залогом успеха должны стать ваше терпение, настойчивость, последовательность.

Исходите из индивидуальных особенностей, возможностей и готовности к работе каждого ребенка.

Остальные особенности организации групповой работы соответствуют общим правилам.

Рабочая стадия

Это весьма сложная стадия, требующая от детей достаточной «продвинутой». Некоторые, особенно краткосрочные группы или группы психологически недостаточно зрелых детей, не успевают дойти до этой стадии. Участники успевают только обострить свои чувства или осознать их, но времени для последующей работы с ними может не хватить. Такие дети нуждаются в дополнительных групповых занятиях или в индивидуальной работе.

Основные признаки готовности детей перейти к рабочей стадии:

- ☐ доверие к участникам;
- ☐ развитие способности слушать и слышать друг друга;
- ☐ соблюдение правил работы группы;
- ☐ способность произвольно управлять выражением своих эмоций, вниманием, памятью и поведением;
- ☐ развитие способности искренне выражать свои положительные и отрицательные чувства;
- ☐ обретение ощущения сплоченности группы и ее поддержки;
- ☐ способность изложить свою проблему и попросить помощи у других участников группы;
- ☐ участие в дискуссиях и принятие их результатов;
- ☐ рассказы о попытках и результатах применения полученных знаний и умений в повседневной жизни;
- ☐ формулирование своих целей и планов на будущее;
- ☐ способность сделать собственные предложения и замечания во время обсуждений.

Очень важно дать возможность детям свободно выражать свои эмоции и чувства вербальными и невербальными способами. Стимулируй-

те их к этому. Возможные слезы являются признаком искренних переживаний и указывают на их глубину.

При подходе к завершающей стадии занятий необходимо напомнить детям о скором их завершении.

В целом рабочая стадия подчиняется общим правилам организации групповой работы.

Завершение работы группы

На завершающем этапе работы с группой необходимо провести повторное тестирование. Оно направлено на определение психологических изменений участников группы в направлении тем проведенных занятий.

Завершающая стадия работы уникальна, потому что позволяет детям приобрести опыт расставания и прекращения взаимоотношений. Большинство взрослых не умеют расставаться не только с дорогим ему существом, но и привычными условиями существования. Смерть близкого человека, развод, потеря любимого, расставание с другом, ухудшение жилищных условий вводит большинство взрослых в стрессовое состояние. Детям не у кого получить адекватный эмоциональный и поведенческий опыт переживания потерь. Подростки более остро, чем взрослые, ощущают уход значимого взрослого, друга, любимого человека, крах романтических отношений. У подростков более часты неадекватные реакции в подобных ситуациях. Этап завершения занятий группы позволяет детям получить опыт расставания, который и в дальнейшем будет защищать их психику.

При завершении групповой работы с целью подготовки детей к расставанию **желательно:**

- ☐ за два-три занятия напомнить детям о скором завершении занятий;
- ☐ прямо сказать детям, что они больше не будут собираться этой группой для проведения занятий;
- ☐ предложить детям обдумать и рассказать о своих принципах поведения и взаимоотношений с окружающими, опираясь на полученные знания и умения;
- ☐ попросить каждого сформулировать то новое, что он узнал на занятиях и чему научился;
- ☐ предложить детям оценить полезность знаний и умений, приобретенных на занятиях, и узнать, что им хотелось бы сделать до завершения занятий.

На последнем занятии **желательно**:

- ☐ помочь участникам группы справиться с эмоциями, возникшими при расставании;
- ☐ позволить им сказать друг другу все, что они пожелают;
- ☐ разрешить детям приходить к ведущему-психологу, если они не смогут справиться с возникшими проблемами самостоятельно;
- ☐ кратко повторить все темы, изучавшиеся в процессе занятий;
- ☐ провести процедуру награждения, подготовленную совместно с детьми. Эта процедура должна запомниться детям, в том числе благодаря наградам или подаркам;
- ☐ предупредить детей о том, что через некоторое время они, возможно, соберутся еще раз, чтобы поделиться своими успехами и неудачами и поддержать друг друга;
- ☐ помочь детям организовать систему взаимной поддержки;
- ☐ предложить всем участникам поблагодарить друг друга и попрощаться.

На последнем занятии **нежелательно**:

- ☐ впервые сообщать детям о завершении занятий;
- ☐ забыть об уникальном значении последнего занятия (следует тщательно продумать работу с возникающими чувствами, подведением итогов и процедуру награждения);
- ☐ расставаться в ситуации неотработанных негативных чувств или неразрешенных конфликтов;
- ☐ проводить заключительное тестирование. Лучше это сделать за два-три занятия до окончания работы группы или на встрече членов группы через несколько недель;
- ☐ отпускать детей без информации, где они могут получить поддержку в случае необходимости. Таким источником помощи может быть сам ведущий, другие группы, психологи, психотерапевты или телефоны доверия.

РАБОТА ГРУППЫ И ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

У детей степень освоения социальных навыков намного меньше, чем у взрослых, и поэтому они ведут себя более непосредственно. В частности, Р. Смид утверждает, что в процессе занятий дети плачут чаще, чем

взрослые. Однако в моей практике слезы на глазах у взрослых возникали чаще, чем у детей.

Основными проблемными ситуациями, с которыми сталкивается ведущий групп детей и подростков, являются агрессивное поведение, стремление монополизировать внимание группы, привлечение внимания и манипулирование ведущим, сопротивление и недоверие. Работа со старшими школьниками дополняется проблемами, связанными с нарушением конфиденциальности и серьезными проявлениями агрессивности, более глубокими переживаниями.

Агрессия

Сами по себе агрессивные эмоции могут носить как созидающую, так и разрушающую направленность и обретают свою значимость через проявление в поведении. Агрессивность необходима каждому человеку для удовлетворения потребностей и защиты своих интересов. Конструктивная часть агрессии у детей часто реализуется в стремлении достигнуть успехов в учебе, спорте, адекватном отстаивании своего статуса в группе и защите своих интересов. Деструктивная часть агрессии как способ достижения тех же целей проявляется в виде грубости, угроз, ругани, дерзости во взаимоотношениях со взрослыми и др. Агрессия может быть направлена и на себя — например, как доминирующее чувство вины, что увеличивает вероятность психосоматических заболеваний.

Деструктивная агрессия может быть врожденным качеством, следствием собственного негативного опыта или результатом примера взаимоотношений значимых взрослых или сверстников. Агрессивных детей и истоки их агрессии следует определить при наборе группы и заранее оценить свои возможности работы с такими детьми. Работа с врожденной агрессией и с детьми агрессивных родителей более сложна и имеет менее благоприятный прогноз, чем работа с детьми, причиной агрессивности которых является прохождение через стрессовую ситуацию, такую, как несчастный случай, насилие или развод родителей. Важнейшее значение имеют текущие условия жизни детей и их взаимоотношения с родителями или заменяющими их лицами. Внимание и доброта в пределах разумного способствуют гармонизации эмоций ребенка и их выражению социально-одобряемыми способами.

Как работать с деструктивно-агрессивными детьми?

- ☐ Дайте понять участникам занятий, что вы находитесь вместе с ними и вам неприятно агрессивное поведение.

- ❑ Попробуйте определить, является ли агрессивность внутренним состоянием ребенка, или она вызвана внешним фактором, например, вашим поведением, поведением другого ребенка или ассоциацией с неприятной ситуацией. В зависимости от ваших выводов, вы можете отвлечь агрессивного ребенка или помочь ему разрядить агрессивные эмоции доступными способами, например, через специальные игры или упражнения. Желательно прямо или косвенно акцентировать внимание нарушителя на социально-одобряемом поведении.
- ❑ Позвольте детям выражать чувства в форме, соответствующей уровню развития группы и зоне ее ближайшего развития. Часто у ведущего спонтанно возникает желание немедленно подавить агрессию. В результате активная агрессивность может перейти в пассивную и проявиться в виде скрытого сопротивления или нецензурных выражений. Поскольку злость — нормальная и необходимая каждому человеку эмоция, учите детей приемлемо невербально и вербально выражать свои чувства, например, через топание, рисунки, физические упражнения, спорт. Можно попросить детей по кругу завершить предложение типа: «Я бываю зол, когда...»
- ❑ Используйте агрессию, возникшую в результате конфликта в группе, для первого шага к пониманию ее причины. Попробуйте предложить участникам исследовать свои эмоции и попытаться понять, что их вызвало. Можете предложить каждому вслух охарактеризовать свои чувства. Затем желающие могут предложить возможные варианты поведения в данной ситуации. Полезно было бы проиграть эти ситуации в ролях с последующим обсуждением.
- ❑ Существует множество семей с неадекватным выражением эмоции гнева. Они или реализуют его через насилие, или подавляют. Поэтому если у детей нет примера подходящего выражения эмоций, этот пример могут показать как участники группы, так и сам ведущий.
- ❑ Помните, что дети больше всего нуждаются во внимании, любви и заботе. Отсутствие их в жизни ребенка — основная причина девиантного поведения. По мере того, как у детей возникают чувства, что их принимают такими, какие они есть, со всей их агрессией и негативным поведением, они начинают постепенно включаться в работу. Помогите им понять причины своих негативных эмоций, осознать, что их успех зависит от умения правильно выражать свои чувства, в том числе злость, обиду, страх и т. д., что их

добрые отношения со сверстниками формируются через взаимопомощь и взаимопонимание. Напротив, агрессия ведет только к изоляции или ответной агрессии.

Монополизация внимания группы

Монополизация — это способ людей получить недостающее им внимание. Особенно глубоко страдают от недостатка внимания дети и подростки. Часто рядом с ними нет человека, который бы их внимательно выслушал и принял без оценок и нравоучений. Способы монополизации внимания различны. Это могут быть длительные откровенные повествования о себе и рассказы о малосущественных случаях. Возможна демонстративная активность посредством постоянных выступлений ради выступлений или перебивание говорящих внезапными воспоминаниями о том, что у них была точно такая же ситуация.

Ведущий обязан уделять оптимальный объем внимания каждому ребенку. Если монополизация внимания слишком явная и вызывает недовольство детей или работа с одним участником приводит к потере контакта с другими участниками, то эту ситуацию следует прервать. В дальнейшем необходимо предусмотреть ряд приемов, ограничивающих монополизаторов внимания в частоте выступлений и их продолжительности. Для младших детей наиболее приемлемы невербальные, а для более старших и вербальные методы.

Эмоциональными причинами монополизации внимания часто являются тревожность, страх, неуверенность, чувство неудовлетворенности, потребность быть в центре внимания или в доминировании. Эти чувства обычно неосознанны, и перевод их в сферу сознания позволяет подростку взглянуть на себя со стороны. После этого ребенок обычно ведет себя более адекватно. С этой целью можно предложить детям упражнение. Попросите детей закончить фразы типа: «Меня сегодня беспокоит...», «Я хочу, чтобы меня выслушали, потому что...», «Мне хочется сегодня говорить о ...», «Мне трудно молчать, когда...», «Когда я говорю, я...», «Сегодня у меня ... настроение, потому что ...». Можно напомнить детям и некоторые правила группы: говорить с разрешения ведущего, один говорит — остальные молчат.

Можно предложить группе игры с четким определением говорящего, например: говорит тот, у кого в руках мячик; говорить только в определенной очередности; говорить в парах только одному со сменой говорящего по команде ведущего.

К невербальным способам монополизации внимания детей можно отнести рисование, раскрашивание, вырезание из бумаги и другие занятия для рук, позволяющие невербально выразить свои эмоции и поглощающие внимание ребенка.

Разновидностью монополизации является манипулирование вниманием. Его цель более конкретна — постоянно находиться в центре внимания окружающих. Обычно подобное поведение опробовано и закреплено в семье, когда родители мало уделяют внимания ребенку при его хорошем поведении. Ребенок учится получать внимание путем непослушания, неадекватных поступков, капризов и т. д.

По моему опыту работы, весьма эффективен отказ от любого вербального или невербального позитивного или негативного подкрепления нежелательного поведения ребенка, например, пристального взгляда, улыбки, кивка. Лучше игнорировать попытки ребенка привлечь к себе внимание и одновременно с этим подчеркнуто одобрять желаемые формы поведения других детей, обращая свое внимание именно на них. Пусть приветствуемое ведущим поведение сверстников станет положительным примером для манипулятора при выборе средств получения внимания.

В любом случае с ребенком-манипулятором желательно провести индивидуальную беседу и с помощью откровенности и сопереживания помочь ему преодолеть его состояние и проблемы.

Сопротивление

Сопротивление обычно возникает вследствие негативного опыта и полного недоверия как к взрослым, так и к сверстникам. У ведущего может возникнуть впечатление, что сопротивляющийся преднамеренно, целенаправленно старается его разозлить. На самом деле это чаще всего самозащита «обиженного» ребенка.

Ссылаясь на опубликованные в литературе в 1959 году результаты исследования подростковой преступности, Р. Смид приводит три фазы группового сопротивления: демонстративное неповиновение, проверка и молчание.

Первая стадия — демонстративное неповиновение, то есть открытое выражение недоверия и попытка причинить вред ведущему, сорвать занятия. Это стадия наиболее характерна для лиц с делинквентным поведением, насильно вовлеченных в занятия. Если дети убедились, что их поведение не действует на ведущего так, как они ожидали, то начинается вторая стадия сопротивления.

Вторая стадия — проверка ведущего «на прочность». Дети пытаются спровоцировать его на агрессию различными выходками, вплоть до нецензурных выражений в процессе занятий. Если ведущий не обращает внимания и дети убедились в бесполезности попыток подобного воздействия на него, то наступает третья стадия сопротивления.

Третья стадия — молчание, отказ от взаимодействия с ведущим.

Аналогичные, но менее выраженные формы сопротивления проявляют отдельные дети или группировки благополучных и относительно социально-адаптированных детей. Для них сопротивление является средством защиты от необходимости работы со своими проблемами. Это способ психологической защиты путем перемещения внимания со своих травмированных чувств на искусственно создаваемые внешние ситуации.

Как уже отмечалось, эффективным способом преодоления сопротивления детей является игнорирование нежелательных и позитивное подкрепление желательных форм поведения. После начала позитивных изменений возможно проведение индивидуальной работы с сопротивляющимся.

Сама по себе групповая работа обычно оказывает свое воздействие. При условии, что ведущий окажется терпелив, сопротивляющиеся дети в какой-то момент постепенно все более активно начнут включаться в работу. При этом детям полезно объяснить, что они могут участвовать в играх и упражнениях по своему усмотрению, по своему выбору. Понимание этой разницы между обязательностью ответов на уроках в школе и возможностью отказа от ответов в группе снимает напряжение с сопротивляющегося, расслабляет его и способствует естественному возникновению желания играть вместе со всеми сверстниками.

Эффективна непосредственная вербальная работа с эмоциями сопротивляющегося; например, можно задавать прямой вопрос: «Витя, скажи, какие чувства ты сейчас испытываешь? Что является причиной этих чувств? Что тебе нужно для их изменения? Что тебе необходимо для улучшения настроения?» Однако не стоит возлагать особых надежд на то, что дети, как взрослые, смогут долго вербально работать над собой. Дети лучше реагируют на что-то внешнее и конкретное, например, усваивают новые конкретные модели поведения, демонстрируемые другими членами группы и ведущим.

Застенчивость

Застенчивость как альтернатива агрессивности может формироваться различными причинами. В современных условиях в основе застен-

чивости наиболее часто лежат: недостаток внимания в семье, особенно со стороны мамы, и неблагоприятная обстановка в доме, включая конфликты между родителями, их пьянство или прямой отказ от выполнения родительских обязанностей. Нередко причиной болезненной застенчивости является сексуальное насилие в раннем детстве со стороны отца, близких родственников или посторонних взрослых. Развитию застенчивости способствует жесткий контроль со стороны родителей, а также более старших, более сильных сестер, братьев или родственников.

Физические недостатки, задержка в психическом развитии могут способствовать социальной изоляции и развитию застенчивости.

Застенчивый ребенок более комфортно чувствует себя в роли наблюдателя, чем участника происходящих событий. Излишнее внимание к нему в группе может привести к нарастанию тревожности и сопротивления, созданию невыносимой для него атмосферы. Потому, начиная занятия, попытайтесь прочувствовать эмоции и состояние застенчивого ребенка и помогайте ему на первых порах остаться незаметным наблюдателем. Используйте упражнения, в которые ребенок мог бы включиться по мере готовности и увлеченности примерами других участников группы. Избегайте любого давления, иначе рискуете получить отказ в мягкой форме типа: «Я не могу. Я не умею. Я не хочу. Я не знаю». Попытайтесь управлять взаимодействием участников группы, чтобы это взаимодействие было желанным для каждого члена группы. Застенчивые дети часто учатся на примере других, сохраняя молчание. Таким детям нужно больше времени для включения в новую ситуацию и адаптацию к ней. Многим детям легче установить доверительные отношения со сверстниками, чем со взрослыми. Учитывайте в своей работе особенности застенчивости детей и будьте терпеливы.

Нарушение конфиденциальности

Конфиденциальность является основным условием эффективной работы группы. Без доверия нет искренности и самораскрытия, а следовательно, и результатов групповой работы. Сложность состоит еще и в том, что дети не всегда понимают, что такое конфиденциальность, да и как им объяснить, что чего-то нельзя говорить маме. По моим наблюдениям, младшие школьники, выходя за двери игровой комнаты, тут же весьма эмоционально начинают делиться со встречающими их взрослыми тем, что особенно запомнилось на занятиях, и как лишить их это-

го удовольствия? Вместе с тем возможен такой случай, когда ребенок во время занятий может сказать: «У меня сегодня плохое настроение. Мне сегодня очень плохо, но я боюсь об этом рассказать, так как надо мной будут смеяться». В таких случаях желательно предоставить решение ребенку, предложив ему индивидуальную беседу после занятия.

Групповую работу со старшими детьми целесообразно начать с обсуждения главного правила работы группы — конфиденциальности — и его обоснования. Необходимо приложить все усилия, чтобы участники занятий поняли важность принятия правил и осознали серьезность последствий их нарушения. Одновременно следует определить пределы конфиденциальности. Например, она может быть нарушена для предотвращения вреда или в условиях возникновения опасности для психики, здоровья или жизни участников.

Вместе с тем и ведущий, и дети понимают, что полной гарантии конфиденциальности не существует. Участников группы нужно предупредить, что конфиденциальность может быть нарушена непреднамеренно, под давлением взрослых или сознательно. Обсудите с детьми возможные последствия нарушения конфиденциальности. Обсуждение позволяет детям глубже понять ее цель и важность, выявляет возможные результаты несоблюдения этого правила.

В случае нарушения конфиденциальности позвольте детям открыто выразить свои эмоции и свое отношение к происходящему. Дайте детям почувствовать, что вы согласны с ними и разделяете их чувства.

Нарушение конфиденциальности может быть и формой сопротивления, проверкой вашей последовательности в действиях и искренности в словах. Избегайте сами давать оценку случившегося. Рассмотрите ситуацию на занятии. Пусть пострадавший от нарушения конфиденциальности или обративший на нее внимание расскажет о случившемся. Нарушившему это правило предложите изложить свое видение ситуации. Попросите каждого участника высказаться по поводу случившегося и предложить свое решение. Дети лучше вас выскажут все необходимое нарушителю. Оставайтесь координатором, а при необходимости — становитесь защитником.

Группировки

Группировки — это небольшие подгруппы или пары детей, имеющие между собой выраженные отношения и предпочитающие друг друга остальным членам группы.

Группировки образуются между детьми, которые часто социально не востребованы и ценят друг в друге определенные качества. Они идентифицируют себя со сверстниками, имеющими эти качества. Кроме того, психологически легче взаимодействовать с одним или двумя участниками, чем со всей группой. Группировки могут образовываться вокруг выраженного лидера детьми, предпочитающими быть ведомыми.

Между членами группировки и остальными участниками может возникнуть отчуждение, неприязнь или конфликт. Конструктивно решить эту ситуацию можно путем создания атмосферы искренней сплоченности, чувства общности всей группы и доверия каждого отдельного участника к остальным членам группы.

Полезнее использовать ситуацию группировки для обучения детей преодолению социальных барьеров, чем не замечать их. Иначе можно закрепить у детей проблемы в общении. Например, интровертированные дети в ответ на существование и давление группировок могут постараться установить особые индивидуальные отношения с ведущим, вместо того чтобы работать в группе. Подобный вариант может заметно снизить эффективность групповой работы.

С другой стороны, группировки могут оказывать и благоприятное влияние на отдельных детей, являясь примером позитивных тесных взаимоотношений со сверстниками.

В случае образования группировок, с целью уменьшения их деструктивного влияния Р. Смид дает следующие рекомендации:

- Если вы замечаете, что некоторые участники занятий начинают совместно противостоять остальной группе, то попробуйте разъединить их. Рассадите их так, чтобы члены намечающейся группировки сидели порознь. Этот прием хорош в самом начале образования группировки и предотвращает ее окончательное формирование.
- Разбейте группу парами так, чтобы в одной паре был ребенок из группировки и ребенок, в нее не входящий. Работа участников занятий в различных парах позволит им поближе познакомиться друг с другом и будет способствовать зарождению взаимного доверия. Различным парам можно давать совместные домашние задания или поручения, например, попросить их вместе подготовить материал для следующего занятия. Это будет активизировать их сближение.
- Если реальные или надуманные причины начинают мешать взаимодействию детей, то обсудите это со всей группой. Например, можно сказать: «Я замечая, что некоторые дети очень по-разному относятся к участникам группы. Давайте обсудим, что это значит для всех нас».

Конфликты в группе

Дискуссии и споры являются нормальным способом отстаивания своего мнения, если оно отличается от мнений других. Вместе с тем дети обычно не владеют конструктивными методами разрешения конфликтов. Эмоционально заряженные споры между участниками занятия могут повысить эффективность их обучения конструктивным методам принятия решения при изначально существенном расхождении мнений, потому что:

- ☐ в момент эмоциональных выплесков человек более открыт, и это можно использовать для улучшения взаимопонимания между конфликтующими;
- ☐ эмоциональное отстаивание своего мнения, своих мыслей и чувств стимулирует детей к пониманию собственного состояния, своей позиции, позволяет им более детально и конкретно понять ситуацию;
- ☐ конфликт позволяет практически учить детей слушать, слышать, понимать и принимать другую точку зрения в эмоционально напряженной обстановке;
- ☐ в дискуссиях и спорах можно учить детей понимать, что у разных людей часто бывают различные мнения и убеждения по одному и тому же вопросу, и это обычное явление, к этому нужно быть, как минимум, терпимым.

Следует понимать, что в подростковом возрасте общение со сверстниками становится доминирующим во взаимодействии с окружающим миром. Происходящие одновременно гормональная буря, бушующая в теле и психике подростка, быстрые возрастные смены взаимоотношений со взрослыми, нарастание ответственности и самостоятельности, склонность к крайностям часто делают подростка весьма импульсивным, несдержанным, обидчивым, агрессивным. Поэтому важно внимательно отслеживать вербальные и невербальные признаки агрессивности участвующих в споре. Ссоры могут возникнуть, например, между двумя претендентами на лидерство; из-за желания деструктивными методами получить внимание ведущего, отдельных участников или всей группы; из-за мнимых или реальных обид; из-за недостаточного умения словами выразить свои чувства и аргументировать свое мнение. Словесные споры могут перейти в физические способы доказательства своей правоты. Заметим, что подростки в повседневной жизни часто прибегают к силовым методам доказательства своего превосходства, в том числе в самых безобидных ситуациях.

Если ссора переросла рамки допустимого, то попросите каждого члена группы рассказать о своих чувствах, когда их оскорбляют, унижают или бьют, особенно когда они не в состоянии себя защитить. Попросите объяснить, что им нужно, чтобы чувствовать себя защищенным.

Однозначно определите, что ожидает драчуна, — например, удаление с занятия. Затем обсудите с группой ситуацию и продолжайте работу.

На следующем занятии всей группой с участием драчуна дополните правила поведения в группе и меры по отношению к драчунам. Одновременно позвольте участникам группы высказать свое мнение относительно поведения драчунов, а драчунам объяснить причины случившегося. Затем предложите каждому участнику высказать предложения по другим, цивилизованным методам разрешения конфликта.

Учтите, что подростки часто не слышат взрослых, но очень чувствительны к словам сверстников. В дальнейшем постарайтесь, чтобы драчуны некоторое время сидели на расстоянии друг от друга.

Досрочный выход из группы

Если участие в группе добровольное, то каждый может ее покинуть в любой момент. Но решение одного ребенка прекратить занятия может спровоцировать массовый выход из группы. Как действовать в такой ситуации?

Возможный ущерб группы от ухода ее участника определяется вниманием, которое уходящий ребенок получал в группе, независимо от того, являлось внимание положительным или отрицательным. Даже уход из группы ребенка — источника постоянных конфликтов и раздражения — повлияет на поведение участников группы и создаст чувство пустоты на ближайших занятиях. Любые изменения меняют психологический баланс группы.

Если один из участников группы сообщит о своем решении прекратить занятия, то можно попросить его прийти еще на одно занятие и попрощаться с группой. Не обязательно, чтобы он сообщал об истинных причинах своего ухода, но эта процедура поможет ему разобраться в причинах нежелания участвовать в групповой работе. Более того, после проговаривания своей проблемы ребенка могут покинуть страхи общения в группе и он может решить продолжить занятия.

Многие дети считают, что их поведение не устраивает только родителей и учителей. Для самих себя им незачем менять свое поведение. И когда через несколько занятий они начинают понимать, что им предлага-

ют новые модели поведения, то у них неизбежно возникает протест. Этот протест может вызвать желание присоединиться к ребенку, ранее решившему прекратить занятия. Если следующий ребенок решил покинуть группу, то желательно провести открытое обсуждение возможных причин выхода из группы. В процессе обсуждения могут проявиться скрытые мотивы, о которых ведущий до этого момента ничего не знал. Откровенное рассмотрение причин может дать детям чувство эмоционального облегчения. Возможно, после обсуждения возникнет необходимость изменить некоторые методы или цели групповой работы.

Слезы и плач

Слезы — это давно известный человечеству способ облегчения душевной боли. Дети эмоционально более ранимы, чем взрослые, и еще не научились скрывать свои чувства. Поэтому слезы на глазах у них могут появляться гораздо чаще, чем у взрослых. Вместе с тем старшие школьники гораздо лучше справляются и скрывают свои эмоции, чем младшие.

Эмоциональная боль может по-разному проявляться у детей — от неуправляемой агрессии до длительных безудержных рыданий. Наиболее часто слезы у детей вызывает утрата близких, развод родителей, разрыв отношений, бессилие перед обидчиком. Чем глубже проблема затронула ребенка и чем выше доверие к группе, тем вероятнее появление слез.

Часто дети не очень склонны рассказывать о причине своих слез и переживаний. Поэтому позвольте ребенку заплакать и не задавайте ему вопросов. А через некоторое время обсудите в группе, что значит переживать потерю, обиду, страх или что-нибудь еще. Если ребенок захочет заговорить, то дайте ему время и полное внимание.

Вместе с тем легкие и частые слезы могут служить способом манипулирования вашим вниманием. Идти на поводу у такого ребенка не следует.

ОФОРМЛЕНИЕ ОТЧЕТА

Отчет может содержать три раздела:

- ☐ данные о составе и особенностях группы, основание для работы, ее цели, задачи и методы;
- ☐ описание условий, исходных данных, а также анализ результатов работы и тестирования;

- ☐ рекомендации для последующей работы с детьми психологов, педагогов и других специалистов.

Конкретные данные по каждому ребенку должны быть зашифрованы, а лучше их вообще не приводить и хранить в своем архиве. Они могут быть конфиденциально сообщены только в соответствии с этическими нормами работы психолога.

Отчет может быть использован:

- ☐ для включения в общий отчет организации;
- ☐ для предоставления заинтересованным лицам (администрации, учителям, родителям, коллегам);
- ☐ для определения индивидуальных изменений участников группы;
- ☐ для оказания последующей помощи детям;
- ☐ для оценки эффективности работы ведущего;
- ☐ для определения направления повышения квалификации ведущего.

ПРОВЕДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВСТРЕЧИ

По мнению Р. Смита, спустя 4—6 недель после проведения последнего занятия желательно организовать короткую встречу всех участников группы. Обычно они с удовольствием встречаются снова и делятся своими успехами и результатами использования в значимых для них ситуациях знаний и умений, полученных в процессе занятий.

РОЛЬ ПРИТЧ И ИСТОРИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Глава 2

В процессе психологической работы, особенно с социально-дезадаптированными детьми, важно привести их к мысли о возможном существовании других ценностей и правил поведения, кроме собственных, о возможности различного поведения в похожих ситуациях и о существовании множества путей достижения цели. Любая лобовая атака на ценности ребенка, скорее всего, вызовет у него столь же лобовой отпор. Важно подвести ребенка к нужной мысли так, чтобы он считал ее своей, пришедшей изнутри и в дальнейшем защищал ее как свою. Одним из эффективных способов такого взаимодействия является опора на притчи, истории, сказки, метафоры и т. д. Притчи широко известны с давних времен в восточных учениях и религиях. Н. Пезешкиан, а вслед за ним и его сын Х. Пезешкиан целенаправленно используют притчи в созданном и развиваемом им направлении «Позитивная психотерапия». В позитивной психотерапии выделен ряд функций или процессов, инициируемых притчами.

История как зеркало

Человек, слушая историю, непроизвольно сравнивает свои мысли и переживания с тем, о чем в ней рассказывается. Восприятие всех людей построено таким образом, что их внимание обращается преимущественно на то, что наиболее ярко отражает присущие им самим чувства, переживания и мысли. Соответственно, реакция на историю может стать основным направлением психологической работы.

Ребенок бессознательно идентифицирует себя с тем, что он воспринял из истории. Обсуждая ее, он говорит о себе, о своих проблемах и желаниях. Субъективное понимание изложенной ситуации, смысла истории определяется влиянием имеющегося индивидуального опыта и фантазий ребенка.

Отсутствие целенаправленного давления позволяет ребенку как бы со стороны взглянуть на свои проблемы. Он может занять позицию на-

блюдателя в процессе обсуждения смысла истории и увидеть различное восприятие ее участниками группы. Ребенок может выработать новое отношение к беспокоящей его ситуации, к себе, к окружающим людям. История выступает в роли зеркала, отражающего проблему ребенка. Разглядывая это отражение, он размышляет и ищет новые решения своего конфликта.

История как модель ситуации

Истории отражают основное содержание проблемы, предлагают возможные варианты их решения и вероятные последствия этих решений. По существу, истории являются моделями актуальных ситуаций участников группы. Совмещая эти модели со своими конфликтами, дети учатся их интерпретировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и в конечном итоге находить варианты решений, из которых выбирают для себя наиболее подходящий. Истории позволяют смоделировать как стереотипное, так и неординарное видение ситуации и принять не только традиционное в данной культуре, но и непривычное для окружающих решение.

Как правило, люди бессознательно стараются сохранить усвоенные ими ранее стереотипы поведения, мышления, свои ценности, убеждения, мифы, фантазии. И поэтому любые попытки их изменения встречают сопротивление и включают защитные механизмы. Формы сопротивления могут быть различны: от молчания, опозданий, пропусков занятий до прямого отказа под предлогом, например, нехватки времени, неудобства расписания, сомнения в пользе занятий и т. д.

В психологической работе с помощью историй фронтальная, лобовая работа заменяется опосредованной. Психолог говорит не об особенностях конкретного участника занятия, а о вымышленном персонаже. И участники занятий обсуждают не свои проблемы, а действия некоего персонажа истории. В этом случае ребенку нет необходимости защищать свою личность, и он открывается, обсуждая вымышленную ситуацию с вымышленными героями, а по существу проговаривая собственные проблемы. Посредством истории ребенку можно объяснить то, что в форме прямого диалога он слушать не станет.

История и хранение опыта

Краткие истории, отличающиеся богатой образностью и эмоциональной насыщенностью, запоминаются легко и надолго. Поэтому они дли-

тельное время продолжают жить в памяти ребенка и в повседневной жизни становятся своеобразным ориентиром. У него могут возникать различные ситуации, в соответствии с которыми одна и та же история может иметь разный смысл. То есть опыт, полученный при осмыслении одной истории, будет оказывать влияние на принимаемые им решения. С другой стороны, различные толкования смысла одной и той же истории, в зависимости от ситуации, помогают принятию новых решений, приобретению нового опыта.

Истории — хранители традиций

Истории, сказки, притчи обычно несут в себе нормы и традиции конкретной культуры, ее миропонимание и мироощущение, принципы построения взаимоотношений и поведения. Истории, передаваемые устно или изложенные письменно, сохраняют свое содержание и смысл на протяжении многих веков. В то время как ребенок слушает или читает их, он постигает нормы и традиции своей культуры. Он сравнивает с ними свои личные стереотипы восприятия и поведения, на основе чего может их корректировать.

Истории как посредники различных культур

Будучи носителями норм, правил и традиций конкретных культур, истории содержат в себе этические и моральные нормы этих культур, духовные ценности и ориентации, правила поведения и взаимоотношений, способы решения проблем и конфликтов. Рассказанные в других культурах, они несут эту информацию, создавая новые модели мышления и реагирования. Этим истории данной культуры обогащают и расширяют возможности эмоциональных реакций и способов решения конфликтов в других культурах. Благодаря истории, выполняющей роль носителя традиций, возможно уничтожение эмоциональных барьеров и предрассудков, которые навязывают агрессивное восприятие всего, что не соответствует, например, семейным устоям. Истории способствуют терпимости и принятию иных людей и иного поведения.

Истории как ранний опыт

Юноша, подросток, слушая истории, притчи, сказки, возвращается к самому первому детскому опыту, оказавшему значительное влияние на развитие личности. Он чувствует себя маленьким ребенком, уходит в

мир фантазий, в котором возможно все и прощаются нарушения общепринятых норм. В момент восприятия истории снимается напряжение и атмосфера в группе теплеет, просыпаются детская непринужденность и доверительность. Сбрасывается броня психологических защит и возвращается радостная атмосфера беззаботного раннего детства. Мир фантазий и образного мышления активизирует творческое, нестандартное мышление. Желаемое и действительное начинают переплетаться. Истории уводят человека от рационализма, меркантильности и обыденности в мечты и желания, формируя новое будущее.

Истории как альтернатива

Ведущий, зная традиционные подходы к обсуждаемой ситуации в данной культуре, может изложить историю с другим традиционным подходом и предложить в группе обсудить его. Каждый, излагая свое мнение, может прийти к выводу, что как обсуждаемая реальная ситуация, так и ситуация, описанная в истории, всего лишь частный случай человеческих взаимоотношений. Осознание этого факта создает альтернативы для принятия конкретного решения.

Изменение позиции

Истории вызывают новые эмоциональные реакции на известные события, и это ведет к изменению позиции носителя переживаний.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И БЕСЕД О ПСИХОЛОГИИ

Глава 3

ЗАНЯТИЕ 1

Обсуждение ожиданий участников от занятий по психологии

История о вороне и павлине (Пезешкиан Х., 1993)

В парке дворца на ветки апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в парк. Она выступает так важно, что можно подумать — это сам султан, а при этом у нее невероятно некрасивые ноги. А ее перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела! Она тянет за собой свой шлейф, как будто она лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, что я важничая, потому, что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся и на шее появляется второй подбородок. В действительности я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки. А на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника занятия? Какое толкование ей можно дать?

Каждый участник занятия высказывает свое представление о смысле услышанной притчи и ее толкование. В процессе обсуждения выявляется, что для каждого участника занятия притча может иметь свой смысл, отличающийся от других. Обнаруженные отличия ложатся в основу для подведения итогов обсуждения притчи.

Вывод:

Каждый из нас по-разному воспринимает одну и ту же ситуацию, одно и то же событие. Это не плохо и не хорошо. Просто мы все разные, и понимание этого — основа хороших взаимоотношений с окружающим миром, основа социальной адаптации.



Введение. Понятие о предмете «Психология»

Слово «психология» образовано от двух древнегреческих слов: «psyche» — душа и «logos» — наука, знание. Дословно психология — наука о душе. Она изучает развитие психики, души в ее различных проявлениях, в том числе через поведение, мышление, эмоции. Под психикой можно понимать способность воспринимать и систематизировать информацию, на этой базе мысленно создавать виртуальную модель окружающего мира и на ее основе строить свое поведение (Конюхов Н. И., 1996). Модель представляет собой отражение только рассматриваемых свойств чего-либо, например, модель атома, модель государства, модель автомобиля. Мысленную модель окружающего мира и его составляющих мы строим на основе информации наших органов чувств:

- ☐ визуальной информации — то, что мы видим;
- ☐ аудиальной информации — то, что мы слышим;
- ☐ кинестетической информации — то, что ощущает наше тело внутри и снаружи;
- ☐ информации о запахе и вкусе.

Например, впервые увидев человека, на основании только зрительной информации мы уже можем построить модель его вероятного характера и поведения. Люди высокие и низкие, слабые и сильные, худые и полные в одной и той же ситуации, вероятнее всего, будут вести себя по-разному. Они будут каждый по-своему реагировать на опасность или предложение о совместных действиях. Каждый из них будет адаптироваться, то есть приспособливаться к миру, к окружающим людям, так, как присуще именно ему.

Социальная адаптация — это процесс приспособления или налаживания взаимоотношений человека с окружающими людьми — знакомы-

ми и незнакомыми. Свою способность устанавливать позитивные взаимоотношения с другими людьми мы будем развивать на наших занятиях. Мы будем учиться понимать и применять:

- ☐ правила восприятия информации из окружающего мира;
- ☐ правила построения его модели;
- ☐ правила построения своего поведения.

Одновременно мы станем учиться понимать особенности восприятия других людей, особенности их модели мира и причины их поступков.

Мы будем изучать теорию социальной адаптации человека в окружающем мире и превращать наши знания в умения путем психологических игр и упражнений. Значительное место отведено обсуждению притч и историй. Участие в психологических играх, упражнениях и обсуждениях потребует от нас определенной искренности, открытости, доверия друг к другу. В таком состоянии человек может быть легко раним неосторожным словом или поступком другого.

В процессе занятий с целью защиты наших душ, нашей психики мы будем следовать определенным правилам, ранее выработанным в процессе развития практической психологии.

1. Конфиденциальность содержания занятий. Запрет на обсуждение происходящего на занятиях после их окончания как между участниками группы, так и с другими людьми. Все, что происходит на занятиях, является нашей тайной.
2. Добровольность участия в каждой части практического занятия. Если не хочешь говорить или участвовать, то покажи условный знак и продолжай спокойно оставаться на месте.
3. Обращение друг к другу только по тому имени, которое каждый напишет на листочке и закрепит на груди. Напишите свое имя так, как вы хотели, чтобы к вам обращались.
4. Право «вето», то есть каждый участник может остановить любого, если разговор или происходящее ему неприятны.
5. Говорить только искренне о том, что ты думаешь или чувствуешь, или промолчать и не кривить душой.
6. Правильный ответ тот, который выражает ваше мнение и ваши чувства. Других оценок правильности или неправильности нет.
7. Каждый говорит только от своего «Я». Нельзя говорить «мы» или ссылаться на кого-то или на что-то. Только «Я думаю...», «Я чувствую...» и т. п.
8. Каждый сам принимает решение в ситуации и несет за его последствия полную ответственность. Советы друг другу запрещаются.

9. Личная ответственность за свое состояние во время и после занятий. За свои обиды и недовольства ответственен только ты сам.
10. Запрет на критику или оценку участников, их высказываний и действий.

В процессе занятий мы можем дополнять эти правила.

Обсуждение и принятие ритуалов начала и окончания занятий

Занятия по психологии принято проводить сидя в круге, начиная и заканчивая определенным ритуалом. Ритуал настраивает нас на начало и завершение психологической работы.

Обычно в начале занятия каждый кратко говорит о своем состоянии, о мыслях в настоящий момент или с которыми шел на занятия, о своих ожиданиях от занятия, о своих наблюдениях, о том, что особенно запомнилось на предыдущем занятии и что повлияло на его поведение.

По окончании занятия каждый может сказать, что было наиболее интересно, что чувствовал, что изменилось в душе. Вносятся предложения.

Упражнение: Самопрезентация (Большаков В. Ю., 1996)

У каждого из вас есть имя. Оно может звучать по-разному. Возможно, кому-то захочется, чтобы его называли не так, как его зовут обычно. Например, Виктора можно звать Витя, Витек, Витька. Можно выбрать и любое другое имя.

Предлагаю каждому по очереди назвать то имя, которым мы будем называть его на занятиях, и коротко рассказать что-то характерное о себе, о своих интересах или что вы считаете важным сообщить.

Затем следующий повторяет все сказанное предыдущим и далее называет свое любимое имя и рассказывает о себе.

Вопросы

Домашнее задание

Напишите красиво на листке бумаги то имя, которым вы хотели бы, чтобы вас называли: вы будете прикреплять его на грудь на всех последующих занятиях.

Придумайте жест: «Я не хочу говорить или участвовать».

Перепишите и хорошо запомните правила занятий в группе.

Заведите отдельную тетрадь для занятий и «Дневник», в котором вам необходимо будет делать записи только для себя, никому не давая его

читать. Я могу посмотреть содержание «Дневника» или отдельных записей только с вашего согласия или по вашей просьбе, но в конце занятий каждый должен показать мне свой «Дневник» и объем записей нем.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 2

Ритуал открытия занятия.

Обсуждение домашнего задания.

Принятие жеста «Я не хочу участвовать»

История о плацебо

(Годфруа Ж., 1992)

Плацебо — таблетка без лекарства. Применяется для того, чтобы отличить действие самого лекарства от психологического эффекта приема таблетки. В Америке в 1953 году проводились испытания нового успокоительного лекарства «Резерпин». Предварительно были получены прекрасные результаты.

Испытания проводились в психиатрической больнице, где содержались очень агрессивные больные. Некоторых постоянно держали в смиренных рубашках. Доктор заходил в палаты только в сопровождении двух телохранителей.

При испытаниях доктор и лица, раздававшие лекарство, не знали, что часть таблеток не содержит лекарства. Так как доктор был уверен, что все его подопечные получают таблетки с лекарством, то ожидал, что все они будут быстро становиться все более смирными. Он стал относиться к больным внимательнее, стал добрее, старался увидеть в их жестах, улыбках и взглядах признаки дружелюбия. Раньше доктор обращал внимание только на признаки враждебности и агрессивности.

Вскоре агрессивность всех больных заметно снизилась, они стали спокойными, и отпала необходимость в смиренных рубашках. По окончании эксперимента доктор очень удивился, узнав, что не во всех таблетках содержалось лекарство. Ведь улучшение наступило у всех больных.

Обсуждение:

Что улучшило здоровье и изменило поведение всех больных?

Вывод:

Доктор был вынужден признать, что спокойствие и дружелюбие больных — результат его собственной доброты и внимательности. Поведение больных изменилось не только от воздействия лекарства, но и от изменения отношения к ним.



Что такое психология

Донаучная психология

Слово «психология» появилось в XVI веке. В то время психологами называли знатоков человеческой души, чувств, эмоций. Первые ростки психологии известны в Древней Греции из трудов Аристотеля и Гиппократа (Петровский А. В. (ред.), 1997).

Аристотель сформулировал три способа постижения души:

- ☐ наука — через логическое мышление, опыт;
- ☐ искусство — через художественный образ;
- ☐ религия — через фантазии человека.

Этими тремя способами мы пользуемся и в настоящее время.

Гиппократ создал учение о темпераментах, учение о единстве и взаимосвязи души и тела. Он выделил четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Темперамент определяет эмоциональное состояние, в котором обычно находится человек. Этот подход сохраняется и в современной психологии.

Рождение научной психологии

В XIX веке в психологии произошел переход от изучения взаимоотношений души и тела к изучению сознания, то есть того, что ощущается и испытывается человеком, но остается скрытым для других людей (Кордуэлл М. М., 1999). Началось формирование трех наук о психике человека:

- ☐ психология — *социальная наука*, изучающая поведение и умственную деятельность здоровых людей;
- ☐ психотерапия — *медицинская наука*, изучающая больных людей и исходящая из предположения, что психические состояния и болезни людей взаимосвязаны и оказывают взаимное влияние друг на друга;
- ☐ психиатрия — *медицинская наука*, изучающая больных людей и исходящая из предположения, что основной причиной психических болезней являются телесные патологии.

В начале XX века американский психолог Уильям Джеймс выдвинул гипотезу, что основной задачей психики является приспособление или адаптация человека к непрерывно меняющимся условиям существования. Частью общей адаптации является социальная адаптация — при-

способность человека к окружающим его людям через поведение. Поведение человека определяется особенностями его личности. Личность — сумма устойчивых черт характера. Существует ряд гипотез о формировании личности человека.

Некоторые основные теоретические направления психологии личности

Психоаналитический подход

Психоаналитический подход создан австрийским психологом, врачом Зигмундом Фрейдом в конце XIX века.

По его мнению, психика человека обусловлена генетически. Она определяет поведение и характер человека посредством бессознательных влечений. Последние называются инстинктами. Инстинкт продолжения рода самый главный и самый сильный. Его энергия — либидо, энергия жизни, — преобразуется в энергию деятельности человека во всех сферах жизни. Таким образом, личность имеет врожденные характеристики. Социальная адаптация есть постоянный конфликт между врожденными влечениями личности и требованиями окружающих, в том числе общепринятыми нормами и правилами поведения.

Бихевиористский подход

Бихевиористский подход провозглашен американским психологом Джоном Уотсоном в 1913 году.

По его теории, генетически обусловленных, врожденных качеств психики, в том числе характера и интеллекта, не существует. Поведение человека формируется другими людьми в процессе научения. Научение достигается с помощью определенной системы поощрений и наказаний. Любое живое существо, в том числе и человек, делает только то, за что его поощряют, и избегает делать то, за что его наказывают. Адаптация есть слепое следование нормам и правилам, предлагаемым извне другими людьми.

Гуманистический подход

Гуманистический подход разработан американским психологом Карлом Роджерсом в середине XX века.

Согласно этому подходу, каждый человек рождается с генетически обусловленными, но скрытыми потенциальными способностями. В нем заложено стремление наиболее полно реализовать свои способности. И каждый человек наделен силами и всем необходимым для реализа-

ции этих способностей. Однако обстоятельства, требования других людей, социальные нормы и правила поведения часто принуждают человека заниматься тем, что ожидают от него другие, а не тем, чем ему хотелось бы и для чего у него есть способности. Это противоречие приводит к трудностям социальной адаптации.

Позитивный подход

Позитивный подход предложен нашим современником, немецким психотерапевтом Носсратом Пезешкианом.

Позитивный подход рассматривает в триединстве тело, душу и дух человека. Тело определяет биологические свойства, душа — умственную деятельность, дух — мировоззрение. Позитивный подход можно отнести к гуманистическому. Латинское «positium» означает данное, имеющееся. Каждый человек от рождения наделен способностями, в том числе для социальной адаптации, а также всем необходимым, чтобы справиться с возникающими у него проблемами. Среди этих способностей можно выделить две основные — способность к любви (первичная) и способность к познанию (вторичная). Они находят отражение в различных чертах характера.

Подавленные или только частично реализованные способности являются причиной дезадаптации, причиной проблем у человека. Они выражаются в нарушениях психики, мировоззрения и в болезнях человека.

Обсуждение:

Почему бихевиористский, психоаналитический и гуманистический подходы в психологии личности признаны основными?

Упражнение: Прыжки (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1999)

Цель: Достижение сплоченности и взаимопонимания в группе, снятие усталости и напряжения.

Участники выстраиваются в круг лицом к центру. Ведущий начинает хлопать в ладоши, и на каждый хлопок участники должны молча подпрыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Задача — молча, без каких-либо переговоров или знаков повернуться всем лицом в одном направлении. Участники должны это сделать как можно быстрее.

Обсуждение:

Что помогло каждому справиться с поставленной задачей?

Вопросы

Домашнее задание

Проведите эксперимент. Станьте дружелюбнее к тому, к кому вы обычно равнодушны или с кем бываете грубы. Понаблюдайте, как это изменит его или ее отношение к вам. На следующем занятии расскажите о результатах своего эксперимента. Опишите эксперимент и его результаты в своем «Дневнике». Напоминаю: «Дневник» храните так, чтобы только вы могли его читать.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 3

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Диагностика особенностей личности

Диагностика типа личности по подростковому опроснику или опроснику ЕРJ Г. Айзенка.

Диагностика структуры интеллекта по тестам: «Аналогии», «Числовые ряды», «Узоры» (Бендюков М. А., Соломин И. Л., Ткачев М. И., 1997).

Частичная обработка результатов исследования детьми (тест Айзенка).

Обсуждение:

Что обратило ваше внимание и какие вопросы запомнились? Почему?

Вопросы

Домашнее задание

Подумайте, что нового вы узнали о себе в процессе диагностики и каковы особенности вашего характера и интеллекта. Какие черты вашего характера вы считаете положительными, а что в себе вы бы хотели изменить в процессе наших занятий? Запишите результаты своих размышлений в «Дневник».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 4

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Обсуждение результатов диагностики

Вопросы

Домашнее задание

Подумайте, что нового вы узнали о себе в процессе психологического тестирования, обдумывания и обсуждения его результатов. В чем ваше представление об особенностях своего характера отличается от результатов тестирования? Что вы хотели бы и намереваетесь изменить в своем характере? Запишите в «Дневник»: каким вы представляете свой характер; каков он, согласно результатам тестирования; что вы будете менять в своем характере.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 5

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Король и сон

(Пезешкиан Х., 1993)

Одному восточному королю приснился страшный сон. Ему приснилось, что у него один за другим выпали все зубы. Обеспокоившись, он позвал своего толкователя снов. Тот озабоченно выслушал сон и сообщил королю: «Я должен сообщить тебе печальную весть. Так же, как ты потерял зубы, так же одного за другим ты потеряешь всех своих родных». Толкование разгневало короля. Он повелел бросить толкователя в темницу. Потом он велел позвать другого толкователя снов. Этот, выслушав сон, сказал: «Я счастлив, что могу тебе сообщить радостную весть: ты станешь старше всех родных, ты их всех переживешь». Король был счастлив и богато наградил толкователя снов. Придворные удивились этому: «Ведь ты не прибавил ничего нового к тому, что сказал твой бедный предшественник. И как же случилось, что он был наказан, а ты награжден?» — спрашивали они, на что толкователь снов ответил: «Мы оба одинаково растолковали сон. Но дело не только в том, что́ сказать, но и как сказать».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Где в будущем вам понадобятся знания по психологии и умения, которые вы получите на наших занятиях?

Все участники по очереди отвечают на последний вопрос. Один из участников записывает ответы на доске.

Вывод:

Полученные на наших занятиях знания и умения по психологии понадобятся нам во всех сторонах жизни: в дружбе, учебе, семье, работе, на улице и т. д.

**Вербальная информация****Речь письменная и устная**

В процессе повседневной жизни мы постоянно разговариваем друг с другом, то есть обмениваемся информацией. Вербальная информация передается с помощью речи. Средство речи — слова с закрепленными за ними значениями (Петровский А. В. (ред.), 1997). Слова могут быть произнесены про себя, произнесены вслух, написаны, заменены жестами (азбука глухонемых).

Выделяют устную и письменную речь. Письменная речь более точно сохраняет содержание, чем речь устная. Письменная речь позволяет передавать сообщения через пространство и время. Археологи находят и расшифровывают послания спустя тысячи лет.

Обмен информацией включает в себя: кодирование сообщения в слова, передачу информации, ее прием и декодирование сообщения на основе понимания значения слов. В быту под кодом понимается язык сообщения, например, русский, английский, китайский. Кроме того, очень важно воспринимать смысл слов и сообщений так, как это было предусмотрено при их выборе составителем. Например, вам сказали: «Умница». Это может быть и похвалой, и насмешкой. Ваша реакция будет соответствовать тому смыслу, который вы восприняли, и при этом она может не отвечать тому смыслу, который изначально был вложен в данное слово вашим собеседником. Это может привести к конфликту. Следовательно, очень важно, чтобы принятое сообщение соответствовало отправленному, чтобы оно несло только ту информацию, которую вложил в нее отправитель.

Речь «грязная» и «чистая»

Речь можно подразделить на «чистую», конструктивную, и «грязную», деструктивную.

Конструктивная речь способствует удовлетворению — например, наших просьб, при условии сохранения или улучшения нашего собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния человека, к которому обращена та или иная просьба.

Деструктивная речь сопровождает удовлетворение наших обращений ухудшением эмоционального состояния других людей, а затем, возможно, и собственного. Какие слова делают нашу речь деструктивной?

- ☐ Оскорбляющие другого;
- ☐ противопоставляющие нас другим;
- ☐ подчеркивающие наше превосходство над другими;
- ☐ унижающие другого;
- ☐ подчиняющие нам другого в неприемлемой для него форме;
- ☐ насмешливые;
- ☐ язвительные, двусмысленные.

Речь «чистая» содержит информацию в чистом виде, например: «Подойди ко мне, пожалуйста».

Речь «грязная» наполнена деструктивными словами, например: «Ты, дурак, подойди ко мне!»

Обсуждение:

Какое слово можно назвать деструктивным?

К каким последствиям оно может привести?

Для чего вставляется деструктивное слово?

Вывод:

Если у человека часто речь «грязная», то она отражает его проблемы. Например, если речь загрязнена словами, унижающими собеседника, то можно предположить, что ее произносит человек, чувствующий себя ниже многих других.

Упражнение: Болото и родник

Цель: Упражнение позволяет участникам обратить внимание на свою речь и ее связь с возникающими при этом эмоциями.

Болото — «грязная» речь. Родник — «чистая» речь.

Инструкция: Один участник начинает с «болота», то есть обращается к соседу с фразами, словами «грязной» речи, которые он слышал на улице, в школе или где-либо еще. Затем переводит это обращение в «чистую» речь, в «родник». Сосед отвечает ему «грязной» речью, затем переводит ее в «чистую». И далее по кругу сам обращается к другому соседу.

Обсуждение:

Что вы чувствовали при обращении к вам с «чистой» речью?

Что вы испытывали, когда слышали в свой адрес «грязную» речь?

Упражнение: Комплимент

Цель: Улучшение атмосферы в группе и сокращение дистанции в общении. Участники учатся говорить и принимать комплименты, обращают внимание, какие эмоции испытывает человек, услышав комплимент в свой адрес, и как это способствует сближению.

Комплимент — это приятные слова, похвала, например: «У тебя красивая рубашка» или «У тебя всегда хорошее настроение».

Инструкция: У меня шарик. Я бросаю его одному из вас, предварительно назвав его по имени, и говорю ему комплимент. Поймавший шарик благодарит за комплимент словом «спасибо», повернувшись ко мне и глядя в глаза. Затем бросает шарик другому, предварительно назвав его по имени, и говорит комплимент уже ему. Поймавший шарик благодарит за комплимент, повернувшись к сказавшему его лицом и т. д. Желательно, чтобы шарик побывал у каждого.

Обсуждение:

Что вам было приятнее: наблюдать за игрой, слушать комплимент или говорить его?

Почему?

Что вы чувствовали, когда говорили комплимент?

Что вы чувствовали, когда принимали комплимент?

Что вы испытывали, когда наблюдали за игрой?

Вопросы**Домашнее задание**

В начале или в процессе разговора скажите комплимент или комплименты собеседнику и наблюдайте за его эмоциями, обратите внимание на связь между комплиментом и отношением к вам, на результат разговора. Опишите эксперимент и его результаты в своем «Дневнике».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 6

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Легенда о строительстве Вавилонской башни

Когда-то, давным-давно, все люди жили дружно и говорили на одном языке. Благодаря общности людей их знания и умения развивались так быстро, что в какой-то момент люди решили, что по своим возможностям они приблизились к Богу. И они захотели поговорить с Богом на равных. А чтобы добраться до Бога, живущего высоко на небе, люди решили построить высокую-высокую башню.

Башню начали строить вблизи древнего города Вавилон. Отсюда башня и получила свое название. Строительство башни продвигалось быстро, и Бог задумался: как помешать людям построить башню и тем самым показать, что людям с Богом не сравниться?..

Вопрос: Как вы думаете, что сделал Бог?

...И Бог дал людям разные языки. Однажды люди проснулись и заговорили каждый на своем языке. Люди перестали понимать друг друга. Строительство башни стало невозможным, и люди разбрелись по всей Земле.

С тех пор на Земле появились разные языки.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Вывод:

Только говорящие на одном языке могут принимать друг друга и работать вместе.

Говорить на одном языке означает, что каждое слово, каждое словосочетание, каждая фраза имеет один и тот же смысл и для говорящего, и для слушателя. Говорить на одном языке подразумевает не только что собеседники общаются, например, на русском или английском языке. Имеется в виду еще и одинаковое понимание смысла слов говорящим и слушающим. По существу, у каждого из нас свои особенности языка, и это нужно учитывать в общении друг с другом. Вероятно, многие из нас говорили или слышали фразы: «Вы меня не так поняли».

Обсуждение:

Часто ли каждый из присутствующих слышал или говорил эту или подобные фразы?

Вспомните примеры. Каковы были последствия неправильного понимания слов говорящим и слушающим?



Вербальная информация (окончание)

Последовательность формирования речи

(Петровский А. В. (ред.), 1997)

1. Мысленно отсеиваем второстепенную информацию, которая может исказить содержание главной информации (сути сообщения) или отвлечь слушателя при ее восприятии.
2. Мысленно подбираем слова и строим фразы так, чтобы слушатель и говорящий понимали их одинаково. Лишние слова, которые могли бы исказить смысл или отвлечь слушателя от главной информации, нежелательны.
3. Автор сообщения проговаривает слова, а слушающий их воспринимает.
4. Слушатель осуществляет обратную связь, что он принял и как он понял полученную информацию. Нередко бывает, что говорящий вкладывает в сообщение один смысл, а слушатель воспринимает совсем другой.

Однажды я был свидетелем разговора по телефону между двумя женщинами. Анна говорит в трубку: «Ко мне должен прийти Юрий Петрович, но у меня не складываются с ним отношения». Татьяна ей отвечает: «Да, он реагирует на тебя как на красную тряпку». Анна: «Ах, я — тряпка?» — и бросает трубку.

Обсуждение:

Каков смысл слов Татьяны?

Как этот смысл поняла Анна?

Почему?

Роль речи в развитии человечества

С помощью речи люди обмениваются информацией и пополняют общие знания всего человечества. Речь присуща не только человеку, но и в определенной степени животным. С помощью звуков, жестов, запахов они тоже обмениваются информацией. Но чаще всего эта передача информации касается или настоящего времени, или недалекого прошлого, или ближайшего будущего.

Коренное отличие речи человека от речи животных — широкое использование письменной речи. Именно письменная речь позволяет оставлять точную информацию. Именно благодаря письменной речи человечество способно накапливать знания и передавать их потомкам. Она обеспечивает развитие человечества. Исчезновение письменной речи делает невозможным хранение и передачу точных знаний, что может погубить человечество как цивилизацию.

Упражнение: Речь уверенная, неуверенная, грубая
(Дубровина И. В. (ред.), 1995)

Уверенная речь — это «чистая» речь, несущая главную информацию.

Неуверенная речь — это речь, в которой главная информация загрязнена словами, выражающими сомнения говорящего.

Грубая речь — это речь, в которой главная информация загрязнена словами, вызывающими отрицательные эмоции у слушателя.

Цель: Обучение строить уверенную речь; различать речь уверенную, неуверенную, грубую и прогнозировать соответствующую реакцию собеседника.

Ведущий вместе с участниками разбирает примеры слов или словосочетаний, которые выражают неуверенность говорящего, и примеры слов и словосочетаний, которые могут вызвать отрицательные эмоции.

Участники объединяются в пары. Один из них предлагает ситуацию, например:

- ☐ учитель поставил незаслуженную двойку;
- ☐ сверстники не принимают в игру;
- ☐ ты отказываешь сверстнику в просьбе;
- ☐ ты знакомишься со сверстником или сверстницей;
- ☐ тебе надо идти, а сверстник или сверстница что-то говорит и говорит;
- ☐ родители не разрешают тебе... и т. д.

Второй обращается к первому уверенно, неуверенно, грубо с просьбой в соответствии с предложенной ситуацией. Первый отвечает на обращение в соответствии с возникающими у него эмоциями. Смена ролей после каждой ситуации.

Обсуждение:

Что вы чувствовали, говоря уверенно, неуверенно, грубо?

Что вы чувствовали, слыша речь уверенную, неуверенную, грубую?

Как вам хотелось ответить в каждом варианте обращения?

Какой вариант обращения лучший, по вашему мнению?

Почему?

Упражнение: Качели

Цель: Приобретение опыта построения речи в соответствии со своей ролью относительно собеседника.

В жизни, в зависимости от ситуации, один и тот же человек может командовать или, напротив, подчиняться, говорить мягко. И это очень важное умение — владеть различными стилями речи. Оно позволяет достигнуть максимального результата. Смену двух этих крайних позиций можно сравнить с качелями: когда командуем — качели оказываются наверху, когда просим — качели опускаются вниз.

Объединитесь в пары. Один просит другого сначала в требовательной, жесткой форме, а потом то же самое говорит мягко, даже заискивая. Затем каждый проговаривает возникшие эмоции при том или ином обращении. Далее идет смена ролей, смена партнеров по кругу.

Обсуждение:

Ваши эмоции в каждой ситуации.

Вопросы

Домашнее задание

Попробуйте в быту обратиться к одним и тем же людям уверенно, неуверенно, грубо. Какова будет их реакция при разном стиле обращения? Ваши эмоции? Сделайте запись в «Дневник» о своем эксперименте и опишите свои эмоции.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 7

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: О правде

(Пезешкиан Н., 1995)

Когда пророк Мухаммед спасался от преследований и его повсюду искала городская стража, Али, его родственнику, пришла в голову спасительная мысль: он спрятал пророка в высокую корзину, что носят на голове, водрузил эту тяжелую ношу себе на голову и пошел, балансируя, через городские ворота. «Что у тебя в корзине?» —

строго спросил один из стражников у ворот. «Пророк Мухаммед», — ответил Али. Стражи были так ошарашены этим неожиданно наглым ответом, что рассмеялись и пропустили Али через ворота за городскую стену.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Вывод:

Сказав даже опасную правду, вы избавляетесь от страхов и необходимости последующей лжи.



Невербальная информация

Общее представление о невербальной информации

В процессе общения мы обмениваемся информацией с помощью речи устной, письменной или посредством знаков — то есть вербальным способом. Но существуют и другие виды общения: через позы тела, мимику, смех, слезы, интонации, произнесение неопределенных звуков, пауз в речи и другие неречевые способы. Вся неречевая часть информации называется невербальной. Часто она отражает наше эмоциональное отношение к вербальной части передаваемого сообщения. Например, если урок интересен ученикам, то они невербально информируют учителя об этом внимательным взглядом, поворотом головы вслед за учителем, тишиной в классе. Если урок неинтересен или ученики утомились, то они невербально сообщают это учителю в виде отсутствующего взгляда, поворота головы в сторону, перешептывания с соседом, а также смешками, играми или иными посторонними делами.

Учитель, в свою очередь, реагируя на невербальную информацию учеников, может рассказать об интересном для них подробнее, на неинтересном месте, наоборот, ускорить речь, а кроме того, обратить внимание нарушителя дисциплины на неподобающее поведение взглядом или жестом.

Несовпадение вербальной и невербальной составляющих сообщения может приводить к конфликтам. Например, если вы больно ударите сверстника, а потом объясните ему, что сделали это любя, то его ответная реакция будет зависеть от того, какой части вашего сообщения он придаст большее значение — вербальной, то есть словам о любви, или невербальной части — удару?

В результате исследований (Годфруа Ж., 1992) было обнаружено, что при восприятии содержания сообщения вербальная часть, то есть сло-

ва, несут в себе только 7% содержания сообщения, а невербальная часть — 93%. В том числе 38% результативности общения определяет аудиальная невербальная информация, то есть то, как эти слова произносятся, а 55% — визуальная (зрительная) невербальная информация.

В разговоре к невербальной аудиальной информации относятся громкость и скорость речи, интонации, паузы, неопределенные звуки типа: «А-а-а», «О-о-о», «Э-э-э», хмыканье, напряженность голоса и т. п.

Визуальную невербальную информацию составляют одежда, прическа, жесты, мимика, позы тела и т. д. Например, форменная одежда сообщает о принадлежности ее владельца к определенной профессии или группе. Тщательность или небрежность в одежде, ее соответствие ситуации, прическа могут говорить окружающим о социальной принадлежности человека, уровне его воспитания и развития, отношении к окружающим и т. п. Например, какую информацию может получить преподаватель, если студент придет сдавать экзамен в одежде, подходящей для дискотеки?

Существенную невербальную информацию несет размещение людей относительно друг друга. Если вы в процессе беседы стараетесь быть подальше от собеседника, поворачиваете голову в сторону от него, становитесь спиной к нему, то, по сути, невербально сообщаете ему о том, что он вам неинтересен. Если вы расположились рядом с собеседником, наклонились к нему, повернули в его сторону туловище, смотрите ему в глаза, то тем самым невербально выражаете свой интерес к нему.

Территория и расстояние

Территория — это то пространство, которое человек считает своим: дом, квартира, комната, стол, кровать, стул. Свою территорию каждый человек обозначает своими вещами: в кухне это обычно чашка; в спальне — вещи; на рабочем месте — книги или записи. Наиболее ревностно относится к нарушению своей территории глава семьи. В связи с этим полезен следующий совет: если вы пришли в гости, особенно впервые, то, прежде чем сесть, выясните, кто обычно сидит на этом стуле и какой стул свободен. Если вы займете чей-то стул, особенно без разрешения, то отношения с его владельцем могут быть надолго испорчены (Пиз А., 1992).

Каждый человек имеет свое пространство вокруг тела, четко ощущаемое им. Независимо от страны проживания, уровня культуры, возраста и других факторов, выделяется четыре пространственные зоны. Для большинства европейцев это (Годфруа Ж., 1992):

- ☐ общественная зона — более 360 см — безопасное, комфортное расстояние до группы незнакомых людей;
- ☐ социальная зона — от 120 до 360 см — малознакомые люди;
- ☐ личная зона — от 40 до 120 см — знакомые люди: родственники, одноклассники, сотрудники;
- ☐ интимная зона — менее 20 см — в эту зону разрешено проникать только близким людям: детям, родителям, братьям, сестрам, друзьям и подругам. Чем люди эмоционально ближе друг к другу, тем они обычно ближе располагаются.

Если интимное пространство нарушено чужим человеком, то наше тело приходит в напряжение, в боевую готовность. Нарушение интимной зоны воспринимается как агрессия, как нападение. Например, толпа всегда агрессивнее отдельно взятого человека, так как у каждого человека в толпе нарушено его интимное пространство. В переполненном общественном транспорте люди часто более агрессивны, чем обычно, по той же причине. Если на эмоциональное напряжение от тесноты накладываются другие эмоционально-агрессивные факторы, то толпа становится еще более агрессивной. Это проявляется у фанатов, на дискотеках, митингах, демонстрациях, на концертах, проходящих на стадионах. В городах уровень преступности обычно выше, чем в сельской местности.

В разных странах, культурах величина интимного пространства различна. Например, у японцев интимное пространство меньше, чем у северных народов. У городских жителей интимная зона уже, чем у сельских. Возможную разницу размеров интимного пространства у вас и вашего собеседника необходимо учитывать в общении.

Демонстративное нарушение интимного пространства обычно ведет к конфликту. Если в процессе беседы вы с собеседником приближаетесь друг к другу, то это означает, что вы эмоционально сближаетесь, а если расстояние между вами увеличивается, то ваш разговор ведет к охлаждению взаимоотношений.

Упражнение: Глаза в глаза

Цель: Получение опыта выбора оптимального расстояния для комфортного общения с различными людьми, научиться смотреть в глаза собеседнику.

Группа выстраивается в две линии друг напротив друга на расстоянии более 360 см. Парно смотрим друг другу в глаза 1–3 минуты. Далее пары сближаются на расстояние 120–130 см и смотрят друг другу в

глаза 1—3 минуты. Далее пары приближаются на расстояние менее 40 см и смотрят в глаза 1—3 минуты.

Далее идет смена партнера и повторение упражнения.

Обсуждение:

В круге каждый делится своими впечатлениями, эмоциями, наблюдениями, ощущениями наиболее комфортного расстояния для общения.

Вопросы

Домашнее задание

Попробуйте за пределами группы невербально повлиять на процесс общения с кем-либо и понаблюдайте, к чему это приведет. Опишите в «Дневнике» эксперимент и результаты невербального влияния на процесс общения.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 8

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Голодный кафтан

(Пезешкиан Н., 1995)

В своей будничной одежде мулла отправился на праздник к одному знатному горожанину. Он очутился среди блистающих великолепия нарядов из шелка и бархата. С презрением гости смотрели на его бедную одежду. Муллу умышленно не замечали, презрительно морщили нос и оттесняли от стола, ломившегося от великолепных яств. Тогда мулла пошел домой, надел свою самую красивую одежду и вернулся на праздник, исполненный достоинства, как какой-нибудь калиф (князь). Как же все гости стали заискивать перед ним! Каждый старался вступить с ним в разговор или, по крайней мере, запомнить одно из его мудрых слов. Можно было подумать, что праздничный стол приготовлен только для него. Со всех сторон ему предлагали самые вкусные кушанья. Вместо того чтобы есть, мулла запихивал их в широкие рукава кафтана. Шокированные и заинтригованные гости осаждали его вопросами: «О господин, что это ты делаешь? Почему ты не ешь того, что мы тебе предлагаем?» А мулла, продолжая набивать свой кафтан яствами, ответил спокойно: «Я справедливый человек, и если говорить по правде, то ваше гостеприимство относится не ко мне, а к моему кафтану. Поэтому он должен получить то, чего заслуживает».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Каково значение невербальной информации?

**Невербальная информация (продолжение)****Информация рук**

В давние времена, поднимая открытые ладони издалека или протягивая друг другу руки вблизи, люди демонстрировали, что в их руках нет оружия, а их намерения добрые. Вот и сейчас открытая ладонь ассоциируется с искренностью и честностью. Часто люди не могут лгать, если их ладони открыты (Пиз А., 1992).

Ладонь горизонтально вверх — в общении способствует возрастанию доверия и повышает вероятность выполнения просьбы, усиливает желание собеседника вам помочь. Это жест просящего.

Ладонь горизонтально вниз — жест доминирования и успокаивающий жест. Им пользуются учителя, начальники, лидеры, так как этот жест усиливает желание выполнить указание.

Когда человек обманывает — то часто прячет ладони за спиной или под мышками, в карманах, прикрывает ладонью рот или другую часть лица. Жест может быть быстрым: мимолетное прикосновение к телу, проведение пальцем под глазами, потирание века. Поэтому в определенных ситуациях надо внимательно наблюдать за собеседником и по рукам постараться понять, правду он говорит или нет.

Рукопожатие — еще до начала беседы устанавливает доминирование, подчинение или равенство между собеседниками.

Доминирование — рука сверху ладонью вниз — доминирующий первым протягивает руку, но вербально здоровается вторым; жесткое рукопожатие — прямая рука и спина; возможно пожатие кончиками пальцев.

Подчинение — рука снизу ладонью вверх — ожидание, когда собеседник первым подаст руку; мягкое рукопожатие — согнутая рука и спина.

Равенство — ладони по вертикали и параллельно друг другу, тело прямое.

Интимное рукопожатие — для близких людей — левой рукой за локоть, за кисть, за плечо.

Закладывание обеих рук за голову — демонстрирует чувство превосходства.

Руки на груди или скрещены — эта поза называется закрытой. Она отражает оборонительное состояние человека или его несогласие с ситуа-

цией, нежелание находиться в ней, несогласие с говорящим, негативное состояние человека, ощущение угрозы, отгораживание от собеседника.

Жесты защиты или нежелания общаться могут быть мимолетными: поправил часы или посмотрел время, застегнул или расстегнул пуговицу, поправил одежду и т. д. Пока у собеседника руки скрещены или сложены на груди, он бессознательно чувствует к вам и к вашему обращению отрицательное отношение. Известно, что если у человека скрещены руки или ноги, то он запоминает на 38% меньше информации, чем в открытой позе, так как не согласен и критически настроен к говорящему, чувствует к нему отрицательное отношение.

Сцепление пальцев перед собой также означает отрицательное отношение к собеседнику или ситуации. Чем выше сцепленные пальцы, тем агрессивнее отрицание. Простой способ изменения позы, то есть отрицательного отношения к вам, — дать собеседнику любой предмет: книгу, листок, ручку, принимая который человек протянет руку вперед. Лучше дать предмет так, чтобы протянутая рука была ладонью вверх.

Кисти скрещенных рук на плечевой части руки — означает сдерживание негативных ощущений. Аналогичное значение имеет захват запястья за спиной. Вместе с этим одна ладонь в другой за спиной выражает чувство уверенности и превосходства.

Руки опущены и кисти скрещены спереди — создает чувство безопасности — поза телохранителя.

Демонстрация больших пальцев (ладони в подмышку, в кармане и т. п.) — выражает превосходство, агрессию, стремление к власти.

Жест указательным пальцем, особенно с вторжением в интимную зону, вызывает у собеседника раздражение, ведет к конфликту, к отказу. Направленный указательный палец бессознательно ассоциируется с угрозой колющим оружием.

Одна или обе руки на поясе (буква «Ф») — жест агрессивности и критической оценки.

Палец во рту — человек стремится уйти в детство, ему требуется поддержка, одобрение. Вместо пальца во рту может быть сигарета, ручка или другой предмет. Но это может означать и желание помолчать, подумать.

Следует помнить, что каждый жест в отдельности может быть вызван разными причинами, например, руки в подмышках означают, что человеку холодно. Невербальная информация может быть истинной, только если несколько невербальных сообщений имеют одно и то же значение.

Упражнение: Только руки

Цель: Приобретение опыта приема и передачи невербальной информации без искажений и понимание ее содержания.

На счет «раз» каждый участник начинает делать какое-либо движение руками или принимать определенную позу с помощью рук. При этом все остаются на своих местах. Желательно выбирать те движения и позы, которые может выполнить каждый участник. На счет «два» все прекращают делать то, что делали, и начинают повторять то, что делал ранее сосед слева. Если все будут внимательны, то движение или поза каждого, пройдя по кругу, вернется к своему автору. На этом упражнение заканчивается.

Если кто-то ошибется, то любой может сказать «стоп» и предложить участникам определить, кто ошибся. «Стоп» может сказать и ведущий.

Обсуждение:

К кому вернулось движение, поза?

Что в них изменилось?

Какое движение, поза были приятны, а какие нет?

Почему?

Какую информацию несли движения и позы?

Вопросы

Домашнее задание

Используя невербальную речь, усиливайте свои речевые обращения и наблюдайте за их эффективностью. Одновременно будьте внимательны к невербальным сообщениям других. Опишите свои невербальные действия, наблюдения за невербальными сообщениями собеседника в своем «Дневнике».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 9

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Теория и практика знания людей

(Пезешкиан Н., 1995)

Один способный молодой человек, жаждавший знаний и мудрости, испытывая многие лишения, изучал вдали от родины, в Египте, физиогномику, науку о выражении лица.

Шесть лет длилось это учение. И вот настал день, когда он прекрасно сдал все экзамены. Радостный и гордый, молодой человек верхом на коне возвращался на родину. На каждого встречного он смотрел уже глазами человека, познавшего мудрость науки, и, чтобы углубить и расширить свои знания, читал по выражению их лиц как по книге. И вот повстречался ему человек, на лице которого прочитал шесть свойств характера: ясно было, что он завистлив, ревнив, жаден, скуп, корыстолюбив и беспощаден. «Бог свидетель, какое страшное лицо у этого человека, никогда я еще не видел и не слышал ничего подобного. Вот когда я смог проверить свою теорию». Пока он так думал, незнакомец подошел к нему с приветливым, добродушным выражением лица и смиренно сказал: «О господин! Уже поздно, а ближайшая деревня далеко. Моя хижина маленькая и темная, но я буду носить тебя на руках. Какая это была бы для меня честь, если бы я посмел считать тебя своим гостем на эту ночь, и как осчастливило бы меня твое присутствие!» Наш путешественник с изумлением подумал: «Поразительно! Какой контраст между речами этого человека и отвратительным выражением его лица».

Эта мысль глубоко взволновала молодого человека, он стал сомневаться в том, что он усвоил за шесть лет учения. Чтобы вновь обрести уверенность, он принял приглашение незнакомца. Хозяин услаждал ученого чаем, кофе, соками, печеньем и другими яствами. Он осыпал своего гостя любезностями и вниманием. Три дня и три ночи гостеприимному хозяину удалось удержать путешественника у себя. Наконец, ученый пожелал избавиться от невероятного гостеприимства и принял твердое решение уехать. В час расставания хозяин притянул ему конверт со словами: «О господин! Это ваш счет». — «Какой счет?» — с удивлением спросил молодой человек. Как выхваченный из ножен меч, вдруг обнаружилось истинное лицо хозяина. Он нахмурил лоб и злобно закричал: «Какая наглость! Что ты себе воображал, когда здесь ел и пил? Уж не думал ли ты, что все это было даром?» При этих словах ученый сразу пришел в себя и молча вскрыл конверт. Он увидел, что все, что он ел и не ел, было указано в счете по цене, во сто крат большей. У него не было при себе даже половины требуемой суммы. Пришлось слезть с лошади и отдать ее хозяину, а в придачу еще и седло со всей поклажей. Но и этого оказалось мало. Тогда он снял с себя и отдал свой дорожный костюм. Пешком отправился молодой человек в путь. И долго еще можно было слышать его восторженные слова: «Слава Богу, слава Богу, что шесть лет моего учения не были напрасны!»

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Невербальная информация (окончание)

Информация ног

Скрещивание ног по значению аналогично скрещиванию рук — закрытость, сдержанность, неуверенность в себе, защита от окружающих, от собеседника. То же значение имеет скрещивание икр и стоп ног.

Закидывание стопы одной ноги на колено другой часто сопровождается чувством превосходства над остальными собеседниками. Нередко эта поза дополняется закладыванием рук за голову.

Если у человека несколько собеседников, то носки его обуви обычно направлены в сторону наиболее значимого из них.

Информация глаз

Расширенные зрачки — возбуждение с положительными эмоциями. Заметим, что общение, например свидание при плохом освещении, в сумерках, повышает вероятность приятного времяпрепровождения.

Сокращенные зрачки — возбуждение с отрицательными эмоциями, ожидание неудачи, враждебное настроение. Следовательно, к человеку лучше обращаться, когда зрачки его глаз расширены, и прекратить разговор, уйти, если зрачки его уменьшились.

Темные очки скрывают реакцию зрачков, но у собеседника и у окружающих могут создать впечатление, что их разглядывают в упор и, соответственно, вызвать негативные эмоции, враждебность.

Немигающий взгляд в упор провоцирует агрессивное поведение. Долгий взгляд в сторону от собеседника сообщает собеседнику о нежелании с ним разговаривать.

Бегающий взгляд, то есть постоянная смена взгляда в упор и взгляда в сторону, вызывает недоверие. Возможно, в европейской культуре открытый взгляд эмоционально аналогичен открытым ладоням рук. Человеку трудно лгать, глядя в глаза собеседнику.

Деловой взгляд — в центр лба собеседника выше его глаз — позволяет доминировать при общении.

Социальный взгляд — треугольник «глаз-глаз-рот» повышает у собеседника желание общаться.

Интимный взгляд — обращен в треугольник от глаз до груди и ниже.

Взгляд искоса, с улыбкой — проявление интереса.

Взгляд искоса, с нахмуренным лбом — проявление негативного отношения.

Взгляд поверх очков, исподлобья воспринимается как агрессивный и ведет к ухудшению эмоционального состояния собеседника.

Откровенную беседу лучше вести сидя, расположившись с собеседником под углом 90 градусов. Нахождение друг против друга способствует появлению напряженности, а расположение рядом лишает вас части визуальной информации о реакциях собеседника на те или иные слова. Вспомним, что до 90% информации об окружающем мире человек получает через зрение.

Если собеседник выше вас по положению, то постарайтесь быть ниже его ростом. Заметьте, что учителя, лекторы часто ведут занятия стоя. Чем

больше человек возвышается над остальными, тем больше он испытывает чувство превосходства, например, в знаниях. Чем ниже человек относительно собеседника, тем вероятнее возникновение чувства подчиненности, эмоционального состояния ученика.

Отзеркаливание, то есть повторение положения тела, мимики, слов, информирует собеседника о согласии с ним. Это очень важная обратная связь, обеспечивающая взаимопонимание и взаимное согласие.

Обсуждение:

Какие преимущества дает умение понимать невербальную информацию?

Упражнение: Зеркало (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1999)

Цель: Приобретение опыта наблюдения за невербальной информацией и ее взаимосвязи с эмоциональными состояниями. Улучшение контакта, развитие инициативы и раскрепощенности в невербальном общении.

Участники разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Соседние пары располагаются на расстоянии более двух вытянутых рук. Участники в парах договариваются, кто начнет упражнение, а кто продолжит. Тот, кто начинает, будет делать различные движения туловищем, головой, ногами, глазами, менять мимику. Второй участник пары повторяет все движения партнера с максимальной точностью. По сигналу ведущего происходят смена ролей и остановка движений.

Обсуждение:

После остановки движений каждый участник проговаривает то, что он чувствовал и думал, когда задавал движения и когда их повторял. Что ему было легче делать? Какую информацию несли его движения и движения его партнера? Взаимные комментарии к сказанному. Затем смена партнера и повтор упражнения.

Вопросы

Домашнее задание

Используйте свои знания по невербальному общению для достижения цели и понимания собеседника до и в процессе речевого общения. Опишите свои действия и их результат в своем «Дневнике».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 10

По усмотрению ведущего может быть использовано для игр, тестов, завершения предшествующих тем.

ЗАНЯТИЕ 11

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Слуга баклажанов

(Пезешкиан Н., 1995)

Давным-давно жил-был на Востоке могущественный властелин. Он очень любил баклажаны и не мог вволю насытиться ими. У него даже слуга был только для того, чтобы особенно вкусно приготавливать это кушанье. Властелин говорил мечтательно: «Как же великолепны эти плоды. Какой у них божественный вкус. Как они элегантно выглядят. Баклажаны — это самое прекрасное, что есть на свете». — «О да, мой повелитель», — отвечал слуга. В тот же день властелин съел от жадности столько баклажанов, что ему стало плохо. У него было такое чувство, что в желудке все переворачивается, поднимается снизу вверх и будто все баклажаны, которые он когда-либо съел, хотят выйти на свет Божий этим противоестественным путем. Он стонал: «Никогда больше в рот не возьму ни одного баклажана. Этих плодов преисподней я больше не желаю никогда видеть. От одной мысли о них мне делается дурно. Баклажаны — самые отвратительные плоды, какие я только знаю». — «О да, мой повелитель», — отвечал слуга. Тут властелин опешил: «Как! Еще сегодня днем, когда я говорил о великолепии баклажанов, ты соглашался со мной. А теперь, когда я говорю, что они отвратительны, ты опять поддакиваешь. Как это надо понимать?» — «Господин! — сказал слуга. — Я твой слуга, а не баклажанов».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Умение слушать

Успешное общение и рефлексивное слушание

Человека с самого раннего возраста часто учат умению говорить и гораздо реже — умению слушать. Умение слушать и умение говорить — это две равные составляющие умения успешно общаться. Важнейшей состав-

ляющей эффективного общения является рефлексивное слушание (Дубровина И. В. (ред.), 1997), которое включает безоговорочное принятие того, что говорит партнер, его чувств и эмоций и позитивную обратную связь. Общение включает в себя три основных этапа: установление контакта, основную часть и резюме или завершение беседы. На каждом этапе существуют определенные способы улучшения взаимопонимания.

Установление контакта

Беседу желательно начать с создания атмосферы доверия, дружелюбия и откровенности. Этому способствуют:

- ☐ выбор места и времени, располагающих к общению;
- ☐ приветствие, которое желательно сопровождать улыбкой, обращением по имени (отчеству), рукопожатием и другими знаками внимания;
- ☐ установление контакта глаз (но не сверлить партнера взглядом);
- ☐ выбор оптимальной для беседы дистанции и взаимного расположения;
- ☐ открытая поза;
- ☐ намек или высказывание, свидетельствующее, что человек рад видеть собеседника.

Основная часть

Беседа наиболее результативна, если у собеседника возникает эмоциональное состояние взаимопонимания, общности и единства взглядов. Это может быть достигнуто путем вербального и невербального эмоционального присоединения к партнеру, посредством обратной связи.

Вербальное присоединение:

- ☐ предоставление партнеру возможности выговориться;
- ☐ поощрение партнера продолжать рассказ через обратную связь — словами и фразами-активизаторами типа: «Очень интересно», «Как это?», «Расскажите мне поподробнее», «Я хотел бы побольше узнать об этом» и т. п.;
- ☐ проявление явного интереса к проблемам партнера фразами: «А что для тебя наиболее важно?»;
- ☐ подчеркивание своей общности с партнером через сходство мнений, интересов, целей фразами типа: «Я тоже рад», «Я так же возмущен», «Согласен, это плохо» и т. п.;

- ☐ подтверждение важности сообщения и мнения собеседника фразами: «Я об этом узнаю впервые», «Я об этом вообще не подозревал», «Я тоже так думал, но не верилось», «Я и не замечал этого», «Можно, я буду об этом с тобой советоваться?» и т. п.

Невербальное присоединение:

- ☐ произнесение одобрительных, но неопределенных звуков-активаторов типа: «А-а-а», «Ну-у-у», «Да-а-а» и т. п. (использование фраз, слов и звуков-активаторов во время восприятия рассказа партнера называется активным слушанием);
- ☐ отзеркаливание эмоций собеседника путем взгляда, смеха, выражения огорчения или возмущения с помощью мимики;
- ☐ отзеркаливание позы и жестов;
- ☐ поддержка партнера одобрительным киванием головы;
- ☐ отзеркаливание интонаций, тембра голоса, ритма и пауз в речи и т. п.;
- ☐ прикосновение к партнеру в процессе изложения своей просьбы (например, если вы коснетесь собеседника или возьмете под руку, то это увеличит вероятность положительного ответа).

Завершение беседы

В завершение части или всей беседы важно повторить и оставить у партнера впечатление, что вы его поняли, ощущение вашей общности и желание общаться с вами в дальнейшем. Для этого подводится итог беседы фразами, которые можно начать так: «Как я понял...», «Другими словами...», «По твоему мнению...», «Ты хочешь...», «Ты предлагаешь...», «Мы договорились, что...».

Если партнер подтвердил понимание цели вашей беседы, то ее можно считать завершенной и дружелюбно распрощаться. Если партнер скажет: «Ты меня не совсем понял», или «Мне бы хотелось другого...», или что-то подобное, то следует позитивно уточнить и согласовать результаты беседы. При этом опять использовать ранее изложенные приемы рефлексивного слушания.

В процессе беседы вопросы желательно задавать в открытой форме, то есть так, чтобы на них нельзя было коротко ответить «Да» или «Нет». Они способствуют развитию разговора. Вопросы в закрытой форме, то есть те, которые предполагают односложный ответ «Да» или «Нет», способствуют прекращению беседы. После вынужденных ответов «Да» или «Нет» в трудном разговоре партнер, вероятнее всего, замолчит.

Пример открытого вопроса: «Как ты относишься к тому, что сосед тебя часто задевает?»

Пример закрытого вопроса: «Тебе нравится, что сосед тебя часто задевает?»

Пример рефлексивного слушания

(Дубровина И. В. (ред.), 1997)

Д о ч ь (придя из школы). Сегодня учительница физкультуры оскорбляла меня перед всем классом и кричала на меня за то, что я забыла спортивную форму (очень возбужденно и обиженно).

М а м а. Наверное, у тебя было испорчено настроение на весь оставшийся день (эти слова и соответствующие интонации сообщили дочери, что мама понимает ее).

Д о ч ь. Естественно, я потом долго не могла сосредоточиться.

М а м а. Тебе еще и сейчас обидно и трудно успокоиться.

Д о ч ь. Конечно. Учительница сама иногда что-то забывает, но на нее никто не кричит за это при всех.

Настроение дочери постепенно выравнивается. Понимание очень хорошо успокаивает и снимает эмоциональное напряжение и плохое настроение у человека.

Упражнение: Говорящий и Слушатель

Цель: Развитие умения давать обратную связь при общении.

Из группы выбираются Говорящий и Слушатель. Говорящий выходит за пределы круга. Слушатель создает условия для беседы, расставляя стулья в центре круга, приглашает Говорящего и устанавливает контакт.

Говорящий выразительно что-то рассказывает, например, о том, что сегодня или вчера произошло с ним или его знакомым, что его занимает или беспокоит. Его партнер рефлексивно слушает и завершает беседу подтверждением понимания и поддержкой Говорящего.

Обсуждение:

Говорящий рассказывает о своих эмоциях и впечатлениях в процессе рефлексивного слушания. Слушатель рассказывает, как и в каких местах он использовал приемы рефлексивного слушания, свои впечатления. После них остальные участники занятия делятся своими наблюдениями и впечатлениями.

Обмен ролями или смена Говорящего и Слушателя.

Вопросы

Домашнее задание

Используйте свои знания и умения создавать обратную связь в повседневной жизни для достижения определенных целей. Найдите собеседника, сформулируйте для себя цель разговора с ним и, используя умение слушать, вербальные и невербальные приемы общения, постарайтесь достигнуть поставленной цели. Заметим, что цель разговора может быть откорректирована, изменена в процессе общения. Опишите свои действия, действия партнера и их результативность в «Дневнике».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 12

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Грязные гнезда

(Пезешкиан Н., 1995)

Один голубь постоянно менял гнезда. Неприятный острый запах, исходивший из этих гнезд, был невыносим для него. Он горько жаловался на это мудрому, старому, опытному голубю. А тот все кивал головой и наконец сказал: «Оттого, что ты постоянно меняешь гнезда, ничего не изменится. Запах, который тебе мешает, идет не от гнезда, а от тебя самого».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Умение слушать (окончание)

Условия рефлексивного слушания

Условиями рефлексивного слушания являются:

- ☐ желание вашего партнера выговориться;
- ☐ ваше желание выслушать и поддержать партнера;
- ☐ признание искренности собеседника;
- ☐ собственная искренность;
- ☐ наличие времени, достаточного для беседы;

- ☐ наличие условий для беседы;
- ☐ понимание, что конечная цель беседы — снять напряжение у партнера и избавить его от негативных чувств.

Помехи общению

Помехи общению создают:

- ☐ отсутствие условий для беседы (на ходу, в коридоре, в присутствии посторонних);
- ☐ отсутствие достаточного времени для разговора;
- ☐ нежелание говорить на эту тему одного из собеседников;
- ☐ перебивание говорящего;
- ☐ попытки перевести разговор на другую тему, нежелательную для собеседника;
- ☐ излишнее любопытство;
- ☐ вербальное противоречие словам и мнению собеседника, например, фразами типа: «А что в этом плохого?», «А почему бы и нет?», «Ничего ты не понимаешь», «У меня еще хуже, чем у тебя», «Ну и что?», «Это почему же?»;
- ☐ невербальное противоречие сообщениям партнера, его эмоциям и чувствам: заметное равнодушие, смех невпопад, частые отвлечения посторонним, закрытая поза, взгляд в сторону, насмешливый или недоверчивый взгляд, предмет между говорящими (стол, сумка, книга, зонт и т. д.), расположение слишком близко или слишком далеко;
- ☐ принижение роли, качеств собеседника или преувеличение своей роли;
- ☐ негативная оценка мнения собеседника или его самого;
- ☐ подчеркивание разницы между собой и собеседником;
- ☐ нежелание понять или непонимание собеседника;
- ☐ предложения, построенные в форме «Ты-сообщения». Они имеют указующую форму и вызывают у собеседника автоматическое сопротивление; «Ты-сообщения» воспринимаются как унижающие, например: «Так больше не делай», «Забудьте об этом», «Не смей так со мной обращаться» и т. п.;
- ☐ «Я-сообщения» способствуют снятию напряжения, особенно при высказывании замечаний, претензий или недовольства. «Я-сообщение» не содержит обвинения в чей-то адрес и поэтому не встречает активного сопротивления. Оно дает собеседнику понимание того, что вы чувствуете, когда он что-то делает. При этом обра-
ща-

ется внимание не на поведение партнера, а на его последствия для вас. «Я-сообщение» включает в себя три элемента: «Когда ты...» (действие партнера); «...я чувствую...» (ваши эмоции); «...потому, что» (последствия поведения партнера). Пример: «Когда ты на уроке болтаешь с соседкой, я чувствую раздражение потому, что ты мешаешь мне говорить, а классу слушать».

Обратная связь

Умение слушать значительно зависит от умения дать обратную связь говорящему. Обратная связь сообщает собеседнику о вашем отношении к предмету разговора, к самому собеседнику и к ситуации в целом. Все три рассмотренных этапа беседы: установление контакта, основная часть и завершение — включают в себя элементы обратной связи. На их основе партнер постоянно корректирует свое поведение и отношение к вам. Например: ваше равнодушное приветствие сразу сообщит партнеру о нежелании с ним говорить, и он может тут же молча уйти. Насмешливый взгляд в процессе беседы может создать у партнера чувство, что вы ему не верите, или другую отрицательную эмоцию. Поэтому, оставив начатую тему разговора, он может начать выяснять с вами отношения и т. д.

В обратной связи с учетом эмоционального состояния партнера необходимо выразить ему свою поддержку. Обратная связь должна быть безоценочна, но может отражать ваше мнение: вы лишь должны подчеркнуть, что это только ваше мнение. Обратная связь должна быть сознательной, контролируемой. Помните, что она часто определяет развитие, направление и результат беседы.

Упражнение: Теплое место

Цель: Развитие умения давать партнеру позитивную обратную связь и способствовать повышению его самооценки.

Каждый из участников по очереди выходит в центр круга, садится и называет качество, которое он считает в себе отрицательным, или неприемлемую для себя ситуацию. Остальные участники по очереди дают обратную связь, называют положительные стороны этого качества или ситуации.

Обсуждение:

Что каждый чувствовал, находясь в центре круга?

Что каждый испытывал, сидя в кругу?

Упражнение: Горячее место

Цель: Развитие умения строить «Я-сообщения» и ознакомление с восприятием себя другими.

Кто хочет узнать о себе мнение других, садится в центр круга. Остальные по очереди говорят ему, как они его воспринимают, в форме «Я-сообщений»:

- ☐ Когда ты говоришь, делаешь то-то;
- ☐ ...я чувствую то-то;
- ☐ ...потому что то-то (последствия поведения сидящего в центре круга).

Вопросы

Домашнее задание

Практикуйтесь в обратной связи и «Я-сообщениях» в повседневном общении. В «Дневнике» опишите условия рефлексивного общения, его цель и результат. В процессе беседы обратите внимание на изменения своего эмоционального состояния и состояния партнера в зависимости от вербальных и невербальных факторов.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 13

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Сорочка счастливого человека

(Пезешкиан Н., 1995)

Халиф лежал при смерти, утопая в своих шелковых подушках. Хакимы, врачи его страны, стояли вокруг него, и все сошлись во мнении на том, что халифа может спасти только одно — сорочка счастливого человека, которую надо будет положить халифу под голову. Гонцы, как пчелиный рой, разлетелись повсюду и искали в каждом городе счастливого человека, но у всех, кого бы они ни спрашивали о счастье, были только заботы и горе. Наконец гонцы, уже почти потерявшие надежду, встретили пастуха, который, весело напевая, пас свое стадо. «Счастлив ли ты?» — спросили у него. «Я не знаю никого, кто бы был счастливее меня», — ответил со смехом пастух. «Тогда дай нам свою сорочку!» — воскликнули гонцы. «У меня ее нет», — сказал пастух. Эта странная весть о том, что единственный счастливый человек, которого встретили гонцы, не имеет сорочки, заставил халифа сильно задуматься. Три дня и три ночи он

никого не подпускал к себе. А на четвертый день велел раздать народу свои шелковые подушки, драгоценные камни, и, как повествует легенда, халиф с того дня стал опять здоровым и счастливым.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Человек и общество

Понятие о роли биологического и социального. Адаптация

История о диком мальчике

(Годфруа Ж., 1992)

В 1799 году на юге Франции в лесу был найден мальчик. Он передвигался на четырех конечностях, ел как животные, кусал тех, кто к нему приближался. Обоняние и слух были у него чрезвычайно развиты. Он мог ходить голышом в холода и вытаскивать пищу из очень горячей воды, не испытывая боли. Он не умел говорить и издавал лишь нечленораздельные звуки. Мальчику было около 12 лет.

Известный психиатр Пиннель обследовал мальчика и заключил, что он страдает неизлечимым слабоумием.

Молодой врач Итар не согласился с этим диагнозом. Он назвал мальчика Виктором и предположил, что поведение ребенка — следствие отсутствия общения с людьми. Итар был убежден, что после надлежащего обучения мальчик сможет жить нормальной жизнью в обществе людей.

Однако после пяти лет обучения Итар был вынужден признать, что ему не удастся достигнуть поставленной цели — научить мальчика всему, что знали и умели его сверстники, выросшие среди людей. Он быстро научился ходить на двух ногах, а не на четвереньках, пользоваться предметами обихода и овладел зачатками членораздельной речи. Попытки научить Виктора говорить и общаться с другими людьми в соответствии с общепринятыми нормами и правилами того времени закончились полной неудачей.

Обсуждение:

В чем смысл этой истории для каждого участника?

Был ли Виктор нормальным?

Если городской житель окажется один в диком лесу, он будет приспособлен для этой жизни?

Будут ли жители леса считать городского жителя нормальным, если он окажется в лесу в их обществе?

Какова роль врожденных качеств человека и качеств, приобретенных в процессе обучения?

Каков возрастной период приобретения личных знаний и умений у человека?

Виктор сумел выжить в лесу и оставался один много лет, что говорит о его высокой адаптации к существованию в лесу, идеальной адаптации к окружающему его миру, о его высоком уровне развития. Но люди посчитали его слабоумным. Почему? По каким правилам и нормам люди оценивали развитие Виктора?

Социальные нормы и социальный контроль

Человеку трудно выжить одному и легче жить в обществе. Но жизнь в обществе себе подобных возможна только при соблюдении определенных норм взаимодействия, или социальных норм. Они существуют у всех народов с незапамятных времен. «Не убий», «Не укради» — это основные нормы, присущие любому коллективу, любой человеческой культуре, любой цивилизации. Социальные нормы необходимы обществу для выживания и развития. Нормы существуют как в виде законов, так и в виде неписаных традиций, правил поведения и общения, правил ношения одежды, содержания и оформления жилища и т. п. В разных культурах нормы могут значительно различаться и даже быть противоположны. Например, христианство разрешает иметь одну жену, а ислам ограничивает их количество только возможностью мужчины их содержать.

За нарушение социальных норм общество предполагает наказания различной тяжести от замечания до тюрьмы или высшей меры — лишения жизни.

Обсуждение:

Какие социальные нормы поведения и жизни в школе, в семье, в обществе ровесников и т. д. вы знаете?

Почему они возникли и существуют?

Какие вы знаете нормы и правила, различные для нашей и других культур?

Упражнение: Компромисс

Цель: Закрепление умения вербального и невербального общения и адаптация к ролям ведущего и ведомого.

У каждого из вас по 20 спичек. Сядьте попарно друг напротив друга в круг. С одной стороны у нас будут директора школ, а с другой стороны —

классные руководители. Директору завтра утром нужно выделить по пять учеников из каждого класса для уборки территории вокруг школы. А у классного руководителя — важная контрольная в этом классе, и он хочет, чтобы на уроке было как можно больше учеников.

По моей команде все директора начинают разговор с классными руководителями о выделении учеников для уборки, используя все возможные способы вербального и невербального общения. Через три минуты я даю команду остановиться. Все встают. Договорившиеся с директорами классные руководители передают ему столько спичек, на сколько учеников они договорились, затем садятся. Если они договориться не смогли, то есть классный руководитель отказался выделить учеников или директор отказался принять их недостаточное количество, то классный руководитель и директор остаются стоять и отдают ведущему, то есть мне, по пять спичек. После этого садятся. Затем идет смена ролей. Смена партнеров.

После завершения игры победителя определит наибольшее количество спичек. Победитель приветствуется аплодисментами.

Обсуждение:

Каково состояние участников в роли директора и классного руководителя.

Вопросы

Домашнее задание

Поразмыслите о социальных нормах в вашей семье, в школе, в обществе сверстников и о роли социальных норм в жизни. Кто и как их выполняет, а кто им сопротивляется? Почему? Каковы последствия сопротивления или принятия норм и правил общества? В «Дневнике» опишите свои основные роли, их правила. Какие правила вы выполняете, а какие нарушаете? Каковы результаты выполнения правил ваших ролей?

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 14

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Лекарь знает все!

(Пезешкиан Н., 1995)

В постели лежал тяжелобольной, и казалось, что дни его сочтены. Жена в страхе за жизнь мужа пошла за деревенским лекарем. Он более получаса выстукивал и выслушивал больного, щупал пульс, прикладывал ухо к груди пациента, поворачивал его то на живот, то на бок, то опять на спину, поднимал ноги, открывал глаза, смотрел ему в рот и наконец изрек уверенно и определенно: «Добрая женщина, к сожалению, я должен сообщить вам печальную истину: ваш муж уже два дня как мертв». Тут тяжелобольной в ужасе поднял голову и испуганно застонал: «Да нет же, моя любимая, я еще жив!» Тогда женщина энергично стукнула кулаком больного по голове и гневно закричала: «Замолчи! Лекарь знает лучше, жив ты или мертв!»

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Человек и общество (окончание)

Роли и ролевые ожидания

«Роль» — слово французского происхождения. В раннем французском театре ролью назывался рулон бумаги, на котором были написаны слова, произносимые актером в спектакле. В психологии ролью называется способ поведения, включающий права и обязанности человека. В жизни в течение дня мы играем множество ролей: сына или дочери, ученика, младшего или старшего сверстника, пешехода, пассажира, покупателя и т. д. В соответствии с ролью мы ведем себя определенным образом, и окружающие постоянно контролируют наше поведение, его соответствие нормам и правилам исполняемой в данный момент роли. Этот контроль называется социальным. Например, если вы затеваете шумную или подвижную игру в автобусе, то окружающие решительно вас остановят. Они ожидают от вас другого поведения.

Ролевые ожидания регулируют взаимодействие людей (Петровский А. В. (ред.), 1997). Вы заранее ожидаете, как будут вести себя родители, учителя, одноклассники, друзья, и эти ожидания взаимны. Отклонение от ролевого поведения или попытка играть чужую роль обычно ведут к конфликту.

Способность понимать ожидания других людей и исполнять эти ожидания называется тактичностью. Бестактность часто проявляется в непонимании или сознательном нарушении ожиданий других людей. Бестактность обычно ведет к обидам и ссорам, которые являются элементами социального контроля. Представим такую ситуацию: вы, явно

спеша и быстро проходя мимо знакомого, через плечо здороваетесь с ним и спрашиваете: «Как жизнь?» В ответ он хватает вас за рукав и начинает подробно и долго рассказывать о предыдущих днях своей жизни. Есть ли тут бестактность?

Приведите примеры тактичности и бестактности в вашей жизни.

Дружеское общение и конфликт

Пусть каждый участник подумает и ответит: что такое дружба, кого можно считать своим другом?

Дружба характеризуется удовлетворенностью взаимных ожиданий, взаимными чувствами и взаимной привязанностью. Поэтому дружба весьма устойчива. Нарушение ожиданий, правил поведения в дружбе может расцениваться как предательство.

Какое поведение вы ожидаете от друга, какие чувства и эмоции, какие действия?

Дружба подразумевает похожие чувства, увлечения, интересы и эмоции; доверительность и искренность, взаимопомощь, бескорыстие и т. д.

Нарушение норм и правил дружбы разрушает ее и может привести к вражде, к конфликту. Нарушение ожиданий может быть произвольным и непроизвольным. Непроизвольное нарушение может быть связано с:

- ☐ различным пониманием двух людей правил поведения в одной и той же ситуации;
- ☐ различным личностным смыслом ситуации.

Например, Иванов в школе подрался с Петровым. Для Иванова смысл драки — пресечь издевательства Петрова над собой, то есть положительный способ социального контроля за поведением Петрова.

Для учителя смысл драки — нарушение школьной дисциплины, то есть нарушение правил поведения в школе. Учитель ожидает, что Иванов пожалуется ему на Петрова, и тогда он, учитель, примет надлежащие меры. Различный личностный смысл ситуации для учителя и ученика Иванова может привести к конфликту, в котором каждый из них будет считать себя правым.

Другой пример. Вы просите родителей не трогать ваши книги и тетради на столе, а также разложенные на нем вещи. Они лежат в удобном для вас порядке. Родители же уверены, что в ваших книгах, тетрадях и вещах царит полный хаос, и постоянно об этом вам напоминают. Опять возникает конфликт, в котором каждая сторона считает себя правой в соответствии с личностным смыслом ситуации.

Заметим, что личностный смысл ситуации часто зависит от возраста. Если взрослый вас не понимает, то постарайтесь объяснить ему смысл ситуации, который видите вы, и одновременно понять восприятие смысла ситуации взрослыми. Возможно, тогда у вас будет меньше конфликтов.

Упражнение: Хочу высказаться

Цель: Снятие внутренних барьеров в общении.

У кого из вас есть что-то невысказанное другому человеку и вам очень хочется ему проговорить это? Или, может быть, вас что-то беспокоит, вы обижаетесь, вас не понимают или вам просто хочется что-то сказать другому человеку. Возможно, вам давно очень хочется сыграть какую-либо роль, но это никак не удается. Сейчас у вас будет возможность сделать это.

Вызвавшемуся предлагается выбрать из круга участника, наиболее похожего на того, кому он хотел бы что-то сказать. Оба садятся друг напротив друга. Высказывающийся говорит все, о чем хотел сказать, а партнер молча слушает. Затем происходит обмен местами, и желающий высказаться отвечает самому себе от имени слушающего. Затем опять обмен местами, и высказывающийся отвечает партнеру от своего имени.

Так продолжается до тех пор, пока высказывающийся не остановится. Его партнер на протяжении всего упражнения молчит и не произносит ни слова.

Обсуждение:

Высказывающемуся задаются следующие вопросы:

Что ты чувствовал в начале упражнения?

Что ты ощущал в каждой из ролей?

Что ты чувствуешь сейчас?

Затем предлагается высказаться следующему участнику занятия.

По окончании участники делятся о том, как изменялось их состояние в процессе упражнения.

Вопросы

Домашнее задание

Поразмышляйте, какие роли вы играете в жизни. Каковы правила ваших ролей. Каковы роли людей, с которыми вы часто бываете рядом. Каковы правила их ролей. Каковы взаимоотношения ваших норм и правил с нормами и правилами близких вам людей. Каковы ваши взаимные ожидания, например, с родителями, учителями, друзьями, одноклассниками. Если вы обнаружите, что нарушаете правила своих ролей или

ожидания других людей, то подумайте, как можно исправить это и изменить свое поведение с целью устранения возникающих при этом конфликтов или напряжений в отношениях. Запишите в «Дневник», что будете менять в своем поведении и как это можно сделать.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 15

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Вежливый мулла

(Пезешкиан Н., 1995)

Один всеми уважаемый шейх давал большой праздник. Приглашены были все знатные титулованные особы этих мест. Только про муллу забыли. Однако он был среди гостей и чувствовал себя как рыба в воде. Один из его друзей в некотором замешательстве отвел приятеля в сторону: «Как случилось, что ты здесь? Ведь тебя не приглашали». Мулла очень деликатно ответил: «Если уж хозяин не знает своих обязанностей и не пригласил меня, то зачем мне упускать возможность воспользоваться своими обязанностями и быть вежливым гостем?»

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Рефлексия вербальная

В психологии личности рефлексия является процессом самопознания человеком своих внутренних состояний и причин своего поведения. Одновременно в социальной психологии под рефлексией понимают осознание человеком того, как он воспринимается другими людьми. Таким образом, рефлексия включает и понимание человеком самого себя, и понимание того, как другие воспринимают особенности его личности, его эмоциональные состояния, его представления об окружающем мире.

Диагностика межличностных отношений по опроснику Т. Лири

Предварительно подготовленные протоколы опроса раздаются участникам для заполнения.

Обсуждение:

Какие эмоции и впечатления у вас возникли в процессе ответов на вопросы?

Какие вопросы вам показались наиболее важными?

Почему?

Что о вас думают друзья, родители и совпадают ли ваши ответы с мнением о вас других?

Упражнение: Аплодисменты

Цель: Почувствовать себя в роли победителя, в роли признанного лидера и в роли поклонника.

Каждый желающий выходит в центр круга. Остальные громко приветствуют его аплодисментами, криками и любыми другими способами. Вышедший знаками и словами принимает приветствия и может в ответ сам поприветствовать окружающих. Число выходов каждого участника не ограничено.

Обсуждение:

Ваши чувства в центре круга и среди приветствующих?

Вопросы

Домашнее задание

Поразмышляйте, где вы являетесь лидером, а где нет. Почему в одних ситуациях ваше мнение оказывается ведущим, а в других — остается без внимания? Как изменить свое поведение, чтобы чувствовать себя более уверенно в беспокоящих вас ситуациях? Запишите в «Дневник» примеры подобных ситуаций и возможные способы обретения уверенности в них. Выберите для себя наиболее подходящий способ и опишите его подробнее.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 16

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Подходящая по случаю молитва

(Пезешкиан Н., 1995)

Однажды пригласили в гости к обеду уважаемого человека, известного своей святостью. Хозяйка дома изо всех сил старалась блеснуть своим кулинарным искусством. Но всякий раз, подавая кушанье на стол, она просила извинить, что еда пригорела. Ведь во время приготовления каждого блюда она усердно читала молитвенник в надежде, что благодаря ее молитвам еда будет особенно вкусной. В конце обеда уважаемый гость с улыбкой сказал: «Это хорошо, что ты молишься во время приготовления пищи. Но в следующий раз возьми с собой в кухню поваренную книгу».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Рефлексия вербальная. Обсуждение результатов тестирования по опроснику Т. Лири

Упражнение: Кто он?

Цель: Развитие способности понять внутреннее состояние другого человека, его проявления; осознание внешних проявлений своих внутренних состояний; развитие наблюдательности и способности к обобщению результатов наблюдений.

Участник группы — Актер — принимает на себя роль другого человека, хорошо известного всей группе, может быть, одного из участников группы. Остальные по очереди задают ему один-два любых вопроса. Актер отвечает, копируя манеры и стиль речи изображаемого им человека. После того как все участники группы задали вопросы, каждый из них высказывает предположение, чью роль исполнял Актер, и обосновывает свое мнение. В заключение Актер сообщает, чью роль он играл, и свои комментарии. Например, почему он выбрал эту роль, ее особенности, как он чувствовал себя в этой роли, каково было его эмоциональное состояние до начала упражнения и после него.

Вопросы

Домашнее задание

Люди часто стараются быть похожими в поведении, одежде, словах на значимых для них знакомых, общеизвестных людей или любимых киногероев. Понаблюдайте за окружающими. Попробуйте понять: кто из них кого копирует? А на кого стараетесь быть похожими вы? Почему? Запишите свои наблюдения и выводы в «Дневник».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 17

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Мудрый судья

(Пезешкиан Н., 1995)

Женщина, взволнованная и возбужденная, пришла к судье и стала жаловаться на то, что посторонний мужчина поцеловал ее против ее воли. Она кричала: «Я требую от вас справедливости. Я не успокоюсь до тех пор, пока вы не накажете злодея. Я требую этого от вас, это мое право». При этом она гневно топала маленькой ножкой и испепеляла судью своими взглядами. Судья был мудрым человеком. Он долго думал и наконец огласил судебное решение: «С тобой поступили несправедливо. Итак, ты должна узнать, что такое справедливость. Посторонний мужчина поцеловал тебя насильно, против твоей воли. Чтобы восторжествовала справедливость, мое решение таково: ты должна поцеловать его тоже насильно, против его воли». И, обратившись к судебному исполнителю, он приказал привести мужчину, чтобы тот получил свое наказание.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Рефлексия невербальная

Каждый участник рисует на тему «Каким меня видят»:

- ☐ друзья;
- ☐ родители;
- ☐ учителя.

Обсуждение:

Какие чувства и мысли возникли у вас при выполнении рисунков?

Упражнение: Три хозяйки

Цель: Развитие способности к принятию решений в неопределенных жизненных ситуациях на основании рефлексии и интуиции.

Три хозяйки решили вместе сварить суп на костре.

Первая хозяйка принесла для костра три полена. Вторая хозяйка принесла семь поленьев. Третья хозяйка ничего не принесла. Оказалось, что десяти поленьев вполне достаточно, чтобы сварить суп. Тогда третья хозяйка отдала двум другим 100 рублей, чтобы разделить сваренный суп по справедливости. Как хозяйки разделили суп?

Группа делится на подгруппы. Каждая группа в течение пяти минут должна обосновать свое мнение и выбрать лидера, который изложит его вслух. Каждый участник группы может дополнить лидера или высказать свое решение. Возможна дискуссия всех участников занятия на темы: «Что такое справедливость», «Поровну или по справедливости — это одно и то же?».

Вопросы

Домашнее задание

Ответьте для себя на вопрос:

Что обо мне думают: друзья; родители; учителя?

Запишите свои ответы в «Дневник» и постарайтесь их обосновать.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 18

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Ад и Рай

(Пезешкиан Н., 1995)

Один весьма верующий человек пришел как-то к пророку. Его очень волновало, что такое Ад и Рай, потому что он хотел жить по справедливости, жить праведно. «Где Ад и где Рай?» С этим вопросом человек обратился к пророку, но пророк промолчал. Он взял спросившего за руку и повел темными переулками во дворец. Через железные ворота они вошли в большой зал. Народу там было видимо-невидимо, бедные и богатые, в лохмотьях и в богатых одеждах. Посреди зала стоял на огне огромный котел, в нем кипела еда. От варева распространялся по всему залу приятный, вкусный запах. Вокруг котла толпились исхудавшие люди со впалыми щеками и глубоко запавшими глазами. Каждый старался захватить свою порцию ароматной и вкусной еды.

Спутник пророка поразился, когда увидел в руках толпившихся людей ложки длинной с них самих. Лишь на самом конце черенка ложки имелась деревянная ручка. Остальная часть черенка ложки, содержимое которой могло насытить любого человека, была железной и от супа нестерпимо горячей. С жадностью худые голодные люди тыкали своими ложками в котел. Каждый хотел насытиться аппетитной едой, но это никому не удавалось. Они с трудом вытаскивали большие наполненные едой железные ложки из котла, но ложки были длинные, и даже сильнее не могли их под-

нести к своему рту. Слишком нетерпеливые обжигали руки и лицо и, охваченные жадностью, обливали горячим варевом плечи соседей. С обвинениями и руганью они набрасывались друг на друга, дерясь теми же ложками, которыми они могли бы утолить голод. Пророк взял своего спутника за руку и сказал: «Вот это Ад!»

Они покинули зал и вскоре перестали слышать адские вопли. После долгих странствий по темным и запутанным переходам они вошли в другой зал. Здесь тоже было много людей. Посреди зала стоял котел с кипящей едой. У каждого было по такой же громадной ложке в руке, какие пророк и его спутник уже видели в Аду. Но люди были упитанными, в зале слышались лишь тихие довольные голоса и звуки окунаемых ложек. Люди подходили к котлу парами. Один окунал ложку и кормил другого. Если для кого-нибудь ложка оказывалась слишком тяжелой, то сразу же им помогала другая пара так, что каждый мог спокойно есть. Как только насыщался один, его место занимал другой. Пророк сказал своему спутнику: «А вот это — Рай!»

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Личность и ее развитие

Обзор теорий развития личности

Психологические теории развития личности можно подразделить на три основные группы (Хьелл Л., Зиглер Д., 1997, с. 479) в соответствии с различным подходом к процессу формирования и адаптации личности в окружающем мире. Каждая теория в той или иной степени склоняется к одному из следующих взглядов на личность:

1. Все качества личности, необходимые для адаптации в окружающем мире, человек приобретает в процессе научения его другими людьми. Эти качества могут меняться на протяжении всей жизни человека в зависимости от изменения условий его существования. Человеком управляет окружающий мир. Человек как личность рождается в виде чистого листа бумаги, который заполняется на протяжении всей жизни другими людьми. Это бихевиористский подход.
2. Качества личности как устойчивые черты характера и способности к адаптации заложены генетически. Они даны человеку от рождения неизменными на всю жизнь. Человеком управляет его внутренний мир, его инстинкты. Постоянное сопротивление окружающего мира реализации инстинктивного поведения разрушает здоровье человека. Человек как личность рождается в виде исписанного листа бумаги. Это понимание лежит в основе психоаналитического подхода.

3. Качества личности определяются генетически. Они присутствуют у человека от рождения в скрытом виде. Человек инстинктивно стремится активизировать эти качества во взаимодействии с окружающим миром. Сопротивление окружающего мира реализации потенциальных возможностей разрушает здоровье человека. Человек рождается в виде листа бумаги, исписанного невидимыми чернилами. В течение жизни проявляются только те «строчки», те способности, которые человек активизирует в процессе адаптации. Это гуманистический подход.

Бихевиористское направление

Основано американским психологом Дж. Б. Уотсоном (1878–1958). По его мнению, человек — это машина без интеллекта, без характера и без воли. В процессе научения в эту машину закладываются различные программы. В любого человека можно заложить любую программу и заменить ее в любой период времени. Способ замены — применение стимулов поощрения и наказания. То, что называют личностью в других направлениях психологии, на самом деле есть механическая сумма частей опыта, получаемого человеком по жизни.

Основные положения:

- ☐ между стимулами и реакциями человека существует однозначная связь: меняя стимулы в различных ситуациях, можно точно управлять человеком;
- ☐ поведение всех животных от червя до человека подчиняется одним законам, поэтому, например, результаты изучения поведения крысы могут объяснить поведение человека;
- ☐ человек — машина, но более сложная, чем другие животные, поэтому правильнее начать изучение элементов поведения человека с изучения поведения других, более простых, животных;
- ☐ результаты исследования поведения только одного животного справедливы для объяснения поведения всех других животных;
- ☐ изучение личности, по существу, есть изучение поведения человека в зависимости от воздействия стимулов.

Бихевиористское направление изучает только те действия животных, которые можно наблюдать со стороны и которые трактуются как результат предшествующего жизненного опыта животного. Эмоции, чувства, желания и другие факторы внутреннего мира живых существ во внимание не принимаются.

Последователь Уотсона, один из столпов бихевиоризма, Б. Ф. Скиннер разработал систему научения, базирующуюся на двух основных предпосылках:

- ☐ поведение, подкрепленное положительным стимулом, то есть каким-либо поощрением, закрепляется;
- ☐ неподкрепленное или наказуемое поведение подавляется.

Скиннер негативно относился ко всем видам наказаний как форме управления поведением животных. По его мнению, наиболее эффективно позитивное подкрепление, поощрение желаемого поведения. В качестве позитивных стимулов возможно удовлетворение биологических потребностей: пища, вода, физический комфорт, свобода передвижения. Для человека не менее важны также и социальные стимулы: одобрение окружающими людьми своей внешности, успехов в учебе, работе и т. д. Для разных людей эффективны различные стимулы. Заметим, что многие современные методы и программы обучения являются прямым или косвенным результатом работ Скиннера, в том числе с лабораторными животными.

Упражнение: Путанка (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1999)

Цель: Более тесное сплочение группы с адаптацией к элементам физического контакта, к совместной, доброжелательной деятельности. Развитие способности бережного отношения друг к другу, учета мнения каждого, ориентации в постоянно меняющейся ситуации.

Проведение упражнения возможно, если только все участники к нему готовы и согласны.

Участники становятся в тесный круг, протягивают руки к его середине. По команде ведущего все одновременно берутся за руки и делают это так, чтобы в каждой руке каждого из участников оказалась чья-то рука, желательно не рука соседа.

После того как ведущий убедился, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам распутаться, не разжимая рук. Во время распутывания часто возникает мнение о невозможности решения поставленной задачи. В этом случае ведущий должен спокойно сказать: «Задача решается. Распутаться можно всегда».

Возможны три варианта решения:

- ☐ все участники окажутся в одном кругу. Кто-то может стоять лицом, а кто-то спиной к центру круга;
- ☐ участники образуют два или больше независимых круга;
- ☐ участники образуют круги, соединенные как звенья цепи.

Обсуждение:

Что вы чувствовали в процессе решения поставленной задачи?

Что вам помогло бы справиться с поставленной задачей быстрее?

Вопросы**Домашнее задание**

Подумайте, как бы вы организовали обучение. Можно согласиться с существующими порядками в школе, можно внести изменения или полностью заменить их. Запишите свои предложения в «Дневник».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 19

Ритуал открытия занятия**Обсуждение домашнего задания*****Притча: Воробей-павлин***

(Пезешкиан Н., 1995)

Воробей захотел стать таким, как павлин. Как нравилась ему гордая поступь большой птицы с высоко поднятой головой и огромным, словно колесо большой повозки, хвостом, которым она хлопала! «Я хочу тоже быть таким, — сказал воробей, — я уверен, что мной будут восхищаться другие». Он изо всех сил вытянул голову, глубоко вздохнул, так, что его узкая грудка раздулась, растопырил перья хвоста и попытался так же элегантно выступить, как это делает павлин. Долго он семенил туда-сюда и наконец почувствовал, что устал от непривычной манеры держаться. Шея заболела, ноги тоже, но самое главное было то, что все птицы стали смеяться над ним, воробьем-павлином: и надутые от важности черные дрозды, и кокетливые канарейки, и глупые утки. «Это уж чересчур! Мне не нравится этот спектакль, мне надоело быть павлином. Я хочу снова стать обыкновенным воробьем». Когда же он попытался пробежаться по-воробыному, ему это не удалось. Он мог только прыгать. С тех пор воробьи и стали прыгать.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

**Личность и ее развитие (продолжение)*****Психоаналитическая теория личности***

Психоаналитическая теория личности разработана австрийским врачом-психотерапевтом, психологом Зигмундом Фрейдом (1856—1936).

Психоаналитическое направление основывается на представлениях о том, что различные стороны личности: характер, интеллект, способности, потребности, поведение — заложены в человеке от рождения и находятся в бессознательной части психики. Фрейд впервые ввел понятие «бессознательное», которое включает, например, те желания, потребности, жизненный опыт, которые человек не осознает. По его мнению, сознательное — только малая часть психики, в то время как бессознательное более чем на 90% управляет поведением человека. Сознательное поведение — чаще всего иллюзия, которая создает видимость контроля сознания человека за деятельностью. Согласно З. Фрейду, личность человека состоит из трех компонентов.

- ИД — бессознательное, подчиняется принципу ХОЧУ, принципу удовольствия, принципу удовлетворения всех желаний и инстинктов любыми способами, любой ценой, даже вопреки здравому смыслу. Бессознательное управляет не только поведением, которое мы можем объяснить, но и случайностями, оговорками, забываниями, снами, несчастными случаями и т. д. Дети рождаются только с ИД и требуют немедленного удовлетворения своих потребностей (еда, естественные потребности и т. п.). Когда ребенок начинает понимать, что большинство потребностей сразу удовлетворить нельзя, и может их отсрочить, например дойти до горшка, рождается вторая структура личности — ЭГО.
- ЭГО (в переводе с латинского — Я) — позволяет удовлетворить потребности ИД с учетом ограничений, налагаемых внешним миром, например, нормами и правилами поведения. Развитие ЭГО происходит путем научения.
- СУПЕР-ЭГО (латинское Сверх-Я) — третий компонент личности. Его функция — направление человека к совершенству в мыслях и делах. СУПЕР-ЭГО стремится запретить выполнение любых общественно осуждаемых деяний и поведения, формирует систему духовных ценностей и мировоззрение человека. Развитие СУПЕР-ЭГО связано с усвоением и принятием ценностей общества и его морали.

Психоаналитическая теория базируется на предположении, что люди являются энергетическими системами. У каждого человека от рождения есть изначальное количество жизненной, или иначе — сексуальной, энергии — либидо. Эту энергию человек расходует всю жизнь, преобразуя ее в различные виды энергии для выполнения своей деятельности: профессиональной, общественной и других.

Каждое желание формирует в психике человека энергетическое напряжение, которое он может почувствовать. Удовлетворение желания разряжает это напряжение. Неудовлетворенное желание поддерживает психическое напряжение, которое разрушает организм человека. Одна из задач психолога — разрядить это напряжение и тем самым восстановить его душевный и физический комфорт.

Аналитическая теория личности

Аналитическую теорию личности разработал врач-психотерапевт, психолог Карл Густав Юнг (1875–1961). Самый способный ученик и сподвижник З. Фрейда, он разошелся с ним в 1913 году в связи с различием во взглядах на структуру личности, роль жизненной энергии и бессознательного в психике человека.

Структура личности, по К. Юнгу, включает в себя, как и у Фрейда, три компонента:

- ЭГО — то, кем мы себя сознательно воспринимаем, наши мысли, чувства, воспоминания. Это чувство целостности и самоосознание себя человеком. ЭГО — это центр сферы сознания.
- ЛИЧНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ — вмещает в себя воспоминания и конфликты, которые когда-то осознавались, но теперь забыты или подавлены. Это комплексы эмоционально, энергетически заряженных мыслей и чувств, вынесенных человеком из личного или наследственного опыта. Данные комплексы влияют на поведение и мироощущение человека. Вместе с тем К. Юнг воспринимал бессознательное в качестве источника мудрости, а не хранилища подавленных желаний, как считал З. Фрейд.
- КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ — хранит следы опыта всего человечества, включая опыт человекообразных предков. Оно одинаково для всех, в том числе представителей разных культур. К. Юнг выдвинул гипотезу, что коллективное бессознательное состоит из врожденных психических образов — АРХЕТИПОВ, понимание которых одинаково для всех культур человеческой цивилизации. Например, архетипы женщины, мужчины, ребенка, героя, мудреца, Бога, дьявола, смерти, солнца воспринимаются у всех народов одинаково.

К. Юнг также предположил, что человек от рождения обладает жизненной энергией, которую расходует во всех сферах жизни, не являющейся по своей сути сексуальной энергией, как это утверждал З. Фрейд.

К. Юнг выделил два основных типа направленности личности:

ЭКСТРАВЕРТ — интерес личности обращен на внешний мир, на широкое и активное общение;

ИНТРОВЕРТ — интерес личности направлен на свой внутренний мир, на свои мысли и чувства. Это ведет к предпочтению уединения при наличии не более одного-двух близких друзей.

Упражнение: Взглянем вместе

Цель: Развитие способности вчувствоваться в человека, развитие бессознательных прогностических способностей, умения согласовывать свои действия с действиями партнера.

Участники группы делятся на пары и садятся спиной друг к другу. После команды «Начали!» партнеры сосредотачивают свою энергию друг на друге и трижды, не договариваясь, стараются одновременно повернуться и посмотреть друг другу в глаза.

Обсуждение:

Что вам помогло почувствовать партнера?

Что вы почувствовали, посмотрев друг другу в глаза?

Что вы чувствовали, сидя к партнеру спиной и ощущая его спину?

Что вы можете сказать о своем бессознательном?

Вопросы

Домашнее задание

Попытайтесь без слов согласовать свои действия с действиями других людей. Опишите в «Дневнике» свои впечатления и результаты экспериментов.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 20

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Пятьдесят лет вежливости

(Пезешкиан Н., 1995)

Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: «Вот уже пятьдесят лет, как

я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлеба с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне». Она намазала себе маслом верхнюю половину хлеба, а нижнюю отдала мужу. Против ее ожидания, он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня самую большую радость. Вот уже пятьдесят лет я не ел нижнюю половину хлеба, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты так ее любишь».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Как вы могли бы ответить на вопрос: почему собака любит кости?
(Потому что мясо любит хозяин.)



Личность и ее развитие (продолжение)

Гуманистическое направление в изучении личности

Гуманистический подход к изучению личности связан в первую очередь с именем американского психолога Абрахама Маслоу (1908—1970). Свое развитие он получил благодаря исследованию здоровых людей, в отличие, например, от психоанализа З. Фрейда, явившегося результатом исследования больных людей.

Модель для исследований специалистов гуманистического направления — уникальный, ни на кого не похожий человек, самостоятельно делающий свой выбор в различных жизненных ситуациях и несущий полную ответственность за все последствия своего выбора.

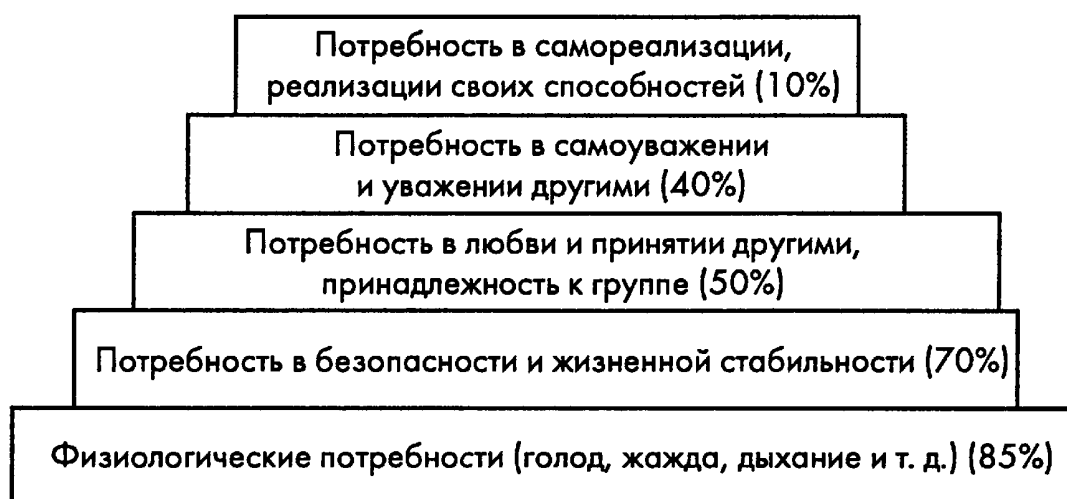
Основные положения гуманистической психологии:

- ☐ Человек постоянно меняется, развивается. Отказываясь от изменений, он обычно видит смысл своей жизни в слепом подчинении ожиданиям других людей, и в этом его трагедия.
- ☐ Человек есть уникальное единое целое, и это целое намного больше, чем простая сумма его частей. Нет потребностей только желудка, ног, глаз. Есть потребность организма в целом.
- ☐ Перенос результатов экспериментов с животных на человека неуместен, поскольку не позволяет учитывать то, что человек обладает качествами, присущими только ему, такими, как: духовность, письменность, литература, наука и т. д.
- ☐ Внутренняя природа человека хороша (в отличие от представлений З. Фрейда). Плохие поступки являются следствием негативного воздействия окружающей среды.

- Творчество — свойство, присущее человеку от рождения и необходимое ему для самовыражения. Многие люди теряют это свойство в процессе обучения.

Сторонники гуманистической психологии уверены, что изучение психически здорового человека отличается от изучения больного. По их мнению, исследование больных людей может создать только «больную» психологию.

Мотивация поведения и деятельности личности — основное направление исследований гуманистической теории. А. Маслоу предположил, что поведение человека побуждается его врожденными потребностями, которые организованы в иерархическую систему:



Человек может удовлетворять потребности всех уровней. Степень удовлетворения этих потребностей у среднего человека, по А. Маслоу, различается (на рисунке она указана в процентах). Вместе с тем гуманистический подход предполагает, что если у человека не удовлетворены нижележащие потребности, то чаще всего он не в состоянии заняться удовлетворением вышележащих потребностей. Например, голодный человек будет заниматься непосредственно поисками еды, а не уважения или признания со стороны окружающих.

Позитивная психотерапия

Позитивная психотерапия разрабатывается с 1968 года психотерапевтом Н. Пезешкианом, живущим в Германии. Он родился в Иране в 1933 году и ныне работает вместе со своим сыном Х. Пезешкианом.

Позитивный подход подразумевает, что каждый человек — это уникальное триединство биологического, социального и духовного. Каж-

дый человек от природы хорош, и только негативные воздействия внешней среды толкают его на дурные поступки. Кроме того, каждый человек от рождения наделен всеми способностями для решения возникающих перед ним проблем.

Позитивный подход предлагает ответ на два основных вопроса: «Что у людей общего?» и «Чем люди отличаются?»

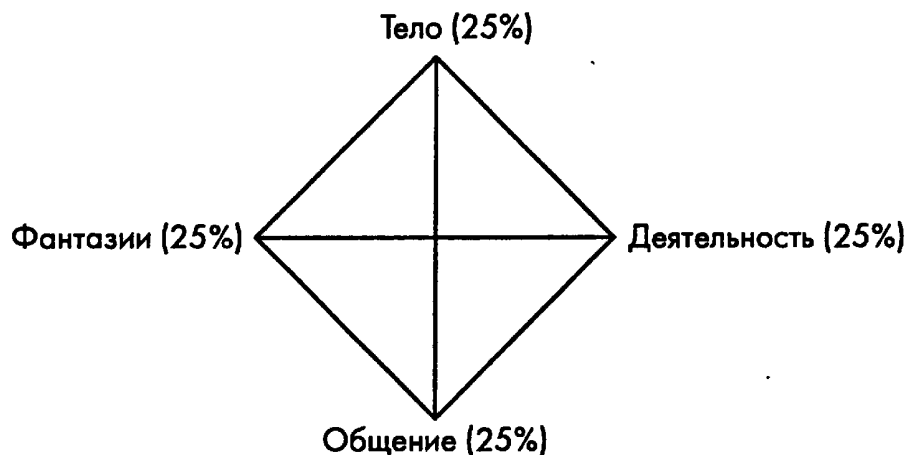
ОБЩЕЕ — каждый человек от природы обладает двумя основными способностями: способностью к любви и способностью к познанию.

РАЗЛИЧНОЕ — индивидуальные проявления этих способностей в чертах характера.

Способность к любви, первичная способность, определяет эмоциональность, интуицию, творчество, душевные и духовные качества человека. Это относится к компетенции правого полушария головного мозга.

Способность к познанию, вторичная способность, развивающаяся непосредственно в процессе познания, определяет логическое мышление и волю человека. Это компетенция левого полушария головного мозга.

Исследования Н. Пезешкиана выявили, что возникающие проблемы все люди, независимо от национальности, решают через четыре сферы: **тело, деятельность, общение, фантазии**.



Тело — это болезни, еда, спорт и т. д. Например, на решение проблем посредством данной сферы могут указывать слова: «Не нервируй меня, а то я опять захочу есть».

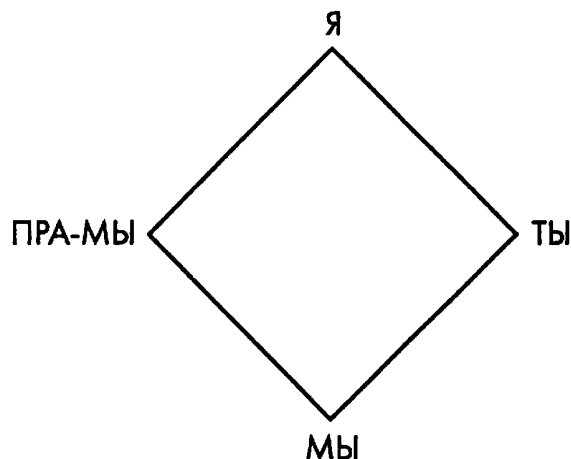
Деятельность — одним из способов ухода от насущных проблем является, например, «трудоголизм».

Общение — за счет того, что срабатывает механизм: «Высказался — и на душе легче».

Фантазии — снижают напряжение при невозможности изменить сложившуюся ситуацию: «После драки кулаками не машут» или «Одним махом семерых побивахом».

Здоров тот человек, который одинаково активен во всех четырех сферах, то есть в каждой из них реализует 25% своей жизненной энергии.

Поведение человека в жизни определяется четырьмя моделями поведения его родителей: **Я, ТЫ, МЫ, ПРА-МЫ**.



Я — отношение родителей и близких родственников ко мне. Если ко мне относятся положительно, то я вырасту положительным человеком. Если нет — отрицательным.

ТЫ — отношение родителей друг к другу. Если в семье родителей царит взаимное уважение, то и в моей семье это уважение проявится.

МЫ — отношение родителей к окружающему миру повторится в моем отношении к другим людям.

ПРА-МЫ — духовность родителей, их отношение к духовным и религиозным ценностям определяет мое мировоззрение.

Упражнение: Преодолей препятствие (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1999)

Цель: Развитие способности доверять окружающим, быть доброжелательным в совместной деятельности, адаптация к физическому контакту.

Выполнение упражнения возможно в одном или последовательно в двух вариантах.

Один участник пары закрывает или завязывает себе глаза, играя роль слепого, а другой участник пары играет роль поводыря. Цель поводыря — провести слепого партнера по комнате через препятствия — расставленные стулья и столы. Возможно, необходимо будет забраться на стул и сойти или спрыгнуть с него.

Если группа готова к телесному контакту, то препятствия могут изображать и другие участники группы, например, низкая пещера, по которой нужно идти нагнувшись, узкая горная расщелина, через которую

необходимо протиснуться, бурелом из ног, которые можно преодолеть только перешагнув, и другие препятствия на усмотрение участников. Количество препятствий может быть не ограничено.

Обсуждение:

Что чувствовал «слепой»?

Что чувствовал «поводырь?»

Что чувствовали «препятствия?»

Что вам помогало в игре?

Вопросы

Домашнее задание

Выполнить упражнение «Копилка обид» (Дубровина И. В. (ред.), 1995).

Нарисуйте на листе бумаги копилку. Поместите в нее все свои обиды. Например, их можно написать, выбрав для каждой тот цвет, который ей наиболее подходит. Затем сожгите этот лист. Попробуйте почувствовать, что при этом произошло в вашей душе. Опишите свои наблюдения в «Дневнике».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 21

Садимся в круг. Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Кукольный театр

(Пезешкиан Н., 1996)

В шатре кукольного театра, тесно набившись, стояли десятки людей, от души смеясь над спектаклем. В самом последнем ряду стояли отец и сын. Приподнявшись на цыпочки, отец еще мог видеть сцену, а сын же едва доставал головой до пояса всем окружающим. Он тщетно вытягивал шею и наконец расплакался. Тогда отец посадил его себе на плечи. Что это было за удовольствие! Возвышаясь теперь над всеми головами и тюрбанами, мальчик мог видеть веселую игру кукол. Он уже не плакал, а радостно кричал и подпрыгивал на плечах отца, как будто сидел верхом на лошади. Восторженно барабанил он своими кулачками по голове отца, стучал своими ножками по его груди, совсем забыв, что сидит на своем отце. Вдруг он почувствовал чью-то руку на своем плече. Он испуганно обернулся и увидел перед собой седобородого странника с добрым взглядом. «Сын мой, — сказал тот, — ты очень хорошо веселишь-

ся, ты видишь кукольный спектакль лучше многих в этом шатре. Но подумай о том, если бы твой отец не взял тебя к себе на плечи, ты стоял бы там, внизу, за спинами других. Поэтому ты можешь радоваться и быть счастливым, но ты не должен забывать о том, на чьих плечах ты счастлив».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Личность и ее развитие (окончание)

Структурная теория черт личности

Структурную теорию черт личности разработал Раймонд Кеттелл, родившийся в 1905 году в Англии. Согласно его теории, личность — это комплекс устойчивых черт характера, определяющих поведение, реакции и ход мыслей, свойственные данному человеку. Знание этих устойчивых черт позволяет прогнозировать поведение человека в каждой конкретной ситуации, независимо от его возраста и жизненного опыта.

Признаки личности можно подразделить на врожденные (темперамент, способности) и социальные (мотивы, установки), приобретенные в процессе научения.

Комбинации врожденных и приобретенных социальных черт образуют индивидуальные характеры, и нет двух характеров, то есть личностей, в точности похожих друг на друга. Вместе с этим Р. Кеттелл отмечал, что каждая реакция на ситуацию есть результат взаимодействия многих личностных черт и ситуативных факторов. Например, человек в одной и той же ситуации в состоянии уверенности и в состоянии тревожности будет вести себя по-разному.

Кеттелл начал свои исследования со сбора в литературе всех названий свойств личности. Его список составил 4500 наименований. Путем сокращения аналогий на основании экспертной оценки и математической обработки он выделил 16 факторов. Факторы были биполярными, то есть каждый содержал противоположные качества. Р. Кеттелл расположил их по степени устойчивости, степени яркости проявления у личности:

- А** Отзывчивый — отчужденный (социальные качества).
- В** Мыслящий конкретно — мыслящий абстрактно (интеллектуальные качества).
- С** Эмоционально устойчивый — эмоционально неустойчивый (эмоциональные качества).
- Е** Подчиненный — доминирующий.
- Ф** Рассудительный — беспечный.

- G** Безответственный — добросовестный.
- H** Робкий — смелый.
- I** Жесткий — мягкий.
- L** Доверчивый — подозрительный.
- M** Практичный — мечтательный.
- N** Прямолинейный — дипломатичный.
- O** Спокойный — озабоченный, склонный к чувству вины.
- Q₁** Консервативный — радикальный.
- Q₂** Конформный — самостоятельный.
- Q₃** Недисциплинированный — контролируемый.
- Q₄** Расслабленный — напряженный, возбужденный.

Теория типов личности

Теорию типов личности разработал Ганс Айзенк, родившийся в Германии в 1916 году. Он соглашался с Р. Кеттеллом, что целью психологии является предсказание поведения человека. Но, в отличие от Кеттелла, он считал, что для объяснения и прогноза реакций личности на ситуацию достаточно знать не более трех врожденных суперчерт, которые Г. Айзенк назвал типами.

		Нестабильность	
Интроверсия	ригидный тревожный медлительный рассудительный пессимистичный сдержанный необщительный тихий	A	чувствительный беспокойный агрессивный возбудимый непостоянный импульсивный оптимистичный активный
		Б	Экстраверсия
	спокойный уравновешенный надежный осмотрительный миролюбивый внимательный заботливый пассивный	Г	В
			лидирующий жизнерадостный уверенный покладистый отзывчивый разговорчивый дружелюбный общительный
		Стабильность	

В своих ранних исследованиях Айзенк выделил два основных типа: «интроверсия — экстраверсия» и «нестабильность (нейротизм) — стабильность». Эти качества независимы друг от друга и, соответственно, людей можно разделить на четыре группы (см. рисунок).

Некоторые авторы связывают четыре типа личности с четырьмя типами темперамента:

А — меланхолик

Б — холерик

В — сангвиник

Г — флегматик

Позже, в 1936 году, Г. Айзенк ввел в свою теорию третий тип измерения личности — «психотизм — сила Супер-Эго». Он связан с импульсивностью или, напротив, с силой самоконтроля в направлении соблюдения общепринятых норм и правил.

Упражнение: Эмоциональное состояние (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1995)

Цель: Развитие способности осознавать, передавать через движения и вербализовывать свое эмоциональное состояние и понимать состояние других людей.

Один из участников делает движение, отражающее его внутреннее состояние, а остальные повторяют его пять раз, стараясь вчувствоваться в это состояние. Затем каждый участник дает характеристику эмоциональному состоянию, выраженному этим движением. Следующий участник делает движение, отражающее его эмоциональное состояние, и так далее по кругу.

Упражнение: Цвет и эмоции (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1995)

Цель: Развитие способности осознавать и вербализовывать свое эмоциональное состояние и состояние других людей.

Каждому участнику дается время, для того чтобы почувствовать, какого он цвета. При этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете его эмоционального состояния, настроения.

Затем по очереди участники начинают рассказывать о том, как изменялся их цвет, их состояние, их настроение с того момента, как они проснулись, до того, как они пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения.

Заканчивая рассказ, каждый участник должен охарактеризовать состояние, в котором он находится сейчас, назвать свой цвет в настоящий момент и пояснить, почему он выбрал его для обозначения своего состояния.

Вопросы

Домашнее задание

Подумайте, как ваше эмоциональное состояние связано с цветом, музыкой, интонациями, подбором слов для высказываний, движениями. Еще на чем отражаются ваши эмоции? В «Дневнике» нарисуйте восемь своих силуэтов и раскрасьте их в соответствии со своим эмоциональным состоянием: утром после сна, по дороге в школу, в школе, по дороге после школы, дома за едой, при приготовлении домашних заданий, во время игр со сверстниками, вечером перед сном.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 22

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Мудрость лекаря

(Пезешкиан Н., 1996)

Один султан плыл со своим любимым слугой на корабле. Слуга, никогда не пускавшийся в плавание по морю и тем более, как сын гор, никогда не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались успокоить его. Однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему больше никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый хаким, его придворный лекарь. «О властелин, если ты согласишься, я смогу его успокоить». Султан сразу же согласился. И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море. Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхался, ловил ртом воздух, цеплялся за стенку борта и умолял взять его на корабль. Его вытащили за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы не сорвалось с его уст. Султан был изумлен и спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?» Лекарь ответил: «Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски палубы корабля под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза. Ты, повелитель, всегда сыт и не знаешь, какой вкус у простого крестьянского хлеба. Девушка, которую ты, к примеру, считаешь некрасивой, моя возлюбленная. Есть разница между тем, у кого есть возлюбленная, и тем, кто лишь страстно ожидает ее появления».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника занятия?

**Я и другие*****Социальное положение и роль в группе***

В сообществе большинства животных существует иерархия, определяющая статус каждого члена группы (Годфруа Ж., 1992).

Например, у кур социальный статус определяется числом сородичей, которых она клюет. Одновременно статус определяет место курицы в очереди к кормушке, к еде. Доминирующая курица может клевать всех остальных и есть в первую очередь. Курица, находящаяся внизу иерархической лестницы, может только получать клевки и есть в последнюю очередь.

Аналогичны иерархические признаки у большинства групп млекопитающих. Обычно доминирует самое сильное животное или особь, имеющая наиболее многочисленное потомство, то есть самое сильное в недалеком прошлом. Таким образом, доминирующая особь физически наиболее развита, лучше всех питается, чувствует себя в группе психологически наиболее комфортно и расслабленно, что в сумме позволяет ей иметь наиболее многочисленное и здоровое потомство. Этим обеспечивается большая вероятность выживания вида.

Каждый человек входит в состав разных групп: в семье, на работе, учебе, во время развлечений и т. д. В каждой группе он может играть различные роли и иметь разный социальный статус. Обычно эти роли и статус определяются мнением членов группы в соответствии с их ожиданиями от данного человека. Ожидания группы, в свою очередь, формирует сам человек своим поведением, интеллектуальным развитием, материальным положением, авторитетом и т. д. При этом он редко берет на себя ту или иную роль добровольно. Обычно это суммарный результат воздействия факторов. Свои роли и статус во взрослой жизни человек часто отрабатывает в процессе детских игр, обучения в школе, взаимодействия со сверстниками.

О своем имеющемся или желаемом статусе в группе человек часто сам невербально информирует окружающих. Признаками доминирования являются расслабленное тело, свободно висящие руки, свободное движение бедер, упругая походка. Притязание на доминирование проявляется через прямую посадку, слегка откинутую назад голову, поднятый подбородок, опущенные уголки губ, выраженное погружение в свои

мысли или презрение к окружающим. Подчиненность выражается через напряженность и закрепощенность тела, скованную походку, позвоночник обычно изогнут вперед, шея и голова опущены, часто можно наблюдать порывистые или излишние жесты. Мимика отражает желание соответствовать ожиданиям окружающих.

Власть и подчинение

В человеческом обществе выделяют пять типов власти:

1. Власть принуждения — через угрозы, ограничение свободы и телесные наказания. Сопровождается наблюдением и скрупулезным контролем.
2. Власть вознаграждения — ожидаемое поведение награждается, например, родителями, учителями, начальником.
3. Власть эксперта — через обладание информацией. Это власть политиков и прессы.
4. Власть авторитета — основана на уважении человека за его широкие и глубокие знания, профессионализм, полезную деятельность или поступки на благо общества.
5. Власть закона — формируется и поддерживается на основе других форм власти.

Символом власти является лидер.

Лидер и власть

В человеческом обществе выделяют два типа лидеров:

- ☐ функциональный — сосредоточенный на выполнении поставленных задач;
- ☐ аффективный или эмоциональный — часто горячо любимый или наводящий страх на большинство членов группы. Он обычно сосредоточен на регулировке взаимоотношений между членами группы и управлении их статусом.

Группа ожидает от лидера:

- 1) удовлетворения жизненных, биологических потребностей большинства идущих за лидером;
- 2) обеспечения потребности в безопасности;
- 3) создания из группы единого организма, ощущение каждым себя частью этого организма;

- 4) координации деятельности и активности членов группы, их самореализации;
- 5) создания уверенности в правильности выбранного пути, веры в успешное и счастливое будущее.

Лидер и власть обычно видят угрозу для себя от тех, кто уклоняется от общепринятых или узаконенных норм и правил. Власть, как правило, оказывает на этих членов группы давление с целью, чтобы отклоняющийся в мыслях, речах, поведении в конкретной деятельности стал как все. Давление может быть в виде насмешек, замечаний, осуждения, изгнания из группы, изоляции, угрозы, в том числе и угрозы жизни.

Человек может сопротивляться давлению лидера, если он стрессоустойчив, верит в себя, терпим, обладает умом и творческими способностями. Вместе с тем конфликт с окружающими часто приводит к психосоматическим заболеваниям.

Принятие без критического осмысления общепринятых норм, правил, навязываемых другими людьми, называется конформизмом. Конформный человек всегда придерживается правила, чтобы его мысли, действия, жизненные ценности совпадали с мыслями и ценностями окружающих. При этом возникает конфликт с самим собой. Неудовлетворение собственных потребностей в угоду другим ведет к психосоматическим заболеваниям.

Таким образом, здоровый образ жизни — это оптимальное сочетание удовлетворения своих потребностей и ожиданий других.

Упражнение: Кораблекрушение

Цель: Выработка навыков принятия индивидуальных и групповых решений, выявление лидеров, а также участников, не согласных с мнением группы.

При взаимодействии людей в сложных условиях совместной деятельности возникает необходимость перейти от индивидуального мышления к групповому. Сравнение результатов группового и индивидуального мышления не всегда бывает в пользу группового, хотя, казалось бы, увеличение количества умственных усилий должно привести к соответствующему повышению результативности. Имеющиеся экспериментальные результаты показали, что разные формы интеллектуальной деятельности, особенно сложной, ухудшаются даже в случаях простого присутствия других людей. Очевидно, начинают действовать социально-психологические законы типа конформизма, адаптации к принятым в группе эталонам, уменьшения индивидуального вклада каждого в общий резуль-

тат при увеличении численности группы (закон Рильгенмана). Однако коллективные умственные действия — это реальность, и при свободном обсуждении результатов, при отсутствии страха наказания и напряженности, при равноправном положении всех участников дискуссии возможно не только повышение групповых результатов по сравнению с индивидуальными (вспомните русскую пословицу «Ум хорошо, а два — лучше»), но и формирование новых гипотез и принципов решения различных задач. Метод «мозгового штурма» основан на соблюдении именно этих условий, и он активно используется в современных бизнес-технологиях.

В предлагаемой игре «Кораблекрушение» участники должны оценить преимущества индивидуального или группового мышления при решении одной и той же задачи, проанализировать собственное поведение, например, степень активности при отстаивании своей точки зрения, эмоциональные реакции, скорость решения.

Инструкция: Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. Ваша яхта начинает медленно тонуть, а местонахождение ее неясно из-за поломки основных навигационных приборов. Надо как можно скорее перебраться на спасательный надувной плот и захватить с собой необходимые для дальнейшего плавания предметы с яхты. Ниже дан список из 15 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара. Имущество пассажиров и команд составляют мелочи, оставшиеся в карманах: несколько коробков спичек, пачка сигарет, немного денег.

Ваша задача — проклассифицировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру «1» у самого важного предмета, цифру «2» — у второго по значению и т. д.

Проведите эту операцию дважды: индивидуально и в групповом варианте (желательно размер группы ограничить 4–5 участниками).

Перечень предметов:

1. Секстан.
2. Зеркало для бритья.
3. Пятилитровая канистра с водой.
4. Противомоскитная сетка.
5. Одна коробка с армейским рационом.
6. Карты Тихого океана.
7. Надувная подушка (плавательное средство).
8. Двухлитровая канистра нефтегазовой смеси.
9. Маленький транзисторный приемник.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. 20 метров непрозрачного пластика.

12. Одна бутылка рома крепостью 80 градусов.
13. 15 метров нейлонового каната.
14. Две коробки шоколада.
15. Рыболовная снасть.

Желательные правила работы в группе:

1. Избегайте защищать свои суждения только потому, что они ваши. Попробуйте понять логику других.
2. Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия. Конфликт — один из общепринятых методов достижения цели.
3. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы частично.
4. Избегайте такого метода принятия решения, как голосование. Предпочтительнее достижение согласия путем компромисса.
5. Рассматривайте различные мнения как помощь, а не помеху в принятии решений.

В результате каждый участник составляет два списка нужных предметов: индивидуальный и групповой. При сравнении этих списков с правильными контрольными ответами каждый испытуемый определяет степень своих ошибочных действий. Для этого подсчитывается разница между номером предмета в индивидуальном или групповом списке и номером контрольного списка. Чем больше разница, тем больше цена ошибки. Например, если испытуемый ставит для карт Тихого океана цифру «5», считая их достаточно необходимыми, а в контрольном списке они стоят на цифре «13», цена ошибки составляет $13 - 5 = 8$ баллов. Подсчитывается также общая сумма баллов по обоим спискам. Если сумма оказывается больше 60 баллов, испытуемым угрожает неудачное плавание.

Время игры может быть ограничено. Решение группы озвучивает один участник по поручению группы. Затем остальные могут высказать особое мнение.

Ответы к упражнению «Кораблекрушение»

1. Зеркало для бритья, так как оно необходимо для сигнализации днем (солнечные зайчики).
2. Двухлитровая канистра нефтегазовой смеси, которую можно зажечь и привлечь внимание в ночное время суток.
3. Пятилитровая канистра с водой — для утоления жажды.
4. Одна коробка с армейским рационом.
5. 20 метров непрозрачного пластика — используется для сбора дождевой воды и обеспечивает защиту от стихии.

6. Две коробки шоколада.
7. Рыболовная снасть — на всякий случай, вероятность улова съедобной рыбы не стопроцентна.
8. 15 метров нейлонового каната — используется для связывания снаряжения.
9. Надувная подушка — в качестве спасательного круга.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Бутылка рома — в качестве антисептика.
12. Маленький транзисторный приемник — для прослушивания передач.
13. Карты Тихого океана — без навигационных приборов в них не разобраться.
14. Противомоскитная сетка — в океане нет moskitov.
15. Секстан — он бесполезен без других приборов.

Обсуждение:

Что помогло достижению согласия?

Что мешало достижению согласия?

Обсуждение должно проводиться в отсутствие возможных взаимных претензий и обвинений.

Вопросы

Домашнее задание

Подумайте о своей роли и своем статусе в различных ситуациях.

Где вы ведущие, а где ведомые? Какую из этих ролей вы предпочитаете? Почему? Запишите результаты своих размышлений в «Дневник».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 23

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: На всех не угодишь

(Пезешкиан Н., 1996)

Отец со своим сыном и ослом в полуденную жару двигались по пыльным переулкам восточного города. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. «Бедный маль-

чик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва успевают за ослем. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла, велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом!» Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него. «Люди добрые, видали вы что-нибудь подобное? — заговорила женщина под чадрой. — Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!» Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына: «Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника занятия?



Я и другие (окончание)

Территория и индивидуальный участок

Большинство млекопитающих и некоторые другие животные имеют определенную ими свою территорию — индивидуальный участок, необходимый для существования и выращивания потомства (Годфруа Ж., 1992).

Нора, логово, гнездо — территория, наиболее ожесточенно защищаемая от всякого вторжения. У человека их аналогом являются свой угол, комната, квартира, дом, а на работе — это стол или кабинет. Величина индивидуальной территории определяется статусом, значимостью человека в данной группе, обществе, его ролью. Индивидуальная территория создает чувство безопасности и независимости у ее владельца. Право распоряжения своей территорией в человеческом обществе подкреплено юридическими законами и нормами общественной жизни. Выражение «Мой дом — моя крепость» символизирует общий принцип взаимоотношений человека и окружающих его людей в современном цивилизованном обществе.

Факторы окружающей среды

Весьма заметными факторами внешней среды, негативно влияющими на психику и здоровье человека в городе, являются перенаселенность, шум и загрязненная атмосфера. Перенаселенность, нарушение другими людьми личного (0,40–1,20 м), а тем более интимного расстояния

(= 0,20 м) вызывает у человека агрессивные эмоции и действия. У одних чрезмерная плотность населения порождает чувство собственной безликости и безответственности. В толпе такой человек ведет себя по-иному и является более опасным, чем один. У другого типа людей постоянное нарушение личного пространства приводит к чувству одиночества и уходу в себя и может вызывать психические нарушения.

Скопление довольно большого количества людей, промышленное производство, движение транспорта обычно сопровождаются шумом. В быту, например, при сосредоточенном выполнении каких-либо дел источником шума может быть работающий телевизор, магнитофон или приемник; отвлекающие обращения к вам или разговоры между собой других людей. Шум нарушает чувство психического равновесия, человек становится более импульсивным, быстрее приходит в ярость, теряет самоконтроль. Длительное действие шума, даже с перерывами, разрушает интеллект, ухудшает память, слух, снижает обучаемость.

Загрязнение атмосферы также разрушает интеллект и снижает способности к обучению, усиливает раздражительность и агрессивность. К загрязнителям окружающей среды можно отнести не только промышленное производство, бытовую деятельность человека, выхлопные газы, но и табачный дым.

Взаимодействие людей

Исключить взаимодействие людей невозможно, ибо всякое поведение в присутствии другого человека уже есть взаимодействие, как минимум, невербальное. При этом другой может привлекать, отталкивать или оставлять нас равнодушными.

Исходное влечение одного человека к другому чаще определяется внешними признаками, чем внутренними качествами. Как говорится: «По одежке встречают — по уму провожают».

Физически привлекательному человеку чаще приписывают идеальные, желаемые качества: превосходство над другими по уму, честности, тактичности, чувству юмора и т. п. К физической привлекательности относится и величина зрачка. Выявлено, что чем больше зрачок, тем привлекательнее кажется человек. Выбирая партнера для брака по внешности, мы автоматически приписываем ему желательные для себя качества. И лишь затем, в повседневной семейной жизни, мы сталкиваемся с реальными качествами этого человека. Эти реальные качества часто вступают в противоречие с приписываемыми ему до брака и ведут к разочарованиям, конфликтам и разводам.

Длительная, в том числе брачная, связь между людьми редко бывает бескорыстной. Поэтому необходимо, чтобы все время она приносила пользу, выгоду обеим сторонам.

Разновидностью выгоды, корысти от общения с человеком может быть его более высокая компетентность или деятельность в области наших интересов и потребностей. Люди со средними способностями или с компетенцией, которая лежит за пределами наших интересов, меньше занимают и привлекают нас. Изначально взаимное влечение чаще вызывает сходство людей по физической привлекательности, социальному происхождению, интересам, потребностям и взглядам. Вместе с тем различия, в том числе интересов и потребностей, оказываются существенным фактором длительных, стабильных отношений. Таким образом, сходство имеет важное значение для установления взаимоотношений в начальной стадии, а различие — для их продолжения в течение длительного времени.

Замечено, что люди, чьи успехи в отрочестве и юности объяснялись их внешностью, в зрелом возрасте испытывают большие трудности в социальной адаптации, чем люди, которые в молодости были вынуждены полагаться на свои внутренние качества.

Упражнение: Ты и Я (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1999)

Цель: Развитие умения понимать и принимать свою общность и свое различие с другими.

Участники становятся в круг лицом к центру. Упражнение состоит из двух частей.

В первой части один из участников выходит в круг, становится лицом к соседу справа (слева), первому от себя, и говорит ему: «Ты такой же, как и Я. Ты и Я... (называет признак общности)». Партнер отвечает ему аналогичной фразой, но с другим признаком общности. Затем начавший упражнение переходит к следующему, второму от себя, партнеру и обменивается с ним фразами с тем же началом. Затем переходит к третьему партнеру и т. д., пока весь круг не вернется на исходные места. На этом первая часть упражнения закончена.

Во второй части начавший игру, а затем и другие участники аналогично будут говорить друг другу фразу, начинающуюся со слов: «Я отличаюсь от тебя тем, что Я..., а Ты ...».

Обсуждение:

Что каждый чувствовал в первой части упражнения?

Что каждый чувствовал во второй части упражнения?

Что в вас изменилось?

Часто ли вы говорили о внешности?

Вопросы

Домашнее задание

Поразмышляйте об особенностях взаимоотношений с близкими вам людьми, с друзьями, подругами, исходя из знаний, полученных на сегодняшнем занятии. Запишите в «Дневник» наиболее важные особенности этих взаимоотношений.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 24

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Вареное яйцо

(По восточным мотивам)

Возникший среди песков город утонул в зелени. Со снежных гор сбегала всегда полноводная река, и каждый мог напоить свои деревья ее прохладной водой. Один сад был особенно красив. Ухоженный бархат газонов, искусно подстриженные кусты, посыпанные разноцветным песком дорожки, ряды стройных деревьев, дивные цветы и искрящиеся на солнце фонтаны восхищали каждого прохожего. Но наибольший восторг вызывали павлины. Они были только в этом саду и гордо расхаживали по дорожкам и траве, время от времени распуская свое переливающееся оперение, вызывая почти всегда восторг толпившихся у решетчатой ограды зевак. Садовник гордился редкими в тех краях питомцами больше, чем своим садом, и на настойчивые просьбы соседа подарить ему хотя бы яйцо павлина всегда отвечал вежливым отказом.

Однажды сосед пришел к владельцу дивных птиц и попросил у него яйцо павлина. Хозяин долго не соглашался, но просьбы соседа были столь настойчивы, что он согласился, позвал садовника и велел ему принести яйцо павлина. Садовник хмуро выслушал распоряжение, молча вышел и через некоторое время вернулся. Ни слова не говоря, он вручил столь желанный подарок соседу. Счастливый гость, прижимая хрупкий подарок к груди, поспешил домой.

Шли дни, и однажды разгневанный сосед ворвался в дом хозяина павлинов, обзывая его обманщиком, плутом и другими оскорбительными словами. Из сбивчивых криков соседа можно было понять, что с подаренным яйцом павлина что-то не то. Успокоив и проводив гостя до порога, хозяин позвал садовника и спросил: «В чем

дело? Что так разгневало соседа?» Садовник некоторое время переминался с ноги на ногу, потупив глаза, а затем тихо ответил: «Хозяин, ты сказал принести яйцо павлина, но не сказал, что оно должно быть сырым».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Психологическая защита

Понятие о некоторых причинах стресса и аномального поведения

Адаптация к новым ситуациям часто связана с психологическими напряжениями в виде тревожных ожиданий и страхов. Тревога обычно предшествует страху. Она отличается ожиданием возникновения опасности вообще, а не конкретных явлений или событий. Страх направлен на определенный реальный или вымышленный источник опасности. Обнаружено, что отсутствие решения, неопределенность, недостаток информации усиливают тревогу. Аналогичное состояние испытывает человек при неспособности повлиять на ситуацию, управлять ею. Эмоции тревоги и страха необходимы человеку для подготовки организма к действиям с максимальной эффективностью. При этом происходит учащение пульса, подъем кровяного давления, приостанавливается или замедляется деятельность органов пищеварения, активизируются выделительные функции, потоотделение, может появиться мускульная дрожь и др.

Философы Древнего Востока различали три вида страха, которые называли изначальными страхами (Пезешкиан Н., 1995).

Первый вид изначального страха — *страх перед прошлым*, причиной которого считали различного рода несправедливость. Его лечили раскаянием, покаянием и прощением. Прощение, прежде всего, предполагает понимание человеком желаний, мыслей и поступков другого человека и их принятие без осуждения.

Второй вид изначального страха — *страх перед настоящим*. Он выражается в боязни одиночества. Его устранили через воздержание, аскетизм и удаление, уход от людей.

Третий вид изначального страха — *страх перед будущим*, который выражался в утрате цели деятельности и смысла жизни. Лечился этот страх через формирование надежд, веры в свои силы и в будущее, с помощью молитвы и медитации.

Длительное состояние страха и тревоги переводит организм человека в особый режим деятельности, в состояние стресса. Стресс вызывает

ряд заболеваний, называемых психосоматическими. Наиболее известные среди них: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, астма, колиты кишечника, гипертония, стенокардия, артрит, хронические головные боли, вегетативно-сосудистая дистония. Стресс может привести к отрыву от реальности окружающего мира, дезорганизации мышления и поведения. При этом возникает вопрос: какое поведение человека следует считать нормальным, а какое аномальным, то есть отклоняющимся от поведения здорового человека?

Аномальное поведение

Что такое аномальное поведение? Объективного ответа на этот вопрос не существует. Все зависит от социальных норм и правил в данной конкретной культуре. Что вчера было ненормальным — сегодня приемлемо, что ненормально у одних народов — общепринято у других. Вместе с тем существуют определенные критерии аномальности (Годфруа Ж., 1992):

- ☐ чем реже в группе встречается данное поведение, тем вероятнее его будут считать аномальным;
- ☐ чем больше отклонение поведения от принятого в данной группе, тем вероятнее его оценка как аномального;
- ☐ чем больше опасности представляет данное поведение для самого человека и окружающих, тем вероятнее его восприятие как аномального;
- ☐ чем больше отличаются взгляды и ценности человека от позиции лидера или доминирующей группы, тем вероятнее его взгляды будут восприниматься как аномальные;
- ☐ если у человека расшифровка сигналов окружающего мира, его восприятие происходит не так, как у других, то его поведение может быть аномальным. Например, если человек все взгляды, жесты и поведение других расшифровывает только как враждебные или только как доброжелательные, если он видит в мире только добро или только зло, то его поведение может быть аномальным.

Неспособность справиться с возникающими проблемами, длительный стресс может привести человека к временному или длительному погружению в свой внутренний мир, что может проявляться в виде различных галлюцинаций, чаще зрительных и слуховых. Вместе с этим у некоторых народов сознательное погружение в свой внутренний мир считается нормальным состоянием общения с богами, духами, обитате-

лями потустороннего мира. Аналогичным состоянием пользуются маги, колдуны, шаманы и другие представители подобных профессий нашего современного общества.

Таким образом, объективно не существует идеальных норм поведения. Всякий человек ненормален в различной степени, и это может быть выражено через его различные свойства. И вопрос состоит только в том, в какой поддержке человек нуждается: социальной, психологической или медицинской.

Упражнение: Тропинка на скале

Цель: Развитие навыков принятия и телесного взаимодействия друг с другом, в том числе в экстремальной ситуации.

Все участники выстраиваются в линию боком друг к другу. Это скала. Перед линией очерчивается или обозначается другим способом тропинка, на которой располагаются (в виде остальных участников) препятствия: ветки и корни деревьев, выступы, скалы, валуны и т. д. За линией обрыв, пропасть. Задача каждого участника, начиная с крайнего, пройти по тропинке и встать с другого края в ряд. При преодолении препятствий идущий может цепляться за расщелины в скале и за сами препятствия. «Упавший» может снова «вскарабкаться» на тропинку и продолжить опасный путь или просто пройти дальше и стать частью скалы.

Обсуждение:

Что вы чувствовали в роли идущего?

Что вы чувствовали в роли препятствия или скалы?

Какая роль вам больше понравилась, почему?

Обратили ли вы внимание на то, что каждое препятствие одновременно являлось опорой для идущего?

Вопросы

Домашнее задание

Подумайте: какие особенности поведения аномальны для вас и в каких ситуациях? Какие особенности вашего поведения аномальны для кого-то из окружающих, для близких вам людей? Почему? Запишите ваши размышления и выводы в «Дневник».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 25

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Ворона и попугай

(Пезешкиан Н., 1995)

Попугай сидел вместе с вороной в одной клетке. О, как страдал бедный попугай от присутствия этого чудовища в черном оперении! «Какой отвратительный цвет, какая безобразная фигура, какое скверное выражение лица. Кто увидел бы при восходе солнца нечто подобное, у того хорошее настроение было бы испорчено на весь день. Более неприятного соседа, чем ты, нет на всем белом свете». Самое удивительное то, что ворона тоже страдала от общества попугая. Грустная и подавленная, она сетовала на судьбу, что свела ее с таким невероятным малым: «Почему именно на мою долю выпало такое несчастье? Почему, как назло, меня покинула моя счастливая звезда? Почему мои счастливые дни должны заканчиваться таким мраком? Мне куда приятнее было бы сидеть с другой вороной на каменной ограде какого-нибудь сада и радоваться тому, что мы вместе».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Психологическая защита (окончание)

Цели психологической защиты

Психологическая защита направлена на то, чтобы уберечь личность от разрушения путем устранения или сведения к минимуму отрицательных эмоций, например, чувства тревоги, страха, угрызений совести, то есть на смягчение состояния стресса. Цель психологической защиты — ограждение сознания от неприятных травмирующих переживаний. В широком смысле — это любое восприятие и поведение, снижающее или устраняющее отрицательные эмоции (Годфруа Ж., 1992).

Психоаналитический подход

Согласно З. Фрейду, мысли человека в большинстве своем имеют бессознательную природу. Чаще всего они возникают в результате конфликта между бессознательной и сознательной частями психики.

Бессознательное ИД, или ОНО, руководствуется принципом «Я хочу» (принципом удовольствия). Сознательная часть психики состоит из ЭГО (Я) и СУПЕР-ЭГО (Сверх-Я). Структура Я функционирует на основе принципа реальности, то есть актуальной возможности удовлетворения потребностей ОНО на основе конкретного взаимодействия с окружающим миром.

Структура Сверх-Я руководствуется принципом «можно—нельзя» и образуется под влиянием социальных норм и правил данной культуры, под влиянием ее запретов. Сверх-Я определяет суть понятий «добро» и «зло», чувство вины и т. д.

Если человек не может удовлетворить свои бессознательные потребности, то начинается разрушение сознательной части психики, что равноценно разрушению личности. Сознание воспринимает это как смерть личности. Тогда на помощь сознательной части психики приходит внутренняя психологическая защита.

Бихевиористский подход

Психологическую защиту бихевиористы представляют как определенное поведение, которому человек учится в процессе взаимодействия с другими людьми. Например, человек пробует не замечать агрессивных выпадов соседа. Через некоторое время сосед прекращает эти выпады, поскольку ему надоедает их совершать. Восстановление спокойной ситуации и сохранение душевного равновесия закрепляет у человека поведение игнорирования неблагоприятных ситуаций как способ психической защиты.

Гуманистический подход

Центральные понятия гуманистической психологии — «Я-реальное» и «Я-идеальное». «Я-реальное» является представлением о себе, своем характере, эмоциях, жизненных ценностях, мотивах поведения и т. д. «Я-идеальное» отражает максимальное воплощение желаемых для себя качеств. Свойства «Я-реального» человеку обычно навязывают жизненные обстоятельства и другие люди. Качества «Я-идеального» формируются во внутреннем мире человека, часто в виде мечты и трудно выполнимых желаний. Разница между особенностями «Я-реального» и «Я-идеального», препятствия на пути их совмещения создают психические напряжения, которые проявляются в виде отрицательных эмоций. (Люди, я вас люблю, но вы этого не замечаете, поэтому я вас ненавижу).

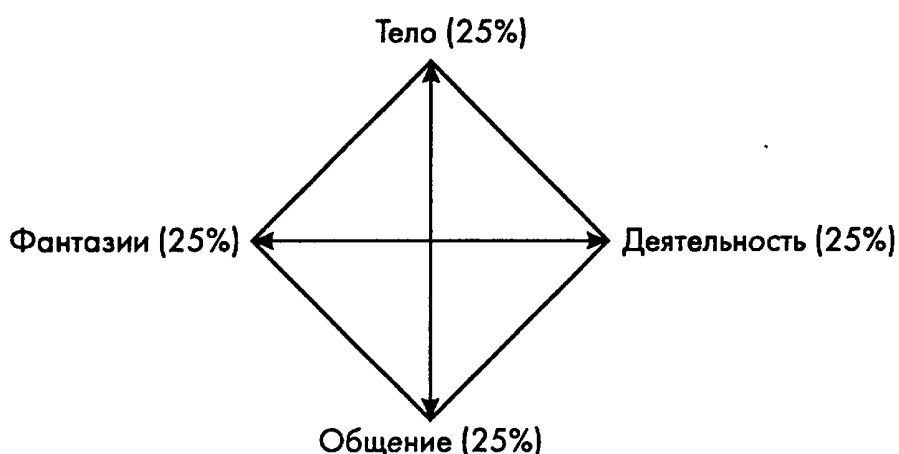
Психологическая защита направлена на сближение «Я-реального» и «Я-идеального» в восприятии человека с целью ограждения психики от нарушений.

Социально-культурный подход

Всякое восприятие и любое поведение человека в неблагоприятной для него ситуации является способом психологической защиты. Вопрос не в том, как ведет себя человек; а в том, как воспринимают его поведение окружающие. В условиях стресса любое anomalous поведение следует рассматривать не как симптом нарушения психики, а как проявление психологической защиты и движения к устранению психических напряжений. В этот период очень важно помогать и поддерживать человека, продвигаясь с ним бок о бок на пути восстановления душевного равновесия и психологического здоровья.

Позитивный подход

Каждая черта характера и способность человека развиваются и формируются в процессе его воспитания и взаимодействия с другими людьми. Подавление окружающим миром природных особенностей человека или их сверхразвитие ведет к психическим напряжениям. Разрядку этих напряжений человек может осуществлять в четырех сферах: «Тело», «Деятельность», «Общение», «Фантазии».



Всю энергию, затрачиваемую при этом человеком, можно принять за 100%. В каждой из четырех сфер человек реализует определенную часть своей энергии. Отложим значение каждой части соответственно по четырем осям координат и соединим полученные точки линиями. Эти линии образуют ромб. Гармонично активный человек в каждой сфере за-

трачивает 25% своей энергии. При этом ромб будет равносторонним. Если человек отдает предпочтение одной сфере, например работе, отнимая для этого энергию в другой сфере, например тела, то ромб будет деформирован, а сам человек, вероятно, начнет часто болеть. Перегрузка одной сферы и недогрузка другой расцениваются как нарушение психологической защиты, что может быть проиллюстрировано нарушением равносторонности ромба. Таким образом, психологическая защита направлена на восстановление гармоничного распределения жизненной энергии человека.

Упражнение: Сколько пальцев? (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1999)

Цель: Развитие навыков взаимного принятия и взаимодействия.

На каждый хлопок ведущего участники выкидывают произвольное количество пальцев на одной или двух руках. Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники группы не выкинут одинаковое количество пальцев.

Обсуждение:

Почему каждый участник выкинул именно это количество пальцев?

Как менялись эмоции и мысли каждого участника во время упражнения?

Что влияло на решения каждого в процессе упражнения?

Вопросы

Домашнее задание

Подумайте, часто ли вы применяете психологическую защиту? Опишите в «Дневнике» примеры того, как вы это делаете.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 26

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Как Авиценна вылечил безумие царя

(Пезешкиан Н., 1995)

Царь был убежден, что он корова, забыв о том, что он человек. Поэтому он мычал и обращался к окружающим с мольбой: «Придите за мной, заколите и употребите

себе на пользу мое мясо». Он ничего не ел, отсылая обратно все кушанья. «Почему вы не отведете меня на зеленый луг, где я бы мог пастись, как полагается корове?» Так как он совсем перестал есть, то исхудал до такой степени, что превратился в настоящий скелет.

Когда никакие методы лечения и лекарства не помогли, на помощь призвали знаменитого врача Авиценну. Он велел передать царю, что придет мясник, чтобы его заколоть, разделать на мясо и отдать его людям. Когда больной узнал об этом, он обрадовался выше всякой меры и с нетерпением стал ждать своей смерти. В назначенный день Авиценна предстал перед царем. Размахивая ножом, он закричал страшным голосом: «Где та корова, которую я наконец-то могу зарезать?» Царь испустил восхищенное мычание, чтобы мясник знал, где находится его жертва. Авиценна громко приказал: «Приведите скотину сюда, свяжите ее, чтобы я смог отделить голову от туловища». Но прежде чем ударить ножом, он пощупал, как это обычно делают мясники, насколько упитаны бедра и живот, и громко сказал: «Нет, нет, эта корова пока еще не годится для убоя. Она слишком тощая. Уведите ее и дайте ей вволю корма. Когда она наберет нужный вес, я приду опять». Больной стал есть все, что ему подавали, в надежде, что его скоро зарежут. Он прибавил в весе, его здоровье заметно улучшилось, и благодаря заботливому уходу Авиценны он выздоровел.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Механизмы психологической защиты

Обзор механизмов психологической защиты

Система механизмов психологической защиты была разработана З. Фрейдом как система элементов защиты ЭГО. Фрейд предполагал, что психологическая защита работает в двух направлениях:

1. Блокирует тревожные для сознания импульсы.
2. Искажает тревожные импульсы до такой степени, что они перестают восприниматься сознанием как тревожные.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

1. Действуют на бессознательном уровне и поэтому являются средством неосознанного самообмана.
2. Отрицают, искажают или фальсифицируют восприятие реальности.

Каждый человек обычно применяет несколько механизмов психической защиты для устранения напряжений и соответствующих отрицательных эмоций (Грановская Р. М., 1997).

Отрицание

Восприятие имеет своеобразный фильтр, не пропускающий нежелательную, тревожную или несовместимую с убеждениями человека информацию. Вера во что-либо характеризуется отказом воспринимать все, что расходится с предметом веры. Цель отрицания — оградить сознание от фактов и других данных, способных создать психические напряжения, то есть отрицательные эмоции. Нежелательная информация отсекается на входе в сознание и полностью теряется для человека. Об этом говорят известные фразы: «Слона-то я и не приметил», «Этого не может быть, потому что не может быть никогда».

Подавление

Нежелательная информация отфильтровывается и отправляется только в бессознательную память. Подавление проявляется в отрывочном характере сознательных воспоминаний, в оговорках и описках, навязчивых состояниях и движениях, непонятных страхах и т. п. Подавленная и недоступная воспоминаниям информация хранится в бессознательном и непроизвольно влияет на поведение, мировоззрение и реакции человека.

Рационализация

Используется при бессознательном поиске ложных, но приемлемых для сознания человека оснований, для того чтобы объяснить свое поведение. Задача рационализации — убедить себя и других, что то или иное действие было совершено в соответствии с ситуацией, и тем самым обеспечить уважение и самоуважение. Примером рационализации служит известная фраза: «Виноград зелен».

Вытеснение

Данный механизм психологической защиты состоит в том, что вытесняется в бессознательное только мотив, причина поведения, в то время как остальная информация сохраняется в сознательной памяти. Анализируя направленность забывчивости, человеку можно понять ее мотив. Под влиянием вытесненных воспоминаний человек, предпочитающий крайние варианты решений, «черно-белую» логику, весьма эмоционален. Вытесненные воспоминания могут сопровождаться заболеваниями. На-

пример, один писатель мучился головными болями. Врачи же пришли к выводу, что он здоров. В беседе с психологом обнаружилось, что писатель за большие деньги вынужден писать то, что ему противно. И как только вскоре он отказался от этой работы, его головные боли прошли.

Проекция

Человек бессознательно не замечает собственные неприемлемые для него мысли, желания, чувства и приписывает их другим людям. Цель — переложить ответственность за собственные отчуждаемые от себя побуждения и качества на других. Проекция ослабляет чувство собственной вины путем приписывания собственных пороков и слабостей другим. В жизни мы нередко виним всех вокруг, кроме себя. Злой человек обычно не верит в доброжелательность других. Вор всех подозревает. Или, например, человек говорит, что его не любят, хотя разлюбил сам; утверждает, что его ударили, хотя первым удар нанес именно он. Обидчик часто может приписывать обиженному свои негативные качества, а свою агрессивность объяснять борьбой с этими негативными свойствами.

Идентификация

Идентификация — разновидность проекции, связанная с бессознательным отождествлением себя с другим человеком. Качества другого — мысли, желания, эмоции — переносятся на себя.

3. Фрейд рассматривал идентификацию как отождествление себя со значимой личностью, по образцу которой человек сознательно или бессознательно действует, с целью повысить уважение и самоуважение путем мысленного или реального приобретения значимых свойств, черт характера. Дети идентифицируют себя с теми, кого больше любят, больше ценят. Важно, чтобы ребенок чаще общался с теми взрослыми, с которых он мог перенести на себя положительные качества.

Упражнение: Идентификация (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1999)

Цель: Развитие способности анализа и осознания причин своих бессознательных действий. Каждый рассказ о предмете — это рассказ об особенностях и проблемах самого рассказчика.

Посмотрите внимательно вокруг и выберите любой предмет, находящийся в этой комнате. От его имени расскажите о нем, его мыслях, чувствам, желаниях, ощущениях и т. д.

Когда все участники подтвердят, что готовы, кто-то из участников начинает свой рассказ, после чего все остальные по очереди рассказы-

вают о выбранной ими вещи. От имени одного предмета может прозвучать два и более рассказа.

Рассказ может быть следующим: «Я дверная ручка. Мне приятно ощущать тепло детских, человеческих рук. Ночью здесь темно и особенно скучно. Иногда холод наполняет мою душу, и я с нетерпением жду первых лучей солнца...»

Обсуждение:

Вам трудно было идентифицировать себя с предметом?

Что вы чувствовали в процессе рассказа?

Почему вы идентифицировали себя именно с этим предметом?

Какие качества вам особенно близки в нем?

С кем бы вы хотели себя идентифицировать и почему?

Вопросы

Домашнее задание

Понаблюдайте, как проявляются известные вам формы психологической защиты в повседневной жизни. Запишите в «Дневнике» результаты своих наблюдений.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 27

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Об Иване

(Лабушкина В., Утемишева Г., 1997)

Как-то Иван, направляясь по своим делам, попадает в гости в избу к Бабе Яге. «Куда, молодец, путь держишь?» — спрашивает Баба Яга. «Ты меня, бабка, вначале накорми, напои, а потом и спрашивай». — «Ой, старая я стала, пусть внучка тебе приготовит и накормит». Иван посмотрел на Бабу Ягу и подумал: «Страшная такая, а внучка, наверное, еще страшнее», — и говорит: «Ты, бабка, сама меня накорми».

Накормила Баба Яга Ивана и спрашивает. «Куда, молодец, путь держишь?» А Иван отвечает: «Ты, бабка, вначале мне баньку приготовь да попарь, а потом и спрашивай». — «Да, старая я стала, Иван, пусть внучка тебе баньку приготовит». — «Нет, бабка, ты страшна, а внучка, наверное, еще страшнее. Ты сама мне баньку приготовь».

Вымылся Иван в баньке и опять его спрашивает Баба Яга: «Куда, молодец, путь держишь?» — «Ты меня, бабка, сначала спать положи, а поутру и спрашивай». — «Стара я стала, Иван, пусть внучка тебе постель застелит и спать уложит». — «Нет, бабка, ты страшна, да я к тебе привык, пригляделся, укладывай меня спать сама». Уложила Баба Яга Ивана. Наутро он проснулся, посмотрел в окно, а на берегу озера девица-красавица в лодку садится да отплывает. «Ты кто такая?» — «Дурак ты, Иван, дурак. Я внучка Бабы Яги».

С тех пор и кличут Ивана дураком.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Какой механизм психологической защиты использовал Иван в данной притче?



Механизмы психологической защиты (продолжение)

Отчуждение

Отчуждение осуществляет защиту «Я» путем отделения, отстранения, дистанцирования от той части личности, которая создает не принимаемые в себе переживания, непереносимые эмоции. Сознание расщепляется на две личности. Неприемлемая информация приписывается к одной личности и блокируется в ней. В результате травмирующее событие происходит как бы с другим.

Отчуждение в «норме» имеет положительный смысл. Например, великий русский певец Ф. И. Шаляпин утверждал, что на сцене как бы два Шаляпина: один поет, а второй держит ситуацию под контролем. Умение занять позицию наблюдателя за самим собой очень полезно, так как позволяет видеть себя и контролировать глазами другого. В одиночестве человек может выделить из своей личности партнера и взаимодействовать с ним. Отчуждение позволяет изолироваться не только от психических, но и от физических страданий: «Это происходит только с моим телом, а не со мной».

Защищенная часть «Я» может терять из памяти большие промежутки времени, представляя другие части в неправильном порядке. Человек может отрицать, забыть свое участие в травмирующем его психику событии, несмотря на несколько свидетелей его поступка.

Замещение

Замещение осуществляет защиту «Я» путем переноса реакции с недоступного человека на другого или на предмет, находящийся под рукой, а также посредством замены неприемлемого действия на приемле-

мое: например, плюнуть с досады, ударить кулаком по столу, топнуть ногой, выругаться. Возможен перенос агрессивных действий с человека, способного дать отпор, на того, кто более беззащитен, — козла отпущения. Объектом разрушения может стать и сам человек, осуществляющий защиту путем замещения. Это приход в тоталитарные и другие секты, «несчастные случаи», когда человека тянет в опасные ситуации, вплоть до суицида. Любовь к человеку может быть замещена любовью к предмету, игрушке, увлечению, к работе и т. п. Подростки особенно часто прибегают к защите на основе замещения, что проявляется в желании что-то сломать, испортить, сделать неприятность другим. Замещение возможно не только в реальном мире, но и путем перехода в мир виртуальный, в мир утешительных фантазий. В воображаемом мире любая мечта сбывается, ничто не мешает быть кем угодно и делать все, что захочется, например, отомстить обидчику или сказать кому-то правду.

Сновидение

Сновидение является разновидностью замещения путем переноса реальных недоступных действий в мир сновидений. Сном владеет бессознательное, которое оперирует образами или символами, отражающими присущие человеку эмоции. Одна из задач сновидений — переживание сновидцем желаемого, но не реализованного чувства. Реализация в сновидениях осознаваемых и неосознаваемых желаний приводит к нормализации психологического состояния во время бодрствования: «Утро вечера мудренее». Во сне запрещенные образы часто заменяются символами. Их расшифровкой занимаются толкователи сновидений. Заметим, что физиологически организм реагирует на сны как на реальное действие: проснулся в холодном поту или с колотящимся сердцем, разговоры и хождения во сне и т. д.

Катарсис

Катарсис осуществляет психологическую защиту путем эмоционального потрясения и изменения жизненных ценностей человека, мотивов его поведения. Катарсис может быть результатом озарения, размышлений, страданий, сильных эмоций. Очистительная роль страданий и слез в том, что в них сгорает чувство вины, а вместе с ним и агрессивность. Человек особенно близок к пониманию истинных ценностей в период, когда рискует их лишиться. Страх значимых потерь часто ломает и перестраивает систему жизненных ценностей.

Творческие переживания художников, музыкантов, поэтов, писателей актеров, скульпторов — в сущности, катарсис, очищающий их от стереотипов восприятия и позволяющий создавать новое или увидеть новое в известном.

Сублимация

Сублимация осуществляет психологическую защиту путем перевода избыточной агрессивной энергии или запрещенного обществом поведения в формы, полезные и одобряемые обществом. Примером сублимации сильных эмоций может служить период особенно продуктивного творчества А. С. Пушкина при его вынужденном пребывании в Михайловском. Другой пример сублимации — это реализация невыполненных действий и непереносимых эмоций в рисунке, музыке и т. д. Отметим, что сублимация помогает и в преодолении эмоций страха. Разыгрывание различных эмоционально значимых ситуаций в процессе психологических занятий помогает их участникам обрести душевное равновесие путем сублимации энергии подавленных эмоций в приемлемых формах.

Путем сублимации антисоциальные, опасные для общества врожденные наклонности становятся полезными в профессиях стоматолога, хирурга, мясника, патологоанатома и т. п. В процессе сублимации объект воздействия сохраняется, но замещает сам способ и условия взаимодействия. При этом человек снимает внутреннее напряжение путем удовлетворения своих непреодолимых влечений.

Упражнение: Перевоплощение (Хрящева Н. Ю. (ред.), 1999)

Цель: Снятие внутренних конфликтов, напряжения.

Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-либо объект материального мира: животное, растение, другую часть природы или неодушевленный предмет. Подумайте и расскажите, кого или что вы выбрали, почему, каковы его основные качества. Рассказчику можно задавать вопросы.

Обсуждение:

Каково было ваше состояние в процессе слушания участников?

Как менялось ваше состояние во время рассказа?

Какие механизмы психологической защиты были использованы в процессе упражнения?

Вопросы

Домашнее задание

Понаблюдайте за способами психологической защиты, которые используете вы и окружающие вас люди. Возможно, некоторые способы защиты вы примените осознанно. Опишите в «Дневнике» свои до настоящего времени неосознаваемые способы психологической защиты.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 28

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: История-напутствие

(Пезешкиан Н., 1996)

Путник с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, на которых он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагружил на себя эти обломки скал?» — спросил он. «Действительно, глупо, — ответил путник, — но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешь себя с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я рад, что ты обратил на это внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние лучи посылали ему просветление: он увидел тяжелый

мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременяющих его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Механизмы психологической защиты (продолжение)

Психологическая защита у детей

Каждый защитный механизм формируется и наиболее активен в определенном возрасте. У самых маленьких детей защита проявляется в особенностях деятельности организма, во время бодрствования и во сне. Например, надоедливые и капризные днем, но крепко спящие всю ночь или кроткие днем, но страдающие ночными кошмарами или недержанием мочи дети тем самым используют доступные им механизмы психологической защиты.

Типичные защитные реакции более взрослых детей и подростков: пассивный протест, оппозиция, имитация, эмансипация, компенсация и изоляция (Грановская Р. М., 1997).

Пассивный протест

Самая ранняя форма защиты. Проявляется в отстранении от общения, даже с близкими людьми, от игр, от пищи. Типичная поза — лежа лицом к стенке. Это форма защиты связана с недостатком внимания и ласки, эмоциональной близости. Теплое отношение матери и других близких способствует восстановлению психики ребенка. Отсутствие истинной теплоты родители часто маскируют гиперопекой, демонстрируя самопожертвование.

Оппозиция

Форма активного протеста против поведения или требований взрослых. Проявляется в уходе из дома, прогулах занятий, непонятных кражах, грубости, промахах, самооговоре, демонстративном интересе к алкоголю, табаку, наркотикам, суициду. Причин обращения к данному способу защиты может быть несколько. Главные — недостаток внимания близких и чрезмерные требования, превышающие возможности ре-

бенка. Требования любви к себе со стороны родителей провоцируют оппозицию. Для подростка родители — источник страха и зависимости, а не объект любви. Любовь к родителям обычно развивается в более позднем возрасте. *Отказ от учебы* заменяет открытое столкновение с родителями. *Болезнь* лишает необходимости вступать в открытое столкновение с одноклассниками или другими сверстниками.

Имитация

Стремление во всем подражать любимому лицу. Проявляется в крайних формах принятия или отрицания.

Эмансипация

Стремление к высвобождению из-под контроля взрослых путем присвоения себе способов поведения, прав, возможностей, черт характера взрослых. Проявляется как форма борьбы за самоутверждение и самостоятельность. Возможно заявление имущественных прав.

Компенсация

Стремление восполнить свою слабость в одной области через успехи в другой: хилый, но отличник; двоечник, но успешен в драках. Дети, испытывающие отрицательное отношение к себе сверстников, пытаются компенсировать это, прежде всего, с помощью любви родителей. Если же ребенок не испытывает любви и со стороны близких, то он компенсирует это самоуверенностью, дерзостью.

Недовольство родителями преобразуется во враждебность к окружающему миру. Компенсация физических недостатков, особенно с раннего детства, может произойти посредством выдающегося развития способностей.

Изоляция

Ранняя форма расщепления личности, при которой ребенок позволяет игрушке говорить и делать все, что ему запрещено. Кукла может высмеивать других, ругаться, быть жестокой или быть объектом жестокости.

Преодоление психологической защиты у детей

Психологическая защита у детей включается при недостатке внимания и ласки родителей, напряженных отношений с ними, например, из-

за чрезмерной и жесткой требовательности. *Упрямство, грубость, капризы, нарушения правил поведения — отчаянный призыв ребенка о помощи.* Огорчающее поведение ребенка свидетельствует о вытеснении его потребностей в бессознательное. Оттуда вытесненные желания руководят его действиями и поступками.

Если один родитель авторитарный и жестокий, обижающий и унижающий ребенка, а второй родитель не способен защищать или вообще отсутствует — в ребенке формируется жестокость. Жестокость в данном случае будет проявлением заниженной самооценки. Такой ребенок растет с постоянным чувством собственной ущемленности и отсутствия самодостаточности. Он эмоционально холоден, пассивен, внушаем, подчинен окружающим, не способен к сопереживанию. Нужно сильно не любить себя, чтобы проявлять осознанную жестокость к окружающим. Насилие — форма восстановления самоуважения.

При столкновении с психологической самозащитой детей важно проявлять терпение, любовь и дружескую снисходительность. Следует понимать, что бунт детей в своей основе справедлив и чтобы свести его на нет, нужны внимание и улыбка.

Упражнение: Аукцион (Дубровина И. В. (ред.), 1995)

Цель: Развитие умения регулировать и изменять свое эмоциональное состояние.

По типу аукциона предлагается назвать как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим аукцион (ведущим группы), фиксируются на доске. Назвавшего наибольшее количество способов участники группы приветствуют аплодисментами (возможен приз).

Вопросы

Домашнее задание

Ответьте на вопрос «Кто я?» (Дубровина И. В. (ред.), 1995, с. 35):

«Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я стакан воды...

Я чувствую, что я кусочек тающего льда...

Я прекрасный цветок...

Я чувствую, что я скала...

Я сейчас ласточка...
Я тропинка...
Я словно рыбка...
Я интересная книжка...
Я песенка...
Я мышь...
Я словно буква «О»...
Я макаронина...
Я светлячок...
Я чувствую, что я вкусный завтрак...»

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 29

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: О помощи

(Лабушкина В., Утемишева Г., 1997)

По извилистой дороге среди холмов в сторону виднеющегося городка шел добро-сердечный человек. Вдруг он заметил мальчика, который с большим трудом толкал тачку, полную кирпичей. Человеку стало жаль мальчика, и он решил ему помочь. Шагов через пятьсот оба устали и решили отдохнуть.

«Странно устроен мир! — подумал добряк. — Люди совершенно потеряли совесть. Как можно заставлять такого маленького мальчика тащить такой тяжелый груз?»

«А ты не говорил своему хозяину, что тебе не под силу везти такую тачку?» — спросил он мальчика. «Как же, именно это я ему и сказал», — ответил мальчик. «Что же он тебе ответил?» — «Не горюй, сыночек, — сказал мне он, — всегда найдется глупец, который тебе поможет».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?



Механизмы психологической защиты (окончание)

На пути восприятия событий встают механизмы психологической защиты. Они словно разноцветные стекла, линзы, как повязка на глазах. Безусловно, психологические барьеры имеют положительную роль,

защищая личность от травмирующих факторов, угрожающих ее положительной самооценке. Отрицательные последствия деформированного восприятия проявляются в искаженных взглядах и поведении, в последующих конфликтах, в социальной дезадаптации. Известно, что переживание старых проблем, их переоценка и новое осознание облегчает снятие душевных напряжений. Существуют специальные психологические приемы, облегчающие этот путь (Грановская Р. М., 1997).

Бегство

Нарушение привычных условий жизни, необходимость самостоятельного принятия ответственных решений могут вызвать у человека чувство тревоги и страха. Простейшая реакция защиты — бегство от травмирующей ситуации в другое место нахождения, в работу или безделье, общение или одиночество, болезнь или здоровье. Например, если травмирующая ситуация лежит в профессиональной сфере, то человек вдруг объявляет: «Работа — не главное». Все неудачи обесцениваются по принципу: «Виноград зелен», «Не очень-то и хотелось». Бегство в болезнь может проявляться в чрезмерной заботе о своем здоровье: «Все остальное — суета сует». Бегство в профессию может характеризовать работа по вечерам и в выходные дни.

Любое бегство порождает проблемы и часто приводит к ухудшению здоровья. Помочь человеку можно путем повышения его самооценки и самореализации в новой или прежней области. Например, бежавший в работу может стать уважаемым специалистом, в болезнь (здоровье) — разработать эффективную систему оздоровления, а ушедший в общение может стать хорошим психологом.

Поиск «мишени»

Вместе с чувством неблагополучия у человека начинает расти тревожность. Он не осознает, что причиной неблагополучия являются его внутренние качества, и ищет причину на стороне: избирает «мишень» — человека, на которого может обрушивать обвинения во всех своих проблемах. Как вести себя человеку, оказавшемуся в роли мишени? Известны две наиболее доступные стратегии: приспособления и самореализации.

Приспособление направлено на удовлетворение желаний и ожиданий другого при отказе от самореализации. Однако человек-приспособленец защищен только от внешних конфликтов, а внутренний конфликт, связанный с отказом от самореализации, будет разрастаться и в итоге

оплачен дорогой ценой: астмой, язвой желудка, болезнями сердца и другими психосоматическими заболеваниями.

Самореализация в начале может вести к обострению внешних конфликтов, меньшим удачам, чем у приспособленца. Однако, реализовав свои способности, человек повышает самоуважение и уважение к себе других, в том числе человека, избравшего его в качестве «мишени». С ним могут возникнуть новые отношения на основе взаимного уважения.

Внутренний конфликт

Внутренний конфликт может быть результатом столкновения между сознательно принимаемым решением и негативными бессознательными чувствами. Избавиться от психологического напряжения, связанного с внутренним конфликтом, можно разными путями. Все они направлены на осознание негативного чувства и выбора новой позиции. Например, первоначальная реакция «Он этого не мог!» затем может смениться принятием другой позиции: «Кто бы мог подумать!».

Конфликт нередко провоцируется чувством собственной слабости и неполноценности, приводящим к отрыву от реальности и к жизни в грезах. Огорчаясь из-за низкой оплаты труда, человек говорит: «Пусть я мало зарабатываю, зато я порядочный» (рационализация через утверждение: «Много получают только непорядочные люди»). Таким образом повышается самооценка за счет занижения оценки других. Другой иллюстрацией рационализации может служить традиционное перекалывание родителями вины за плохое воспитание ребенка (вопреки явной очевидности) на других: бабушек, детский сад, школу, сверстников ребенка.

Спокоен и уравновешен человек, который себя одобряет и любит. Тот, в ком нет уверенности в себе, вынужден не только постоянно доказывать себе, что он не хуже других, но ему еще нужно, чтобы друзья и близкие потерпели крах.

Формирование маски положительного образа «Я»

Человек, понимающий непривлекательность своего поведения, боится разоблачения и стремится к пристойной маске. Например, он может думать: «Может, это и глупо, но я никогда не подаю милостыни» — поскольку для него лучше ходить в маске глупого, чем признать себя скупым.

Во имя маски, обеспечивающей уважение, человек непрерывно доказывает, что он прав. Осуществляя рационализацию, он прячет не одоб-

ряемые им черты своей личности. Люди надевают на себя личину самокритики, чтобы предстать перед другими благородными, страдающими и осознающими свои ошибки. Другая маска — праведное возмущение. Интенсивно критикуя кого-то, человек предстает всегда правым и высоконравственным. Нет нужды обращать внимание на свои мелкие недостатки, когда кругом столько пороков (взяточников, воров и т. д.).

Известны и другие классические примеры: человек бездельничает и держится подальше от начальника, а потом надевает маску «казанской сироты», жалуется на отсутствие внимания; недостаток умения решить поставленную задачу прикрывает фразой: «Я академий не кончал». Грубо ведущая себя женщина, получив соответствующий отпор, надевает маску «слабой, незащитной».

Упражнение: Солнечная система (Дубровина И. В. (ред.), 1995)

Цель: Осознание своих взаимоотношений с окружающими на основе полученных психологических знаний.

Один из участников группы добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся «планеты» — остальные участники группы. «Светило» просит встать «планеты» на расстоянии, спереди, сбоку или сзади в соответствии со своими внутренними чувствами. Когда расстановка группы завершена, ведущий спрашивает «светило», насколько ему комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести изменения.

Проводить упражнение больше чем с тремя участниками в качестве «светила» не рекомендуется. В обмене впечатлениями не допускается анализ созданной системы, но каждый участник может поделиться своими эмоциями в зависимости от места расположения, порассуждать, из чего складывается его положение и расстояние относительно «светила». Любые мнения следует высказывать осторожно, в абстрактном плане, в свете полученных психологических знаний.

Вопросы

Домашнее задание

Подумайте, какие механизмы психологической защиты для вас характерны. Опишите их в своем «Дневнике».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 30

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: О, ты поистине всеведущ!

(Пезешкиан Н., 1996)

Рассказывают, приверженец одной из исламских сект пришел к своему шейху, главе секты, известному предсказателю и ясновидящему, и сказал ему: «О шейх, моя жена беременна. Боюсь, что у нее родится дочь. Прошу тебя: помолись, чтобы Бог смилостивился и послал мне сына». Шейх ответил: «Пойди и принеси нам самой лучшей еды и лучших фруктов, чтобы мои послушники насытились и могли бы тогда за тебя помолиться». — «Клянусь светом моих очей, что я это сделаю». Он пошел и принес все самое вкусное, что мог достать. После обильной трапезы послушники стали молиться. Шейх даже снизошел до того, что сказал несколько слов: «Будь уверен — у тебя будет сын, а когда ему минет десять лет, он станет членом нашей общины».

Однако жена родила дочь, которая к тому же была безобразна. Муж очень расстроился и отправился к шейху, чтобы пожаловаться на несправедливость: «Твои молитвы не помогли. Ты обещал, что у меня будет сын, а родилась дочь, да к тому же ужасно безобразная». Шейх ответил на это: «Я уверен, что, когда ты нам пожертвовал трапезу, ты не имел в душе истинной веры и чистоты помыслов. Если бы ты это сделал от всего сердца и с чистыми помыслами, у тебя родился бы сын, клянусь тебе в этом. Однако будь уверен, вопреки всему, что хоть это и дочь, она принесет тебе больше выгоды и радости, чем сын. Потому что, когда на меня снизошло озарение, мне явилось лицо, и это было лицо твоей дочери — в будущем знаменитой ученой». Человек ушел утешенным. Через два месяца дочь его умерла. Он снова пошел к шейху и сказал: «О шейх, моя дочь умерла. Я должен тебе сказать, что твои молитвы совсем не помогли». Шейх ответил: «Я же сказал, что дочь принесет тебе больше выгоды, чем сын. Если бы она осталась в живых, ее сердце разбилось бы от того, что мир полон всякой мерзости. Стало быть, хорошо, что она умерла». Как только он сказал это, все послушники вскочили, бросились к его ногам и запели хором: «Пусть здоровье сопутствует тебе. Мы всегда твои преданные слуги. Поистине ты всеведущ. Ты сам — все равно что пророк!»

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Какие механизмы психологической защиты использованы в этой притче? Для чего?



Преодоление психологической защиты

Психологическую защиту, которая искажает наше восприятие окружающего мира, можно нейтрализовать путем компенсаций факторов,

травмирующих нашу психику. При этом непереносимая ситуация становится для нас достаточно приемлемой.

Символические действия

Душевный конфликт может сделать человека гневным и взрывчатым (Грановская Р. М., 1997). Не имея возможности направить свой гнев непосредственно на того, который его вызвал, человек по типу замещения осуществляет символические действия, например, уходя хлопает дверью, швыряет предмет и т. д.

Символический акт другого типа — получить облегчение, принося жертву. Жертвовать можно деньгами, временем, усилиями, эмоциональным состоянием.

Другой тип символического акта — замещение реального действия виртуальным: «Если бы я имел...», «Если бы я мог...»

Регулирование высоты барьеров

Сталкиваясь с внешней травмирующей ситуацией, человек может нейтрализовать защитные механизмы тремя способами: понизить значимость травмирующего события («Сейчас смотрю на это проще»); повысить самооценку («Я выше этого»); изменить систему ценностей так, чтобы травмирующий фактор опустился в иерархии ценностей («Теперь ты для меня пустое место»).

Уменьшение масштаба травм

Один из подходов снижения масштабов психологической травмы — соотнесение реально малого масштаба события и наибольших жизненных ценностей. Способность бросить общий взгляд на события своей жизни позволяет справляться с мелкими огорчениями. Например, человек опаздывает на свидание. Его главной целью в этот период становится успеть. Ради этого он бросается через дорогу, лавируя перед машинами, рискуя своей жизнью и жизнью других. А что случится, если он опоздает на свидание на 2, 3, 5 минут? Ничего существенного. Стоит ли в данной ситуации рисковать жизнью?

Аналогичная ситуация складывается, когда спортсмен терпит поражение, отличник получает двойку, уходит любимый или любимая. Здесь тоже помогает соотнесение реальных последствий с их влиянием на продолжение жизненного пути, сопоставление текущих и главных жизненных ценностей.

Достижение большей гибкости психики

Способность менять свои взгляды зависит от психической гибкости человека. Стремясь к устойчивости в жизни, люди создают стереотипы отношений и поведения. Излишняя стабильность убеждений, оценок, восприятий препятствует развитию людей. Мир вокруг меняется, и нормы довольно быстро могут стать предрассудками, вчерашним днем (Грановская Р. М., 1997).

Отказываясь пересматривать свои взгляды и одновременно вынужденный приспосабливаться к новым условиям жизни, человек часто включает механизмы психологической защиты, которые отрицают или искажают реальную жизнь. В конечном итоге это ведет к глубинному конфликту и психологическим срывам. Поэтому способность изменить отношение к самому себе, к событиям окружающего мира и к конкретным людям следует развивать в себе и помогать развивать ее другим. Каждая защита только временно может играть положительную роль. Если она становится постоянной, то тормозит развитие личности и увеличивает разрыв с реальностью.

Каждый человек имеет предельную дозу, предельный шаг изменения. Все мы способны воспринять ограниченную величину расхождения между своей позицией и взглядами другого. Чем больше предлагаемая новая позиция отличается от собственной, тем сильнее негативная эмоциональная реакция и тем вероятнее включение защиты. Когда расхождение взглядов двоих людей слишком велико или когда их взгляды противоположны, вероятность включения защиты возрастает, например: тот человек глуп, тот меньше меня знает, тот слишком молод или слишком стар, тот неопытен, а тот для меня не авторитет.

Подготавливать человека к принятию другой точки зрения, например к осознанию неблагоприятного поступка или падения, целесообразно мелкими шажками. Необходимо на каждом этапе продвижения добиваться его согласия на новую оценку случившегося. Разумно продвигать человека к новой точке зрения на уровне его принятия и доброжелательности, подчеркивать, прежде всего, общие элементы, объединяющие прежнюю и новую позиции, а новые элементы упоминать как второстепенные. Здесь полезно вспомнить метод Сократа (Грановская Р. М., 1997). Сначала предлагается встать на точку зрения собеседника, вместе обсудить ее положительные стороны. На этом основании объявить себя союзником его ставшей общей точки зрения. Затем, общаясь с собеседником, как с союзником, по-дружески взвесить с ними уже не только «за», но и «против». Далее путем рассуждений перейти вместе с ним на новую точку зрения.

Одна из систем изменения точки зрения разработана японским врачом Морита. Вероятно, она наиболее эффективна для людей, имеющих внутренний конфликт в настоящем.

Терапия занимает несколько недель. Первая неделя проходит в абсолютной изоляции и абсолютном соблюдении постельного режима. Можно вставать только для еды и личных нужд. Разговаривать, читать, писать, петь, курить и т. д. не разрешается. Эти условия призваны максимально усилить внутреннее напряжение. Человек обычно выделяет из себя партнера и мысленно с ним обсуждает жизненную ситуацию. Следующие две недели человек выполняет очень тяжелую работу. Он может выполнить все и плохо, либо хорошо, но часть. Это обычная реальность нашей жизни. При этом человек физически ощущает границы своих возможностей и вынуждается к компромиссу. Появляется новая установка: не обязательно все делать идеально хорошо. Допустимо выполнять работу настолько хорошо, насколько позволяют его способности и обстоятельства. Так уходят нереальные требования и претензии. Далее человек выполняет другую работу, не столько тяжелую, сколько неприятную. Он подталкивается к другому типу компромисса: удовольствия есть удовольствия, а неприятные ощущения есть неприятные ощущения. Действительность надо воспринимать такой, какова она есть, — как реальность. Так преодолевается косность и максимализм в отношениях с людьми. Самая негибкая позиция — у покойника.

Упражнение: Победи своего дракона! (Дубровина И. В. (ред.), 1995)

Цель: Осознание особенностей своего характера, причин отрицательных эмоций и конфликтов. Символическая победа над особенностями своего характера, часто создающими отрицательные эмоции, проблемы и конфликты.

Почти у каждого есть свой дракон, выращенный в домашних условиях: это те особенности характера и поведения, которые мешают нам жить, но мы к ним привыкли и не замечаем их.

В один прекрасный день почти каждый решает убить дракона. Но потом оказывается, что на месте отрубленной головы вырастает другая, вторая, третья. Мы привыкли жить со своими драконами, хотя они постоянно портят нашу жизнь и жизнь близких нам людей.

Предлагается здесь или дома нарисовать своего дракона, назвать его целиком и каждую голову в отдельности.

Затем придумать историю о победе над своим драконом. Единственное условие — герой должен действовать как человек, уверенный в себе.

Возможный сценарий: появление дракона и причины его появления, принятие решения о битве с драконом, сбор вооружения, путь к дракону, встреча с волшебником, дары волшебника, препятствия, враги, друзья и помощники, вызов дракона на бой, условия битвы, битва, победа, возвращение героя, чествование героя, результат победы.

Вопросы

Домашнее задание

Нарисуйте иллюстрации к битве со своим драконом и опишите основные особенности этой битвы в «Дневник».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 31

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Стекланный саркофаг

(Пезешкиан Н., 1996)

У одного восточного царя была жена дивной красоты, которую он любил больше всего на свете. Красота ее освещала сиянием его жизнь. Когда он был свободен от дел, он хотел только одного — быть рядом с ней. И вдруг жена умерла и оставила царя в глубокой печали. «Ни за что и никогда, — восклицал он, — я не расстанусь с моей молодой возлюбленной женой, даже если смерть сделала безжизненными ее прелестные черты». Он велел поставить на возвышении в самом большом зале дворца стекланный саркофаг с ее телом. Свою кровать он поставил рядом, чтобы ни на минуту не расставаться с любимой. Находясь рядом с умершей женой, он обрел свое единственное утешение и покой.

Но лето было жарким, и, несмотря на прохладу в покоях дворца, тело жены стало постепенно разлагаться. На прекрасном лбу умершей появились отвратительные пятна. Ее дивное лицо стало день ото дня изменяться в цвете и распухать. Царь, преисполненный любви, не замечал этого. Вскоре сладковатый запах разложения заполнил весь зал, и никто из слуг не рисковал зайти туда, не заткнув нос. Огорченный царь сам перенес свою кровать в соседний зал. Несмотря на то что все окна были открыты настежь, запах тления преследовал его. Даже розовый бальзам не помогал. Наконец он обвязал себе нос зеленым шарфом, знаком царского достоинства. Но ничто не помогало. Все слуги и друзья покинули его. Только блестящие черные мухи жужжали вокруг. Царь потерял сознание, и врач велел перенести его в большой дворцовый сад. Когда царь пришел в себя, он почувствовал свежее дуновение ветра, аромат роз улаждал его, а журчание фонтанов радовало слух. Ему чудилось, что его

большая любовь еще живет. Через несколько дней жизнь и здоровье вернулись к царю. Он долго смотрел задумавшись на чашечку розы и вдруг вспомнил о том, как прекрасна была его жена, когда была живой, и каким отвратительным становился день ото дня ее труп. Он сорвал розу, положил ее на саркофаг и приказал слугам предать тело земле.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Какой механизм психологической защиты использовал царь?

Что из этого вышло?



Преодоление психологической защиты (продолжение)

Откладывание достижения цели

Психические напряжения могут быть связаны с невозможностью немедленного удовлетворения желания. Здесь требуется умение отменить достижение желаемого до времени, пока не возникнет более благоприятная ситуация (Грановская Р. М., 1997).

Напряжения могут ослабить анализ реальных сроков и способов исполнения желаний. При невозможности осуществить желаемое немедленно можно составить список желаний. В этот список могут быть включены как самые простые, легкоисполнимые желания, так и самые трудноисполнимые. В итоге, когда человек видит перед собой перечень того, что можно реализовать немедленно, а что должно быть отложено по определенным причинам, он в большей степени становится готовым к продлению ожидания. Другой способ ослабить напряжение — составить последовательность шагов для достижения цели, условий исполнения каждого шага, соответствующих затрат времени и возможных препятствий.

Повышение самооценки

Совершив поступок, неприемлемый для себя, и осознавая, что этот поступок будет осужден другим, человек мучается от чувства вины. У него формируется страх утраты любви окружающих: «Кто меня такого будет любить?» Из-за снижения самооценки человек предвзято и обостренно воспринимает реакцию окружающих на свои поступки. Нарушается эмоциональный контакт, и растет чувство одиночества.

Повышению самооценки способствует похвала. Для этого следует обращаться с человеком как с достойным, поддерживать его действия,

вселять в него уверенность в своих силах и возможностях. Наоборот, критика и упреки деморализуют человека. Полезно знать, что повышение самооценки может идти как по пути устранения своих недостатков, так и посредством развития и опоры на свои достоинства. Знаменитый футболист Пеле, наблюдая за тренировкой советских футболистов, сказал, что знает, почему они играют так плохо: «Тренировки посвящены устранению недостатков, а надо развивать достоинства. У меня и моих товарищей масса недостатков, но мало кто их замечает. Мы умеем делать в совершенстве то, что у нас получается лучше всего, и в этом случае наши недостатки лишь продолжение наших достоинств».

Предотвращение закрепления беспомощности и страхов

Безуспешность попыток изменить травмирующую ситуацию создает у человека установку, стереотип «выученной беспомощности». Возникает готовность к неудачам. Аналогичен результат применения психологической защиты по типу отрицания: «У меня все равно не получится», «У меня нет способностей».

Обращение к прошлым ситуациям, похожим на возникшую, в которых человек был успешен, помогает преодолеть эту негативную установку. В частности, можно снизить сложность возникшей задачи, убедив человека, что ранее он решал и более трудные.

Страх поражения свидетельствует, как правило, о невысоких потребностях в достижении. Усиление мотивации достижения способствует преодолению страха. Например, мотивация опасностью быть укушенным догоняющей собакой может существенно увеличить физические способности человека при прыжке через преграду. Другой способ преодоления страха — поэтапное решение задачи: «Дорогу осилит идущий», «Глаза боятся, а руки делают», «Птичка по зернышку клюет и сыта бывает». Помогает также смещение трудностей в прошлое: «Все страхи уже позади».

Усиление активности для достижения цели. Преодоление комплекса неполноценности

Представление человека о своей неспособности активно вмешиваться в ход событий вызывает снижение самооценки. Возникающий комплекс неполноценности блокирует стремление к успеху. В подобных обстоятельствах важно, чтобы человек понял и поверил: даже не самые лучшие действия лучше полной пассивности. Активность сама по себе способна принести облегчение, она снижает чувства тревоги и страха.

Тревожность может вызвать необходимость действий, которые человек для себя считает неприемлемыми: «Это не женское дело». Помогая человеку расширить границы приемлемости, мы увеличиваем его возможность в решении его проблем (Роттер Дж., цит. по: Хьелл Л., Зиглер Д., 1997).

Известно разделение людей на два типа: *экстерналы* — те, которые считают, что все происходящее с ними зависит от внешних сил и они не способны повлиять на события. Второй тип — *интерналы* — рассматривают развитие событий как результат собственной деятельности и берут ответственность за все происходящее на себя. Таким образом, чувство бессилия может быть связано не с самой ситуацией, а с ее восприятием. Изменение восприятия позволяет преодолеть убежденность в невозможности изменить ход событий.

Однако нельзя отождествлять активность с лобовой атакой. Давно обнаружено, что лобовые воздействия на психику самые неэффективные. Косвенная информация усваивается охотнее, чем прямая. Например, если она обращена к одному человеку, но рассчитана на ее восприятие другими.

Подталкивая человека к переоценке взглядов или поведения, целесообразно использовать открытые вопросы, а не утверждения. Жесткие утверждения часто вызывают сопротивление, а открытые вопросы активизируют поиск причины.

Полезно попросить конкретно, детально описать беспокоящую обстановку. Это помогает осознать бессознательные причины тревоги и справиться с напряжением.

Поступки или поведение другого человека лучше обсуждать косвенно, например, через свое восприятие и свои переживания по этому поводу. Когда человек слышит лобовую критику, обычно тут же включается защита. Если кто-то говорит другому о себе и о своих чувствах, острота сопротивления его визави снижается. Лучше сказать: «Я чувствую себя обманутым», чем «Вы нарушили свое слово». Трудно спорить с человеком, который говорит о своих чувствах, а не о недостатках партнера.

Бесполезно спорить, если у человека сложилась определенная установка на восприятие ситуации. Словами его установки не изменить. *Логика — покорная слуга уже сложившегося восприятия.* Основным способ воздействовать на нее — найти косвенный или иной приемлемый для человека способ сформировать у него другое восприятие ситуации и через это — другую установку.

Конкретные советы следует давать, когда человек самостоятельно пришел к выводу о необходимости изменения позиции, но не знает, как

это сделать. Если такая потребность не сформировалась, то советы бесполезны, а иногда и вредны. Еще лучше давать рекомендации с неоднозначной формулировкой. Придав неоднозначной рекомендации приемлемую конкретную формулировку, вложив собственную активность в ее понимание и оформление, человек ощутит себя, как минимум, главным соавтором идеи и приложит все усилия для защиты своего детища.

Развитие и поддержание своих хобби

Длительное отождествление своей личности только с одним своим качеством «Я-отличник», «Я-мать», «Я-спортсмен» может завершиться отчаянием. Переход к более требовательному преподавателю, уход из дома выросших детей, старение спортсмена могут создавать чувство краха основной ценности. Восстановление чувства психического равновесия может быть достигнуто путем отождествления себя с новым присущим человеку качеством. Например, можно более полно переключиться на уже имеющееся хобби или другое увлечение, для которого раньше не хватало времени: получение новых знаний, умений, разведение растений, уход за животными, благоустройство дачи или квартиры.

Отношение к «этому» с юмором

Смех и слезы — древние универсальные способы снятия психологических напряжений. Юмористическое отношение к ситуации не совместимо с повышенной тревожностью. Осмеянная преграда снижает свою значимость и высоту.

Упражнение: Только вместе (Фопель К., 1999)

Цель: Преодоление защиты, сближение участников и формирование телесного взаимодействия.

Разбейтесь на пары и встаньте спина к спине. Постарайтесь медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. А теперь попробуйте точно так же встать? Поэкспериментируйте, с какой силой вам нужно опираться на спину партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. Затем смените партнера.

Обсуждение:

Что облегчало выполнение упражнения?

Как менялись чувства в процессе выполнения упражнения?

Вопросы

Домашнее задание

Попробуйте преодолеть защиту значимого для вас человека и наладить с ним контакт. Опишите в «Дневнике» свой эксперимент.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 32

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: Исцеление халифа

(Пезешкиан Н., 1996)

Халиф (князь) тяжело заболел. Все попытки вылечить его были напрасны. Наконец пригласили на совет и великого врача Рази. Сначала он испробовал все известные медицине способы лечения, но безуспешно. Тогда Рази попросил у халифа разрешение проводить лечение так, как он считает нужным. Потерявший всякую надежду халиф согласился. Рази попросил дать ему две лошади. Ему привели самых лучших и самых быстрых лошадей. На следующий день рано утром Рази приказал отвезти халифа на известный в Бухаре курорт «Джаз муллан». Халиф не мог двигаться, и его несли на носилках. Когда прибыли на курорт, Рази велел халифу раздеться и приказал всем слугам удалиться. Вместе со своими учениками он уложил халифа в ванну и быстро стал поливать его горячей водой. Одновременно он влил ему в рот горячий сироп, который поднял температуру тела больного. Затем Рази встал перед халифом и стал осыпать его ругательствами и оскорблениями. Халиф был потрясен и пришел в страшное волнение из-за такой неслыханной неучтивости и несправедливых обвинений. В невероятном возбуждении он стал двигаться. Тогда Рази вынул свой нож, подошел близко к больному и пригрозил, что убьет его. Охваченный страхом, халиф попытался встать и побежать. Увидев это, Рази вместе со своим учеником вскочили на лошадей и, спасаясь бегством, ускакали за пределы города. Обессиленный халиф упал. Когда он очнулся от обморока, то почувствовал, что может двигаться. Охваченный гневом, он закричал, чтобы явился слуга, велел одеть себя и поскакал во дворец. С ликованием встретила толпа своего властелина, избавившегося от недуга. Через восемь дней халиф получил письмо от врача, в котором тот объяснил свой способ лечения: «Сначала я попробовал все традиционные методы лечения. Но они оказались безрезультатными, поэтому я решил искусственно разогреть твоё тело и вызвать твой гнев, который вернул тебе силы двигаться. Когда я увидел, что ты начинаешь выздоравливать, я покинул город, чтобы скрыться от твоей карающей руки. Прошу тебя не звать меня к себе, так как я прекрасно понимаю, как несправедливы и подлы были те обвинения, которые обрушил на тебя, пользуясь твоей беспомощностью, и которых я стыжусь до глубины души».

Когда халиф прочитал это письмо, сердце его преисполнилось глубокой благодарностью, и он попросил врача вернуться, чтобы выразить ему свою признательность.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Ведущему желательно направить обсуждение притчи в сторону идеи о ведущей роли эмоций в психическом и физическом состоянии человека, а затем перейти к беседе о психологии.

**Преодоление психологической защиты (окончание)***Покаяние. Исповедь. Молитва*

Вольно или невольно нарушая внутренне разделяемые социальные нормы и правила, человек нередко испытывает чувство вины, а также переживает страх и стыд. Эти чувства создают психологические напряжения, сопровождаемые самообвинениями, самобичеванием, самоедством. В данном случае мы рассматриваем напряжения, которые связаны не с возможностью осуждения другими, а с собственным внутренним неприятием своего реального или воображаемого (мысленного) действия. Например, человек может винить себя за обиду, напрасно нанесенную другому.

Поскольку поступок, вызвавший чувство вины, ведет к самонаказанию, то и соответствующие напряжения наиболее эффективно снижаются самопрощением. Самопрощение, а также прощение свыше широко используются в различных религиях как метод психологической поддержки. С давних времен весь жизненный уклад народов, их обычаи и направленность воспитания определялись жрецами, шаманами, священнослужителями: «Не убий», «Не укради», «Чти мать и отца своего» и т. д. Они же оказывали необходимую психологическую помощь в случае нарушения человеком этих норм и помогали ему вернуться в общество. В христианской системе психологической поддержки для этих целей наиболее широко используются исповедь, покаяние с отпущением грехов и молитва.

В этой системе применена известная в настоящее время особенность человеческой психики: снятие эмоциональных напряжений происходит путем осознания причин, вызвавших эти эмоции, с последующим принятием себя вместе со своим поступком.

Проговаривание своих проблем на исповеди и раскаяние само по себе уменьшает душевную боль. Говоря вслух о себе, человек одновременно поневоле становится слушателем, как бы со стороны наблюдая за самим собой. Образующаяся в результате обратная связь между «Я-говорящий», «Я-слушатель», «Я-наблюдатель» помогает лучше разобраться в себе и переоценить свои поступки.

Исповедь может быть доверена письму, возможно никогда не отправленному. Исповедь в дневнике не только фиксирует события, но и снимает эмоциональные напряжения. Дневник особенно полезно вести людям, склонным к эмоциональным крайностям, глубоким переживаниям и внутренним напряжениям.

Очаги душевных конфликтов гаснут быстрее, когда вызвавшее их событие не только проговаривается, но и переживается вместе с другими. Доверительный разговор перекладывает часть ответственности на другого, для которого ваши беды близки, а переживания тяжелы. Одновременно с разделением ноши происходит и разделение ответственности, а иногда и переход ответственности к священнослужителю или Богу. Исповедь, покаяние, прощение грехов вызывают своеобразное духовное очищение — катарсис, то есть разрядку и перестройку восприятия, переосмысление системы жизненных ценностей. Повторение неприятного поступка становится невозможным. Эффективности исповедального общения способствует гарантия тайны исповеди, сочувствие и обстановка доверия.

Невозможность повлиять на события — другой известный источник напряжений. Замена возможности реального влияния на ситуацию на мысленное, в виде молитвы, поддерживает человека при эмоциональных перегрузках. Молитвы о будущем позволяют человеку виртуально моделировать ситуацию и свое поведение, психологически подготовиться к максимальной мобилизации своих сил или к получению травмирующих известий.

Заключение

Под влиянием защиты человек не воспринимает или воспринимает весьма искаженно события окружающего мира, следствием чего становится нарушение социальной адаптации. Это может проявляться в конфликтности, в причудливых объяснениях, оторванных от реальности, в ошибочном планировании и прогнозе своих действий. Ряд рассмотренных нами подходов и приемов позволяет приблизить человека к общепринятому восприятию и поведению, к адаптации в реальном мире и к его изменениям.

Упражнение: Защиты и роли

Цель: Получение опыта преодоления психологической защиты.

Некоторым из вас бывает трудно подойти к учителю, родителю, сверстнику или другому человеку. Представьте «страшного» для вас человека и посмотрите, кто из участников занятия наиболее похож на него.

(Пауза.) А теперь я прошу поднять руку желающего начать упражнение, а затем встать и назвать подходящего ему «страшного» партнера. Выйдите оба в центр круга. Инициатор рассказывает в общих чертах о беспокоящей его ситуации. Затем оба начинают ее разыгрывать. Инициатор проговаривает «страшному» партнеру все, что ему трудно сказать в реальной жизни. Партнер молча выслушивает. Смена мест. Инициатор с места партнера в роли «страшного» для него лица отвечает на все сказанное им ранее. Партнер продолжает молча его выслушивать. Опять смена мест и ролей, и опять Инициатор отвечает уже от своего имени и т. д., пока Инициатор не иссякнет и не остановится. Если Инициатор закончил упражнение в роли «страшного» лица, то необходимо выполнить процедуру выхода из ролей.

Обсуждение:

Вопросы Инициатору:

Что ты чувствовал в каждой из ролей?

Что ты почувствовал после выполнения упражнения?

Какие механизмы защиты ты заметил?

Последний вопрос после ответа Инициатора адресуется всем участникам.

Вопросы

Домашнее задание

Понаблюдайте за собой и определите, какой тип преодоления защиты для вас наиболее характерен. Почему? Запишите свои выводы и размышления в «Дневник».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 33

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Притча: О страхе

(Грановская Р. М., 1997)

«Куда ты идешь?» — спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч, а уморила пятьдесят». «Нет, — возразила Чума, — я погубила только пять тысяч, остальные умерли от страха».

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

Притча: О двух лягушках

(Грановская Р. М., 1997)

Две лягушки упали в погреб и попали в банку со сметаной. Одна, убедившись, что выбраться невозможно, прекратила сопротивление и погибла. Другая продолжала прыгать и биться, хотя все ее движения казались бессмысленными. Но в конце концов сметана под ударами лягушачьих лап загустела, превратилась в комок масла. Лягушка влезла на него и выпрыгнула из банки.

Обсуждение:

В чем смысл этой притчи для каждого участника?

**Релаксация*****Состояние релаксации и другие психологические состояния***

Эмоциональное возбуждение всегда сопровождается изменениями деятельности внутренних органов, артериального давления, состава крови, частоты пульса, дыхания, напряжения мышц и др. Одновременно происходят психические изменения: повышается чувствительность, изменяется объем поля внимания, скорость мышления и реакций и др. Эта закономерность положена в основу работы «детектора лжи». Значительное изменение обычного органического и психического состояния в ответ на какой-нибудь раздражитель называется стрессом. Стресс является автоматической приспособительной реакцией организма и психики на опасность или угрозу, доставшейся нам в наследство от самых далеких предков (Годфруа Ж., 1992).

В момент, когда человек переживает стресс, происходит повышение активности работы определенных систем его организма в ответ на любую реальную или воображаемую опасность. Именно стрессовые состояния позволяют выживать в изменяющемся мире благодаря повышенной готовности организма к действию. Но именно стресс и разрушает наш организм. Почему? Наш организм может находиться в состоянии напряжения ограниченное время. Длительный стресс, длительное психическое напряжение нарушают деятельность внутренних органов до полной невозможности ее осуществления, а также разрушают само тело.

Симптомы стресса в области тела — это, прежде всего, боли и дискомфорт в мышцах, отсутствие аппетита, нарушение пищеварения, из-

жога, бессонница, повышенная потливость, нервный тик, мышечное дрожание, сухость во рту, головные боли, затруднения дыхания, слезливость, постоянное покусывание ногтей, подергивание бровей или волос на голове, непокидающее ощущение усталости, чувство холода, особенно в конечностях.

Симптомы стресса в психической сфере — страхи, беспокойство, тревожность, раздражительность, гневливость, трудности сосредоточения внимания, потеря интереса к жизни, утрата чувства юмора, отрицательное отношение к себе, постоянное ожидание неудачи, отсутствие доверия к кому-либо.

Релаксация (расслабление) — естественная реакция организма, обратная стрессу. Смысл релаксации заключается в снижении телесного и психического напряжения, уменьшения активности работы всех систем организма с целью их восстановления. Релаксация может проводиться как самостоятельно, аутогенно, так и под руководством другого человека.

Наиболее известна релаксация путем контроля дыхания и медитации, посредством физических упражнений и физической деятельности.

Подготовка к упражнению на релаксацию

Помещение для релаксации должно иметь:

- 1) хорошую звукоизоляцию, отопление и вентиляцию, а также возможность проветривания;
- 2) художественное оформление интерьера;
- 3) регулируемое освещение;
- 4) мягкие кресла с подголовниками и подлокотниками по числу участников;
- 5) площадь помещения из расчета не менее 3 кв. метров на человека;
- 6) стереофонический источник звука высшего класса с акустической системой минимум 2х50 Вт или индивидуальные источники со стереонаушниками.

Занятия должны быть систематическими и последовательными от 1 до 5 раз в неделю в одно и то же время продолжительностью 15–30 минут.

Для занятий следует подбирать удобную, свободную одежду, желательно из натуральных тканей.

Нежелательны занятия после приема пищи, в состоянии сильной усталости, если вы сильно замерзли, когда очень хочется спать (если занятие не направлено на улучшение сна).

Музыка для релаксации подбирается в зависимости от текста, цели занятий и других конкретных условий, например, особенностей ведущего.

Ощущение тяжести тела или его частей соответствует мышечному расслаблению, а тепла — расширению сосудов. Желаемому изменению состояния тела будет способствовать образное представление действий, которые вы выполняли ранее и которые сопровождались желаемыми ощущениями. Например, если вы хотите создать ощущение тепла в ногах, то можете представить, что вы стоите в знакомой вам ванне и она постепенно наполняется горячей водой.

Положение тела — лежа на спине без подушки, сидя в позе «кучера» или откинувшись на спинку кресла в открытой позе.

Упражнение: Релаксация (Никифорова М., 1999)

Цель: Получение практического опыта состояния релаксации.

Включена музыка, в комнате полумрак.

Сядьте удобно, расслабленно. Прикройте глаза. Представьте себе состояние летнего отдыха. Вы сидите на берегу и слушаете успокаивающий плеск воды. Вы вдыхаете теплый запах воды, трав, леса. Прозрачная вода переливается на солнце. Представьте, что вы лежите в воде на спине и теплая вода покачивает вас. Дыхание все медленнее и поверхностнее, тело, покачиваясь в теплой воде, постепенно становится все невесомее, как бы растворяясь в воде. Почувствуйте, как теплая и светящаяся на солнце вода постепенно растворяет пальцы ног, стопы, икры, колени, бедра. Представьте и почувствуйте, как теплая, прозрачная и светящаяся от солнца вода постепенно растворяет пальцы рук, ладони, локти, плечи. Представьте и почувствуйте, как теплая и светящаяся от солнца вода постепенно растворяет ваши живот, грудь и спину. Представьте и почувствуйте, как теплая и прозрачная вода постепенно растворяет шею, голову, черты лица, волосы, мозг. Прозрачная вода растворила в вашей голове все беспокоящие вас мысли. Прозрачная вода растворила в вашей груди былые печали. Прозрачная вода растворила в вашем животе былые обиды. Прозрачная вода растворила вашу душу, накопившиеся усталость и напряжения. Вы растворились полностью, и там, где покачивалось ваше тело, сейчас просто прозрачная вода. Почувствуйте себя водой, не имеющей своей формы и заполняющей любое пространство. Мысленно повторите: «Я — вода. Во мне заключена сила, позволяющая всему живому расти и развиваться. Я вливаюсь в клетки растения и ощущаю, как оно начинает быстрее расти и развиваться. Я чувствую, как растение становится все сильнее и мощнее. Оно наполняется силой и энергией, спокойствием и уверенностью в себе. Я — растение. Моя верхушка тянется от земли к солнцу. Я растянут между землей и небом и вбираю в себя свет и энергию солнца. Тепло солнца

наполняет меня любовью к окружающему миру. Мои корни прочно вросли в землю, и земля дает мне ощущение стабильности и покоя. Купол неба, аромат цветов, пение птиц, лучи света и журчание воды наполняет меня любовью к окружающему миру и растворяют в нем. С ощущением покоя и уверенности в себе я возвращаюсь к активной жизни».

Можно открыть глаза. (Пауза.)

По мере готовности каждый может рассказать о своем состоянии.

Вопросы

Домашнее задание

Проведите релаксацию дома самостоятельно, используя предлагаемый на занятии или другой похожий текст. Почувствуйте и опишите в «Дневнике» особенности своего состояния релаксации. Подумайте, что можно сделать, чтобы оно было еще более глубоким.

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 34

Ритуал открытия занятия

Обсуждение домашнего задания

Диагностика особенностей личности (повторное)

Диагностика типа личности по подростковому опроснику или опроснику ЕРІ Г. Айзенка.

Диагностика структуры интеллекта по тестам: «Аналогии», «Числовые ряды», «Узоры» (Бендюнков М. А. и др., 1997).

Обработка результатов измерений.

Предупреждение участников занятий о приближении заключительного занятия.

Обсуждение:

Каковы были ваши чувства и мысли в процессе ответов на вопросы теста?

Упражнение. Интуиция

Цель: Развитие способности устанавливать эмоциональный контакт с окружающими.

Один из участников садится на стул в центре круга. Другой участник встает у него за спиной и кладет ему на плечи свои руки. Участники по кругу задают Сидящему вопросы. Сидящий молчит. За него отвечает Стоящий за его спиной, исходя из представления, как бы на этот вопрос ответил Сидящий. По окончании упражнения сидящий оценивает правильность ответов Стоящего.

Обсуждение:

Вопрос Сидящему: Что ты чувствовал, слушая вопросы и ответы?

Вопрос Стоящему: Что тебе помогало почувствовать ответ?

Впечатления участников занятия.

Вопросы**Домашнее задание**

Определите тип своего темперамента и особенности характера по результатам диагностики. Опишите их в «Дневнике».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 35

Ритуал открытия занятия**Обсуждение домашнего задания****Обсуждение результатов диагностики**

Предлагается сравнить результаты психологических измерений в начале и конце цикла занятий. Каждый отмечает, какие изменения произошли в нем в течение занятий, почему они произошли. Обсуждение взаимосвязи темперамента, структуры интеллекта и профессиональной направленности.

Упражнение: Я тебе нравлюсь

Цель: Усилить позитивные эмоции в группе и взаимное принятие.

Участники разбиваются на пары. Один участник задает второму один и тот же вопрос: «Почему я тебе нравлюсь?» Второй отвечает. И ответы, и вопросы должны быть полными. Ответ может повторяться. Вопрос задается в течение от 2 до 10 минут, по усмотрению ведущего или участников. Далее происходит смена ролей, смена партнеров.

Обсуждение:

Ваши ощущения в роли отвечающего?

Ваши ощущения в роли спрашивающего?

Ваши ощущения от упражнения в целом?

Вопросы

Домашнее задание

Нарисуйте рисунки: «Я-реальный», «Я-идеальный», «Я в будущем».

Ритуал закрытия занятия

ЗАНЯТИЕ 36

Ритуал открытия занятия

Заключение. Формирование образа будущего

Участникам занятий по их рисункам «Я-реальный», «Я-идеальный», «Я в будущем» предлагается ответить на следующие вопросы:

Каков «Я-реальный»?

Каков «Я-идеальный»?

В чем основные отличия «Я-реального» от «Я-идеального»?

Как можно приблизить «Я-реального» к «Я-идеальному» и что я для этого делаю и буду делать в будущем?

Кем я буду?

Как этого достигнуть?

Что я сейчас делаю для этого?

Упражнение: Прощание участников группы

Цель: Эмоциональное завершение цикла занятий через получение положительной обратной связи.

Участники занятия по очереди выходят из помещения. Остальные члены группы обсуждают и формулируют два качества, которые больше других им нравятся у вышедшего из помещения участника, и одно качество, которое ему нужно развивать и совершенствовать в будущем. После формулировки этих качеств вышедшего приглашают войти, и тот, кто выйдет следующим, сообщает вошедшему наиболее сильные каче-

ства и качество, которое желательно развивать. Затем из помещения выходит следующий, и так по очереди все участники группы.

В заключение в центре круга зажигается свеча, и все молча некоторое время сидят, мысленно прощаясь друг с другом.

Ритуал закрытия занятия

ЛИТЕРАТУРА

1. Альманах психологических тестов. М.: «КСП», 1995. 410 с.
2. *Ассаджоли Р.* Психосинтез: теория и практика / Пер. с англ. М.: PEEL-BOOK, 1994. 315 с.
3. *Бендюков М. А., Соломин И. Л., Ткачев М. И.* Азбука профориентации. СПб.: Литера плюс, 1997. 334 с.
4. *Бойко В. В.* Лекции, прочитанные в «Центре альтернативного образования». СПб., 1996.
5. *Большаков В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: СПЦ, 1996. 380 с.
6. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. М.: Академия, 1997. 496 с.
7. *Гарбузов В. И.* Практическая психология, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб.: АО «Сфера», 1994. 160 с.
8. *Годфруа Ж.* Что такое психология / Пер. с фр. Т. 2. М.: МИР, 1992. 376 с.
9. *Грановская Р. М.* Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997. 608 с.
10. *Елисеев О. П.* Конструктивная типология и психодиагностика личности / Под ред. В. Н. Панфорова. Псков: Изд-во Псковского областного института усовершенствования учителей. 1994. 280 с.
11. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В. В. Петрушинского. Книга 6. На пути совершенствования. Книга 7. Искусство экспромта. М.: ГЦ «ЭНРОФ», 1995. 88 с.
12. *Конюхов Н. И.* Словарь-справочник практического психолога. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 224 с.
13. *Лабушкина В., Утехина Г.* Притчи, истории, анекдоты в помощь психотерапевту, который... СПб., 1997. 19 с.
14. *Никифорова М.* Пять стихий здоровья в урагане жизни. Кострома: Изд-во «Магистр», 1999. 112 с.
15. *Пезешкиан Н.* Психосоматика и позитивная психотерапия / Пер. с нем. М.: Медицина, 1996. 464 с.
16. *Пезешкиан Н.* Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт / Пер. с англ., нем. М.: Изд-во «Март», 1996. 336 с.
17. *Пезешкиан Н.* Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной терапии / Пер. с нем. / Общ. ред. А. В. Брушлинского, А. З. Шапиро. СПб.: Изд. Фонд Бахаи «Единение», 1995. 240 с.
18. *Пезешкиан Х.* Основы позитивной психотерапии / Под ред. П. И. Сидорова. Висбаден; Архангельск: Изд-во Архангельского медицинского института, 1993. 116 с.
19. *Пиз А.* Язык телодвижений / Пер. с англ. Нижний Новгород: Изд-во «АЙ-КЬЮ», 1992. 264 с.
20. *Подвойская М. А.* Уроки психологии в школе. Конспекты занятий и дневник практического психолога. М.: НПЦ «Коррекция», 1994. 85 с.
21. Познай себя и других. Популярны́е тесты. М.: ИВЦ «Маркетинг», 1996. 400 с.
22. Практическая психология образования / Под ред. И. В. Дубровиной. М.: ТЦ «Сфера», 1997. 528 с.
23. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Ювента, 1999. 256 с.
24. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И. В. Дубровиной. М.: Academia, 1995. 126 с.

25. Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997. 192 с.
26. Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. М.: Генезис, 1999. 272 с.
27. Тарасов В. К. Персонал-технологии. Отбор и подготовка менеджеров. Л.: Машиностроение, 1989. 368 с.
28. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. М.: Генезис, 1999. 256 с.
29. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применения) / Пер. с англ. СПб.: Питер Пресс, 1997. 608 с.
30. Что вы знаете и не знаете о себе и других? / Сост. С. С. Степанов. Дубна: ИЦ «Феникс», 1996. 400с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Пояснительная записка

Основная цель программы — психологическое сопровождение самореализации учащихся 7–11-х классов посредством активизации развития социальной сферы их личности.

Основная задача курса — обучение школьников правилам конструктивного поведения, взаимодействия и социальной адаптации.

Наиболее близкий подход к решению поставленной задачи, основанный на развитии у школьников преимущественно практических навыков самопознания и коммуникативности, изложен в работе М. А. Подвойской (1994).

Актуальность данного психологического курса обусловлена тем, что социальная дезадаптация школьников, как показали исследования, часто взаимосвязана со снижением темпов реализации их интеллектуальных и эмоционально-волевых способностей, вплоть до блокирования значительной части их задатков и возможностей самореализации в полезной для общества деятельности.

Концепция программы

Основной целью образовательного процесса в современной школе является максимальное раскрытие потенциальных способностей каждого школьника и обеспечение самореализации личности в процессе конструктивной деятельности.

Разработанная программа исходит из известных концепций о наличии у каждого человека потенциальных способностей, раскрывающихся в его социальной деятельности. Поэтому одним из основных условий самореализации каждого индивида является его социальная адаптация. В противном случае попытки самореализации школьника могут привести к разрушению его внутреннего и внешнего мира.

Понятие «адаптация» в широком смысле можно определить как переходный процесс приобретения индивидом навыков и стереотипов деятельности с целью удовлетворения своих потребностей на основе конструктивного взаимодействия со своим внутренним и внешним миром.

Понятие «дезадаптация» можно определить как переходный процесс приобретения индивидом навыков и стереотипов деятельности с целью удовлетворения своих потребностей на основе деструктивного взаимодействия со своим внутренним и внешним миром, ведущего к их разрушению.

Успешность самореализации школьника определяется успешностью адаптации каждой из сфер его личности во внутреннем и внешнем мире.

Социальная адаптированность в значительной степени зависит от уровня развития поведенческой и социальной структур интеллекта.

Развитие *поведенческой* структуры интеллекта характеризует способность человека правильно *понимать* потребности других людей, *понимать* их вербальные и невербальные сообщения и соответственно строить свое поведение.

Развитие *социальной* структуры интеллекта характеризует умение индивида конструктивно *взаимодействовать* с окружающими людьми.

Одна из основных проблем подростков — поиск новых форм поведения и взаимодействия с окружающими. Данный процесс инициируется возрастными психофизическими изменениями учащихся, изменениями их статуса в обществе, их потребностей. Новые формы поведения подростки обычно ищут методом проб и ошибок.

Недостаток знаний о принципах и приемах конструктивного общения и взаимодействия, в том числе у педагогов и родителей, часто приводит их к конфликту с социально-экспериментирующими подростками. Обострены отношения и в среде самих подростков. При этом замечено, что уровень развития семантической, символической и образной структур их интеллекта нередко может иметь обратную зависимость с уровнем развития социальной структуры интеллекта. То есть успеваемость не всегда положительно связана с социальным благополучием учащихся. Социальные конфликты могут вести к замедлению общего развития школьника, регрессу и повышает вероятность девиантного поведения.

Программа построена так, чтобы у учащихся по мере усвоения курса складывалось целостное восприятие закономерностей общения и взаимодействия с окружающими. Значительная часть курса отведена освоению школьниками приемов конструктивного общения, умения обмениваться вербальной и невербальной информацией, навыков активного

слушания, пониманию причин возникновения психологических барьеров в общении и способов их преодоления. В заключение курса учащиеся получают навыки снятия психологических напряжений путем релаксации.

Знания и умения, приобретенные учащимися в процессе курса занятий, являются базой для их успешной социальной адаптации в настоящем и будущем.

Содержание тематических бесед о психологии

Введение

Понятие о предмете психологии. Взаимосвязь психического и телесного.

Цель занятий, основные темы. Правила поведения в группе.

1. Что такое психология

Донаучная психология. Рождение научной психологии. Три основных теоретических направления психологии. Бихевиористский подход. Психоаналитический подход. Гуманистический подход.

2. Общение вербальное

Речь письменная и устная, «грязная» и «чистая» речь. Механизм речи. Роль речи в развитии человека и человечества.

3. Общение невербальное

Общее представление о невербальной коммуникации. Информация рук. Информация ног. Информация лица. Информация тела. Влияние на окружающих с помощью невербальной информации.

4. Умение слушать

Рефлексивное и нерефлексивное слушание. Активное слушание. «Отправитель — Сообщение — Получатель — Обратная связь — Подтверждение». Вербальное и невербальное сообщение. Построение сообщения. «Я-сообщения» и «Ты-сообщения».

5. Человек и общество

Понятие о роли биологического и социального. Адаптация. Социальные нормы и социальный контроль. Роли и ролевые ожидания. Дружеское общение и конфликт.

6. Рефлексия вербальная

Диагностика межличностных отношений по опроснику Т. Лири; обсуждение вариантов интерпретации теста.

7. Рефлексия невербальная

Рисунки на тему: «Каким меня видят родители, учителя, друзья», «Каким я вижу себя»; обсуждение рисунков.

8. Личность и ее развитие

Теория устойчивых личностных черт. Влияние окружающей среды. Сознание. Бессознательное. Инстинкты. Роль детства в развитии. Архетипы. Комплекс неполноценности и комплекс превосходства. Стил жизни. Самоактуализация. Свобода выбора и ответственность. Иерархия потребностей. Гармоничное развитие личности.

9. Диагностика особенностей личности и обсуждение результатов.

Диагностика по личностному опроснику Р. Кеттелла. Диагностика культурно-независимого интеллекта по Р. Кеттеллу.

Интерпретация и обсуждение результатов диагностики.

10. Я и другие

Социальное положение и роль в группе. Территория и индивидуальный участок. Факторы окружающей среды. Взаимодействие.

11. Психологическая защита

Тревога и стресс. Аномальное поведение. «Я» и психологическая защита: бихевиористский подход; гуманистический подход; социально-культурный подход; позитивный подход.

12. Механизмы психологической защиты

Отрицание. Подавление. Рационализация. Вытеснение. Проекция. Идентификация. Отчуждение. Замещение. Сновидение. Катарсис. Сублимация. Психологическая защита у детей. Организация психологических барьеров.

13. Преодоление психологической защиты

Бегство. Поиск «мишени». Конфликт. Формирование нового образа «Я». Символы и фетиши. Регулирование высоты барьеров. Снижение масштаба травмы. Достижение большей гибкости психики. Откладывание достижения цели. Предотвращение закрепления беспомощности и

страхов. Усиление активности для изменения хода событий. Развитие и поддержание своих хобби. Отношение к травмирующим событиям с юмором. Покаяние. Исповедь. Молитва.

14. Релаксация

Помещение и обстановка для релаксации. Музыка. Положения тела. Дыхание. Ощущения и восприятия. Состояния релаксации и другие психологические состояния.

Заключение

Формирование образа будущего.

Прощание участников группы.

Ритуал закрытия группы.

Примерный тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов академических часов		
		Общее	Теория	Практика
1	Введение	2	0,5	1,5
2	Что такое психология	2	1	1
3	Общение вербальное	4	1	3
4	Общение невербальное	6	3	3
5	Умение слушать	4	2	2
6	Человек и общество	4	2	2
7	Рефлексия вербальная	4	0	4
8	Рефлексия невербальная	2	0	2
9	Личность и ее развитие	8	4	4
10	Диагностика особенностей личности и обсуждение результатов	8	0	8
11	Я и другие	4	1	3
12	Психологическая защита	4	2	2
13	Механизмы психологической защиты	8	4	4
14	Преодоление психологической защиты	6	3	3
15	Релаксация	2	1	1
16	Свободная тематика	2	1	1
17	Заключение	2	0	2
18	ИТОГО	72	25,5	46,5

Тест «Области социальной дезадаптации школьника»

Структура теста и значения шкал

Тест содержит десять шкал, отражающих качества личности школьника и показатели его психического благополучия в восприятии его самого и в восприятии значимых для него взрослых. Шкала 10 состоит из шкал 10а и 10б и соответственно включает в себя 10 вопросов, а не 5, как все остальные шкалы.

Каждый измеряемый фактор рассматривается как точка на биполярной шкале с крайними значениями «+10» и «-10» баллов. Ниже приводятся значения одной из двух крайних точек каждой шкалы (противоположный полюс имеет соответственно противоположное значение):

- шкала 1. «+10» — конфликт в семье отсутствует;
- шкала 2. «-10» — конфликт с учителем отсутствует;
- шкала 3. «-10» — конфликт с одноклассниками отсутствует;
- шкала 4. «+10» — конфликт со сверстниками вне школы отсутствует;
- шкала 5. «-10» — комфортное состояние дома;
- шкала 6. «+10» — комфортное состояние в школе;
- шкала 7. «+10» — наличие интересов;
- шкала 8. «+10» — самоконтроль имеется;
- шкала 9. «-10» — тревожность отсутствует;
- шкала 10а. «-10» — ответы объективны и искренни;
- шкала 10б. «+10» — ответы объективны и искренни.

Чем ближе набранное отвечающим количество баллов к одному из полюсов шкалы, тем более выражено соответствующее качество.

Вопросы по шкале 10 — «искренность» — ориентированы на соответствующие вопросы тестов Г. Айзенка, а вопросы по шкалам 7–9 на соответствующие вопросы тестов Р. Кеттелла.

Процедура проведения исследования

Исследование может проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Более информативно индивидуальное исследование, поскольку психолог в процессе тестирования может наблюдать за эмоциональными, поведенческими и речевыми проявлениями обследуемо-

го, входить с ним в контакт и, при необходимости, в процессе тестирования начинать коррекционную работу.

Инструкция для школьника

В твоих отношениях с окружающими людьми, возможно, есть трудности. Может быть, тебя не понимают; не понимают твоих особенностей, твоих желаний, твоего характера. Мне хочется, чтобы окружающие люди лучше понимали тебя и лучше к тебе относились.

Может быть, какие-то особенности твоего характера мешают хорошим отношениям с окружающими. Тогда мы с тобой эти особенности обсудим и подумаем, что и как желательно изменить.

Твои ответы никто не узнает, кроме меня. Поэтому постарайся ответить откровенно. Здесь нет правильных и неправильных ответов.

Инструкция для взрослых

У нашего ребенка возникли трудности в отношениях с окружающими. Помогите определить, в чем причина этих трудностей, что нужно изменить. Возможно, это связано с характером ученика, а может быть, мы не всегда его понимаем.

Прошу вас ответить согласием или несогласием на зачитываемые мною утверждения. Аналогичные анкеты заполняют ученик и родитель/учитель. Сравнив наши ответы на вопросы, мы сможем определить: что у нас общего, а в чем мы не понимаем друг друга, как достигнуть согласия и в чем трудности нашего ребенка, что ему или нам желательно менять в своем характере и поведении.

Ваших ответов никто не узнает, кроме меня. Поэтому постарайтесь ответить откровенно. Чем откровеннее вы ответите, тем лучше мы поймем проблемы ребенка и тем эффективнее сможем ему помочь. Если вы не знаете точного ответа, то поставьте наиболее вероятный.

Инструкция по заполнению листа ответов

Я буду говорить номер утверждения и его содержание. Прошу вас/тебя около соответствующей цифры поставить один из четырех возможных вариантов ответа в зависимости от уверенности в вашем согласии или несогласии с утверждением:

«+ +» — уверенное да.

«+» — пожалуй, да.

«-» — пожалуй, нет.

«- -» — уверенное нет.

Если есть сомнения в ответе, постарайтесь все же почувствовать, как бывает чаще; нельзя пропускать ответы.

Отвечайте быстро, не задумываясь. Но если возникнут уточняющие вопросы, я готов на них ответить.

Исправления возможны, но они должны быть хорошо читаемы.

При групповом исследовании, особенно учащихся, крайне нежелательно обсуждение пунктов анкеты вслух и необходимо принять меры для исключения возможности подглядывания.

Обработка результатов исследований

Перенесите ответы каждого отвечающего в протокол, сохранив знак ответа и поставив вместо каждого плюса или минуса один балл. То есть каждый ответ может быть оценен в пределах от +2 до -2 баллов. Ноль баллов исключен.

Проверьте ответы по шкале 10 — объективность и искренность (ответы проверяются по шкалам 10а и 10б). Если более 50% ответов неискренни или необъективны, то исследование следует повторить. При этом объясните отвечающему, что он, вероятнее всего, бессознательно принимает желаемое за действительное или старается показать себя не таким, какой он есть на самом деле. Приведите ему примеры из жизни, которые не обидят его, а помогут ответить более осознанно и откровенно.

Просуммируйте с учетом знака ответы по каждой шкале каждого отвечающего. Сравнив набранные отвечающим баллы со значениями крайних точек шкалы, вы сможете определить наличие или отсутствие конфликта в данной сфере и степень его выраженности.

Расхождение суммы баллов, набранных по каждой шкале школьником и взрослым, позволяют определить, насколько взрослый осознаёт и понимает проблемы ребенка.

Факторы, по которым стороны набрали наиболее близкое количество баллов, могут стать основой для конструктивного разрешения конфликта.

Факторы, по которым знак баллов у сторон различен или разница в баллах относительно велика, отражают активную зону конфликта и определяют направления коррекционной работы.

Анкета ученика

1. Я с удовольствием рассказываю дома о школьных делах.
2. Учителя ко мне часто несправедливы.
3. Среди моих знакомых мне нравятся все без исключения.
4. Я нередко вмешиваюсь в игры одноклассников помимо своего желания.

5. Мои друзья не из нашего класса.
6. Дома у меня часто меняется настроение с хорошего на плохое и обратно.
7. В школе у меня обычно хорошее настроение.
8. У меня есть любимые учебные предметы (какие).
9. Я, даже разозлившись, никогда не повышаю голос.
10. Я выполняю все домашние задания без напоминания старших.
11. Если меня поругали, у меня заметно портится настроение.
12. Дома мне охотно объясняют непонятное, новое (кто чаще других?).
13. Мне не хотелось бы ходить на некоторые уроки (какие).
14. Я всегда выполняю то, что говорят старшие.
15. Я люблю пошутить над одноклассниками, например, напугать.
16. У меня есть интересные дела помимо дома, школы, а также кружков, секций.
17. Дома я избегаю лишних разговоров, предпочитаю молчать.
18. Обычно ко всем урокам я хорошо подготовлен.
19. У меня есть любимое занятие (какое).
20. Я никогда не нарушал правил поведения в школе.
21. Я делаю уроки в одно и то же время.
22. Если меня дома разозлили, то, выходя из комнаты, я нередко хлопая дверью.
23. Мне все нравится в отношениях домашних ко мне.
24. Если получаю замечание от учителя, то нередко стараюсь доказать, что замечание несправедливо.
25. Я не люблю, даже изредка, говорить о себе, о своих достоинствах или о своих вещах.
26. Мы в классе частенько ссоримся, а бывает, и деремся.
27. Мне интереснее с ребятами из другого класса.
28. Дома говорят, что я нетерпелив.
29. Меня устраивает расписание уроков.
30. Я знаю, кем буду, когда окончу школу.
31. Я никогда ничего не боялся.
32. Я выполняю домашнее задание быстрее многих ребят.
33. У меня много серьезных неприятностей в жизни.
34. Дома почти каждый день спрашивают меня о школьных делах.
35. Я редко сам обращаюсь к учителям.
36. Я всегда выполняю свои обещания.
37. Я нередко делаю замечания ученикам младших классов или более слабым.

38. Мне хочется, чтобы в нашем дворе было больше ребят.
39. Дома редко у кого есть время выслушать и понять меня.
40. Я люблю поговорить о школе, о школьных делах.
41. У меня есть способности (какие).
42. Я всегда доброжелателен.
43. Я никогда не беру у одноклассников тетради, книги и другие вещи их без разрешения.
44. Когда я читаю или делаю уроки, мне мешают посторонние разговоры.
45. Если дома меня наказывают, то обычно справедливо.
46. На уроках учитель часто делает мне замечания.
47. Я всегда послушен.
48. Бывает, я развлекаюсь, пряча вещи у одноклассников.
49. Летние каникулы я провожу обычно в большой компании ребят.
50. Дома редко улыбаются мне.
51. После окончания уроков я бодр и весел.
52. У меня есть мечта.
53. Я всегда ем все, что мне дают.
54. Мне больше нравится строгий учитель.
55. Когда я сижу без дела, то чувствую себя беспокойно.

Анкета родителя

1. Ребенок дома много рассказывает о школьных делах.
2. Вы считаете, что учитель несправедлив к вашему ребенку.
3. Мне нравятся знакомые моего ребенка, все без исключения.
4. Он нередко вмешивается в игры одноклассников, вопреки их желанию.
5. Его друзья не из одноклассников.
6. Дома у ребенка часто меняется настроение с хорошего на плохое и обратно.
7. В школе у ребенка обычно хорошее настроение.
8. У него есть любимые учебные предметы (какие).
9. Он никогда не повышает голоса, даже выведенный из равновесия.
10. Ребенок выполняет все домашние задания без контроля старших.
11. У ребенка заметно портится настроение, если его поругали, даже слегка.
12. У меня всегда есть время ответить подробно на все вопросы ребенка.
13. Ребенок пропускает, опаздывает или с неохотой идет на некоторые уроки (какие).

14. Всегда выполняет то, что говорят ему старшие.
15. Любит подшутить над одноклассниками, напугать кого-либо.
16. У ребенка есть интересные дела помимо школы, дома, а также секций и кружков.
17. Дома ребенок избегает лишних разговоров.
18. Ко всем урокам он хорошо подготовлен.
19. У него есть любимое занятие (какое).
20. Он никогда не нарушал правил поведения в школе.
21. Уроки делает в одно и то же время каждый день.
22. Если разозлится, то, выходя из комнаты, часто хлопает дверью.
23. Мне все нравится во взаимоотношениях с ребенком.
24. Ребенок часто доказывает учителю, что тот поступил или сделал замечание несправедливо.
25. Ребенок не любит, даже изредка, говорить о себе, о своих вещах или своих достоинствах.
26. Нередко ссорится, конфликтует с одноклассниками.
27. Ему интереснее с ребятами не из его класса.
28. Ребенок нетерпелив.
29. Его устраивает расписание уроков.
30. Он знает, кем станет по окончании школы.
31. Никогда ничего не боялся.
32. Полное выполнение домашнего задания не занимает у ребенка много времени.
33. Считает, что у него много трудностей в жизни.
34. Я каждый день спрашиваю ребенка о его делах в школе.
35. Ребенок редко по своей инициативе обращается к учителю.
36. Всегда выполняет свои обещания.
37. Задевает младших, более слабых одноклассников.
38. Во дворе у него много знакомых сверстников.
39. В семье нет человека, с которым ребенок откровенен.
40. Любит поговорить о школьных делах.
41. Имеет способности (какие).
42. Всегда доброжелателен.
43. Не берет у одноклассников тетради, книги и т. д. без их разрешения.
44. Может читать, делать уроки только в тишине.
45. Если я его наказываю, то ребенок обычно понимает, что наказан за дело.
46. Часто получает замечания учителя.
47. Всегда послушен.
48. Развлекается, пряча вещи одноклассников.

49. Летние каникулы проводит в большой компании сверстников.
50. Мы дома редко улыбаемся ребенку.
51. Придя со школы, ребенок весел и бодр.
52. Имеет цель, мечту.
53. Всегда ест то, что дают.
54. Предпочитает строгого учителя.
55. Если сидит без дела, то проявляет заметное беспокойство.

Анкета учителя

1. Ученик дома много рассказывает о школьных делах.
2. Дома думают, что учитель несправедлив к их ребенку.
3. Мне нравятся знакомые ученика, все без исключения.
4. Он нередко вмешивается в игры одноклассников вопреки их желанию.
5. Его друзья не из одноклассников.
6. Есть основания предполагать, что дома у ребенка часто меняется настроение от плохого к хорошему и обратно.
7. В школе у ребенка обычно хорошее настроение.
8. У него есть любимые предметы (какие).
9. Никогда не повышает голоса, даже выведенный из равновесия.
10. Выполняет все домашние задания без контроля старших.
11. Если ученика поругали, даже слегка, у него заметно портится настроение.
12. Дома охотно отвечают на вопросы ребенка, разъясняют непонятное.
13. Пропускает, опаздывает или с неохотой занимается на некоторых занятиях (каких, оценки).
14. Всегда выполняет то, что ему говорят старшие.
15. Любит подшутить над одноклассниками, например, напугать кого-либо.
16. Есть интересные занятия помимо дома, а также кружков и секций.
17. Дома ребенок избегает лишних разговоров.
18. Ко всем урокам хорошо подготовлен.
19. Есть любимое занятие (какое).
20. Никогда не нарушал правил поведения в школе.
21. Уроки делает в одно и то же время каждый день.
22. Разозлившись, может хлопнуть дверью или по-другому выразить свое недовольство.
23. По моему мнению, ребенку нравятся взаимоотношения с родителями.

24. Часто доказывает учителю, что его замечания, оценки или действия несправедливы.
25. Не любит, даже изредка, говорить о себе, о своих достоинствах, похвастаться вещами.
26. Нередко ссорится, конфликтует с одноклассниками.
27. Ему интереснее с ребятами не из своего класса.
28. Родители считают ребенка нетерпеливым, беспокойным.
29. Школьнику удобно расписание уроков.
30. Знает, кем станет по окончании школы.
31. Никогда ничего не боялся.
32. Полное выполнение домашнего задания не занимает у ученика много времени.
33. Считает, что у него много трудностей в жизни.
34. Дома почти каждый день интересуются, спрашивают ребенка о школьных делах.
35. Ребенок редко по своей инициативе обращается к учителю.
36. Всегда выполняет свои обещания.
37. Задевает младших, более слабых одноклассников.
38. Вероятно, во дворе у него много знакомых сверстников.
39. В семье нет человека, с которым ученик откровенен.
40. Любит поговорить о школьных делах.
41. Имеет способности (какие).
42. Всегда доброжелателен.
43. Не берет у сверстников тетради, книги и т. п. без их разрешения.
44. Может заниматься, писать контрольную работу только в тишине.
45. Считает, что дома его наказывают только за дело.
46. На уроках часто получает замечания.
47. Всегда послушен.
48. Развлекается, пряча вещи одноклассников и наблюдая, как их ищут.
49. Летние каникулы проводит в большой компании сверстников.
50. Похоже, что дома ребенку редко улыбаются.
51. После окончания уроков ребенок весел и бодр.
52. Имеет цель, мечту.
53. Всегда ест все, что дают в школьной столовой.
54. Предпочитает строгого учителя.
55. Беспокоен, если сидит без дела.

•

Возраст

Патя пожелания

ФИО учителя

Шкала 1. Отсутствие конфл. в семье				Шкала 2. Отсутствие конфл. с учит.				Шкала 10а. Объективность, искренность				Шкала 3. Отсутствие конфл. с однокл.				Шкала 4. Отсутствие конфл. со сверст.			
№	Уч.	Род.	Учит.	№	Уч.	Род.	Учит.	№	Уч.	Род.	Учит.	№	Уч.	Род.	Учит.	№	Уч.	Род.	Учит.
1				2				3				4				5			
12				13				14				15				16			
23				24				25				26				27			
34				35				36				37				38			
45				46				47				48				49			
Σ				Σ				Σ				Σ				Σ			

[illegible]

Перечень тем бесед о психологии

- Введение. Понятие о предмете «Психология» — занятие 1, с. 46
Что такое психология — занятие 2, с. 50
Диагностика особенностей личности и обсуждение результатов — занятие 3, 4, 34, 35, с. 53, 54, 155, 156
Вербальная информация — занятие 5, 6, с. 55, 59
Невербальная информация — занятие 7–9, с. 62, 66, 69
Умение слушать — занятие 11, 12, с. 72, 76
Человек и общество — занятие 13, 14, с. 80, 83
Рефлексия вербальная — занятие 15, 16, с. 86, 88
Рефлексия невербальная — занятие 17, с. 89
Личность и ее развитие — занятие 18–21, с. 91, 94, 98, 103
Я и другие — занятие 22, 23, с. 107, 113
Психологическая защита — занятие 24, 25, с. 117, 120
Механизмы психологической защиты — занятие 26–29, с. 124, 128, 132, 135
Преодоление психологической защиты — занятие 30–32, с. 139, 144, 149
Релаксация — занятие 33, с. 152
Заключение. Формирование образа будущего — занятие 36, с. 157

Перечень притч и историй

- | | |
|---|--|
| «История о вороне и павлине» — с. 45 | «Подходящая по случаю молитва» — с. 88 |
| «История о плацебо» — с. 49 | «Мудрый судья» — с. 89 |
| «Король и сон» — с. 54 | «Ад и Рай» — с. 90 |
| «Легенда о строительстве Вавилонской башни» — с. 58 | «Воробей-павлин» — с. 94 |
| «О правде» — с. 61 | «Пятьдесят лет вежливости» — с. 97 |
| «Голодный кафтан» — с. 65 | «Кукольный театр» — с. 102 |
| «Теория и практика знания людей» — с. 68 | «Мудрость лекаря» — с. 106 |
| «Слуга баклажанов» — с. 72 | «На всех не угодишь» — с. 112 |
| «Грязные гнезда» — с. 76 | «Вареное яйцо» — с. 116 |
| «Сорочка счастливого человека» — с. 79 | «Ворона и попугай» — с. 120 |
| «Лекарь знает все!» — с. 83 | «Как Авиценна вылечил безумие царя» — с. 123 |
| «Вежливый мулла» — с. 86 | «Об Иване» — с. 127 |
| | «История-напутствие» — с. 131 |
| | «О помощи» — с. 135 |

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| «О, ты поистине всеведущ!» — с. 139 | «Исцеление халифа» — с. 148 |
| «Стеклянный саркофаг» — с. 143 | «О страхе» — с. 151 |
| | «О двух лягушках» — с. 152 |

Перечень упражнений

- | | |
|---|---------------------------------------|
| «Самопрезентация» — с. 48 | «Преодолей препятствие» — с. 101 |
| «Прыжки» — с. 52 | «Эмоциональное состояние» — с. 105 |
| «Болото и родник» — с. 56 | «Цвет и эмоции» — с. 105 |
| «Комплимент» — с. 57 | «Кораблекрушение» — с. 109 |
| «Речь уверенная, неуверенная, грубая» — с. 60 | «Ты и Я» — с. 115 |
| «Качели» — с. 61 | «Тропинка на скале» — с. 119 |
| «Глаза в глаза» — с. 64 | «Сколько пальцев?» — с. 123 |
| «Только руки» — с. 68 | «Идентификация» — с. 126 |
| «Зеркало» — с. 71 | «Перевоплощение» — с. 130 |
| «Говорящий и Слушатель» — с. 75 | «Аукцион» — с. 134 |
| «Теплое место» — с. 78 | «Солнечная система» — с. 138 |
| «Горячее место» — с. 79 | «Победи своего дракона!» — с. 142 |
| «Компромисс» — с. 81 | «Только вместе» — с. 147 |
| «Хочу высказаться» — с. 85 | «Защиты и роли» — с. 150 |
| «Аплодисменты» — с. 87 | «Релаксация» — с. 154 |
| «Кто он?» — с. 88 | «Интуиция» — с. 155 |
| «Три хозяйки» — с. 89 | «Я тебе нравлюсь» — с. 156 |
| «Путанка» — с. 93 | «Прощание участников группы» — с. 157 |
| «Взглянем вместе» — с. 97 | |



Одна из основных проблем подростков - поиск новых форм поведения и взаимодействия с окружающими людьми. Отсутствие навыков и знаний о закономерностях конструктивного общения нередко приводит школьников к конфликтам со сверстниками, родителями, учителями, повышает вероятность девиантного поведения. В книге подробно описывается программа занятий со старшими школьниками, которые не только получают теоретические знания об основах психологии, но и учатся применять их на практике. Значительная часть курса отведена освоению приемов конструктивного общения, выработке умений обмениваться вербальной и невербальной информацией, активно слушать, понимать и принимать себя и других, а также приобретению навыков личностного и группового взаимодействия, осознанию причин возникновения барьеров в общении и способов их преодоления.

ISBN 5-9268-0353-5



9 795926 803538