

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

ИЗДАЕТСЯ С 1998 г.
№ 1 (496)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ - ПСИХОЛОГОВ
psy.1september.ru



с.11

Обустройство школьного кабинета педагога-психолога

с.26

«Однажды я разбил стекло...»
Основы вербальной
самозащиты в школе

с.24

Как пипетка и капельки научили
гиперактивного ребенка
быть внимательным

с.40

Рекомендации практическим
психологам. Заметки
с конференции

издательский
дом
1september.ru

Первое сентября

январь
2012

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ Подписка: Роспечать – 32898 (бумажная версия), 26122 (электронная); Почта России – 79152 (бумажная версия), 12769 (электронная)

ИНТЕРВЬЮ С КЛАССИКОМ

Марина СТЕПАНОВА
Педология:
 наука о развитии ребенка 4

МЭТРЫ

Сергей СТЕПАНОВ
Джером Брунер.
Нестареющий
патриарх 8

ГИЛЬДИЯ

Елена НАБОЙКИНА
 ○ **Модель кабинета**
педагога-психолога 11

Ольга АРНОЛЬД
Страшнее кошки
зверя нет
О патологической боязни животных 16

МЕТОД В ТЕОРИИ И НА ПРАКТИКЕ

Ольга ОРЛОВА,
 Галина БАРАНОВА
 ○ **Прививка от ксенофобии**
Работа по профилактике
ксенофобии и экстремизма
в школьной среде 20

НАШИ ДЕТИ

Алла ФАЗЛЕТДИНОВА
Цветные капельки
Упражнения для детей с СДВГ 23

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Евгений ПЯТАКОВ
Исповедь юного наглеца
Основы вербальной самозащиты 26

ПСИХОЛОГ У ДОСКИ

Лариса ПОКИДОВА
Шанс и выбор
Психологическая игра 34

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Оксана СОЛОВЬЕВА,
 Анастасия ФЕСЕНКО
Цепочка ассоциаций
Акции для детей
в реабилитационном центре 36

Елена ГРОСС
Приемная комиссия
Тренинг профессионального
самоопределения 38

РЕПОРТАЖ

Марина СТЕПАНОВА
Как здорово, что все мы
здесь сегодня собрались!
Заметки психолога
по поводу недавней конференции 40

ИНФОРМАЦИЯ

45

ВМЕСТЕ С УЧИТЕЛЕМ

Яна ГАЛЕТА
 ○ **Жизнь — это опыт...**
Тренинг для педагогов 46

ЛИРИКА

Ольга ВОЛКОВА
Просто так 52

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Ольга БОГДАШИНА
Понять аутиста 53

КАЛЕНДАРЬ

58

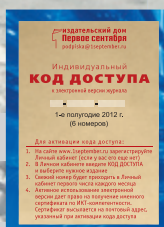
КНИЖНЫЙ ШКАФ

60

ИГРОТЕКА

Ольга СИЛИНА
Командное
взаимодействие 62

○ К материалам, помеченным таким символом, есть дополнение на CD-диске.



ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ!

В номер вложена карточка с индивидуальным кодом доступа и инструкцией по его активации.

Индивидуальный код доступа дает возможность:

- пользоваться электронной версией журнала;
- получить именной сертификат по ИКТ-компетентности.

РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор
Игорь Вачков
Вып. редактор Э. Тахтарова
Дизайн макета и обложка И. Лукьянов
Спец. корреспондент О. Решетникова
Худ. редактор В. Солдатенко
Комп. верстка О. Анфиногенова
Корректор В. Фомичева
Иллюстрации: фотобанк Shutterstock

Тел. редакции: (499) 249-3410
Тел./факс: (499) 249-3138
E-mail: psy@1september.ru
psy.1september.ru

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Роспечать: 32898 (бумажная версия)
26122 (электронная версия)
Почта России: 79152 (бумажная версия)
12769 (электронная версия)

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:
Артем Соловейчик
(генеральный директор)
Коммерческая деятельность:
Константин Шмарковский
(финансовый директор)
Развитие, IT и координация проектов:
Сергей Островский
(исполнительный директор)
Реклама, конференции,
техническое обеспечение Издательского дома:
Павел Кузнецов
Производство:
Станислав Савельев
Административно-хозяйственное
обеспечение:
Андрей Ушков
Главный художник: Иван Лукьянов,
Педагогический университет:
Валерия Арсланьян
(ректор)

ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык – А. Громушкина
Библиотека в школе – О. Громова
Биология – Н. Иванова
География – О. Коротова
Дошкольное образование – М. Аромштам
Здоровье детей – Н. Семина
Информатика – С. Островский
Искусство – М. Сартан
История – А. Савельев
**Классное руководство
и воспитание школьников** – О. Леонтьева
Литература – С. Волков
Математика – Л. Рослова
Начальная школа – М. Соловейчик
Немецкий язык – М. Бузова
Русский язык – Л. Гончар
Спорт в школе – О. Леонтьева
Управление школой – Е. Рачевский
Физика – Н. Козлова
Французский язык – Г. Чесновицкая
Химия – О. Блохина
Школьный психолог – И. Вачков

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано
П/И № ФС77-44311 от 18.03.11
в Министерстве РФ по делам печати
Подписано в печать: по графику 10.12.11,
фактически 10.12.11 Заказ №
Отпечатано в ОАО «Чеховский
полиграфический комбинат»
ул. Полиграфистов, д. 1,
Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165
Тел./Факс: (499) 249-3138
Отдел рекламы: (499) 249-9870
www.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758
E-mail: podpiska@1september.ru



Игорь ВАЧКОВ
главный редактор

Ж

урнал «Школьный психолог» очень рад снова встретиться с вами, дорогие читатели. И нам, сотрудникам редакции, хочется, чтобы эта встреча оказалась обоюдно полезной и нужной.

Кто вы? Наш старый и верный подписчик, не один год читающий статьи в любимом издании? Или специалист, впервые взявший в руки номер пока еще незнакомого журнала? Если первое — спасибо вам за вашу надежность, мы рады, что по-прежнему будем вместе, а если второе — надеемся, что мы станем друзьями.

Как и раньше, в течение уже четырнадцати лет, прошедших со дня выхода первого номера, на страницах «Школьного психолога» вы найдете нужные вам практические материалы, описание новых психологических технологий, конкретные рекомендации специалистов, мнения ученых по различным проблемам профессиональной деятельности педагогов-психологов, а также оценку новой роли психолога в образовании. Только теперь наш журнал может приходить к вам не только в бумажном виде, но и в электронном.

«Школьный психолог» традиционно старается помогать своим коллегам — дошкольным психологам. В нескольких номерах 2012 года мы обязательно поместим вкладки с материалами, предназначенными именно им.

Одним словом, наш журнал собирается, как всегда, оставаться на переднем крае практики школьной психологии. Он будет рядом с вами, чтобы в нужный момент о чем-то сообщить, что-то порекомендовать, чем-то поделиться.

Успехов вам! ●



Педология: наука о развитии ребенка

В историю отечественной науки Лев Семенович Выготский вошел как известный советский психолог и дефектолог, основатель культурно-исторического подхода к развитию психики человека. Именно так он представлен в словарях и энциклопедиях, что не противоречит истине, но не отражает богатства и многосторонности его научных изысканий. Было бы непозволительной ошибкой обойти стороной вклад Выготского в развитие педологии, которая после Октябрьской революции 1917 года превратилась в широкое научно-практическое движение. В публикации речь пойдет о Выготском как педологе, что не только не исключает обращения к его психологическим трудам, а, наоборот, предполагает их анализ, но сквозь призму педологических исследований, как это делал сам автор.

Наука о ребенке не подходит ни под какую классификацию и в некотором смысле не имеет себе подобной, будучи частью психологией, частью антропологии, частью медицины и гигиеной... Своеобразность заключается... в сосредоточении многих научных дисциплин и методов на одном предмете.

Стенли Холл

Педология берет свое начало в 1883 году, когда американский психолог Стенли Холл создал первую психологическую лабораторию, в которой проводились исследования преимущественно в области педагогической и генетической психологии. Довольно быстро педология распространилась в Европу: Англию, Францию, Германию, а затем и Россию. В России педологическое движение связано прежде всего с именем А.П. Нечаева, по инициативе которого в 1904 году в Петербурге при лаборатории экспериментальной педагогической психологии были открыты специальные педологические курсы для учителей и родителей. На курсах читались лекции по различным сторонам детской жизни, проводились практические занятия. Нечаев прилагал немалые усилия к тому, чтобы научные достижения стали доступны широкой публике.

После революции изучение детства приобрело еще больший размах: издавались книги по педологии, в числе которых солидные монографии, проводились научные собрания (конференция и съезд).

В 1928–1932 годах выходил журнал «Педология», и Выготский был активным автором этого издания. В частности, в первом номере журнала увидела свет его статья «Проблема культурного развития ребенка», в которой впервые была представлена культурно-историческая психология как самостоятельное и целостное направление. Этот факт выступает наглядной иллюстрацией и комментарием к вопросу о соотношении психологии и педологии.

Выготский рассматривал педологию как самостоятельную науку, которая, по его мнению, возникла с исторической необходимостью в ответ на потребность в целостном знании о ребенке как развивающемся существе. Следует специально сказать, что сам Выготский также оставил заметный след в педологическом движении. Он читал лекции и писал статьи, выступал с докладами, опубликовал ряд пособий для заочного обучения: «Педология школьного возраста», «Педология юношеского возраста» и «Педология подростка». Некоторое время назад были опубликованы лекции, прочитанные Выготским в 1930-е годы на педологическом отделении ЛГПИ имени А.И. Герцена.

С самого начала своего существования педология была направлена на решение стоящих перед школой практических задач. В обязанности педологов входило комплектование классов по результатам тестовых обследований учащихся, изучение причин неуспеваемости и разработка мероприятий по ее устранению. Зачастую педологи совершали ошибки, принимая педагогическую запущенность за умственную отсталость, и на этом основании отправляли детей в специальные школы.

Это явление стало массовым и не только вызывало обоснованное недовольство родителей и педагогов, но и вступало в противоречие с государственной идеологией гражданского равенства. Логическим завершением такой педологической работы стало Постановление ЦК ВКП(б) от 4 июля 1936 года «О педологических извращениях в системе Наркомпросов». В постановлении говорилось о «массовом насаждении в школах так называемых педологов и передоверии им важнейших функций по руководству школой и воспитанию учащихся».

Отмечалось, что практика педологов свелась к «бесчисленному количеству обследований в виде бессмысленных и вредных анкет, тестов и т.п.». «Головоутиятием пренебрежением» к педагогике называлось проповедование лженаучных взглядов «несложившейся, вихляющей, не определившей своего предмета и метода... педологией». Согласно постановлению, необходимо было ликвидировать педологов в школах, изъять педологические учебники, прекратить преподавание педологии в вузах и техникумах.

Упразднение педологии сопровождалось резкой критикой педологов и психологов, ликвидацией педологической практики, исключением из научного оборота книг по педологии. Спустя десятилетия нельзя не признать, что поставленная педологией задача создания целостной науки о ребенке оказа-

лась нерешенной, но комплексное целостное изучение ребенка не потеряло своей актуальности.

В наше время благодаря переизданию работ Выготского появилась возможность познакомиться с его педологическими взглядами, что имеет по меньшей мере двойное значение. Во-первых, мы можем получить представление, что называется, из первых рук о том, какой 80 лет назад была область науки, нацеленная на всестороннее изучение возрастного развития ребенка. Во-вторых, приобретают вполне осязаемый характер надежды, появившиеся в связи с проведением педологических исследований, и то воодушевление, которое они вызывали у теоретиков и практиков. Одновременно становятся более понятными причины, помешавшие этим надеждам оправдаться.

Те вопросы, которые возникают у профессионального читателя при столкновении со словом «педология», получили в трудах Выготского достаточно конкретные и подробные ответы.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПЕДОЛОГИИ

— Когда возникла педология?

Идея педологии как самостоятельной и единой науки возникла не у нас. Первые опыты педологических исследований, педологической практики, как и самое имя педологии, были изобретены не в нашем Союзе. Все это результат развития американской и европейской науки. Но педология, родившаяся в Европе и Америке, умерла почти что окончательной смертью настолько, что самое имя «педология» оказывается основательно забытым среди специалистов, работающих в смежных областях.

— Было ли ее возникновение случайным или закономерным?

Идея создания педологии родилась не случайно. Весь ход развития детской психологии, психологии и анатомии детского возраста — все эти отдельные области с необходимостью толкали исследователей к постановке вопроса о необходимости особой научной точки зрения, особого разреза научного исследования, который в свое время был назван педологическим.

В самой объективной реальности тех фактов, которые мы изучаем, заложена необходимость педологического подхода к ним. Мне думается, и это является главным, решающим мотивом объяснения педологии как самостоятельной науки, это объективная реальность того объекта, который психолог исследует, а следовательно, невозможность изучить этот объект и представить его адекватным иначе, как с помощью педологического исследования, — это и есть та внутренняя причина, которая толкала отдельные дисциплины, изучающие ребенка, к идее педологии, так неудачно осуществленной на Западе и в Америке.



— В чем причина неудач в развитии педологии?

Мне думается, что это связано с общим методологическим основанием, на котором пытались построить эту педологию. Методологический базис — модный в то время радикальный эмпиризм, т.е. уверенность в том, что эмпирика, факт точного наблюдения и особенно измеренного наблюдения, является высшей инстанцией научного знания, не нуждающегося ни в какой методологической проверке.

Педология как единая и самостоятельная наука о развитии ребенка может методологически и практически оформиться лишь на основе диалектико-материалистического понимания своего предмета.

Два признака являются существенными для определения этого предмета:

1) Это целостность, т.е. специальная установка на вскрытие связей, изучение тех новых качеств, тех своеобразных особенностей, которые возникают из соединения ряда сторон развития в единый целостный процесс, вскрытие внутренней структуры того процесса, который лежит в основе онтогенеза, в основе детского развития, взятого в целом. Изучение этих новых качеств и соответствующих им новых закономерностей, которые представлены в синтезе отдельных сторон и процессов развития... является первым признаком педологии в целом и каждого отдельного педологического исследования. Там, где этой установки нет, там педологического исследования в собственном смысле нет.

2) Это развитие как прямой объект исследования. Предмет исследования есть развитие и его внутренняя закономерность. Там, где развитие становится просто точкой зрения исследователя, но не объектом этого исследования, там педологического исследования в собственном смысле этого слова мы тоже не имеем... Западные и американские педологи видели методологическое основание для построения педологии как отдельной науки в своеобразной точке зрения, которая соединяла бы подход врача, физиолога, историка, психолога, биолога, анатома к одному и тому же объекту — к ребенку. И вот в своеобразии этой точки зрения, т.е. чисто субъективной установке самого исследователя, видели авторы педологии возможность ее обоснования как единой науки.

ПЕДОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ, ПЕДАГОГИКА

— Как связаны между собой педология и психология?

Два основных положения могут объяснить нам отношения педологии и психологии как двух самостоятельных наук, обладающих каждая своими объектами и своими методами исследования, но взаимно методологически и практически тесно связанных между собою.



Первое из этих положений — детская психология (соприкасается с педологией теснее всех) развивается как одна из педологических дисциплин. Отношения между педологией и детской психологией должны напоминать отношения биологии к частным биологическим дисциплинам, скажем, к эмбриологии, к зоологии, к ботанике. Разумеется, как всякое сравнение, и это сравнение не является доказательством, но оно является примером. Детская психология, изучающая поведение ребенка и его развитие, может и должна развиваться не иначе, как одна из педологических дисциплин, т.е. она должна исходить в своих основных построениях из целостного, т.е. педологического представления о том месте, которое занимает психологическая эволюция в общей системе онтогенеза. Психолог, для того чтобы строить свое собственное исследование в области детского возраста, должен считаться с общими законами жизни ребенка и его развития. Вне этого он не может научно организовать ни одного исследования в области детской психологии.

Психика не представляет собой самостоятельного начала, развивающегося абсолютно независимо от всех материальных его носителей. Если мы изучаем поведение человека в обществе, то, изучая известные явления общества, явления, рожденные в общественной жизни, мы не можем иначе организовать психологическое исследование, как опираясь на некоторые общие представления относительно общественных явлений, об их природе, об их динамике. И так же точно, изучая любой вопрос поведения ребенка, научная детская психология не может его ставить иначе как педологически.

Все это вместе взятое я и хотел бы формулировать так: *детская психология может и должна развиваться как одна из педологических дисциплин, исходя в своем исследовании и построении из общего и целостного, т.е. педологического определения места и отношения процесса психологического*

развития к процессу онтогенеза в целом, и из общего учения о развитии ребенка.

Если детская психология таким образом приобретает в педологии впервые действительно надежный научный базис для своего развития, как зоология его приобрела в биологии, так точно и педология может на деле заимствовать чрезвычайно много от психологии, и в частности от детской психологии. Это *мое второе положение.*

— Чем отличается педология от психологии?

И педология, и психология практически в своих исследованиях затрагивают одну и ту же тему. Например, и педология, и психология интересуются изменениями, которые наступают в практическом мышлении ребенка тогда, когда ребенок обучается речи.

Педолог, изучая этот вопрос, интересуется не практическим интеллектом самим по себе и не его природой, и не его судьбой, а интересуется трехлетним ребенком и его развитием — вот его объект. Поэтому данные, которые он здесь получит о практическом интеллекте, и те законы, которые он установит в результате своего исследования, будут педологическими законами, улавливающими и отражающими движение особенностей мышления ребенка в системе других его особенностей.

Не то психолог. Психолог, изучая практический интеллект ребенка, интересуется ребенком очень мало, для него это просто удобная форма, в которой он может кое-что почерпать для своих общих знаний относительно практического интеллекта. Поэтому те данные, которые он получит, он соотносит с общими данными об интеллекте. Те законы, которые он выведет в результате своего исследования, будут законами, гласящими относительно внутренней структуры системы функционирования практического интеллекта.

— Какова связь педологии с педагогикой?

Педология противопоставляется часто у нас изучению воспитания и развития. Забывается при этом, что воспитание является одним из основных факторов развития, и упускается из виду, что педология изучает воспитательный процесс во всех его формах как один из центральных факторов детского развития. Иначе говоря, педология изучает ребенка не только развивающегося, но и воспитуемого. Но такое определение было бы неправильным с логической точки зрения, ибо воспитание-то и изучается педологией с точки зрения развития. Педология не воспитательного процесса как такового, а педология развивающегося и воспитуемого — вот что я включаю в понятие развивающегося ребенка.

ПРЕДМЕТ И МЕТОД ПЕДОЛОГИИ

— Что изучает педология, каков ее предмет?

В буквальном переводе на русский язык педология означает «наука о ребенке». Но, как это часто

бывает, буквальный перевод какого-нибудь названия науки еще не выражает достаточно точно, что изучает наука в этом предмете. Можно изучать детские заболевания, патологию детского возраста, и это будет тоже в известном смысле наука о ребенке. Можно изучать воспитание ребенка в педагогике, и это тоже будет до известной степени наука о ребенке. Можно изучать психологию ребенка, и это тоже будет в известной степени наука о ребенке. Поэтому нужно с самого начала установить, что именно в ребенке является предметом педологического изучения. Поэтому более точно следовало бы сказать, что педология есть наука о развитии ребенка. *Развитие ребенка и есть прямой и непосредственный предмет нашей науки.*

— Какими методами исследования пользуется педология?

Педология разрабатывает свой специальный метод, который характеризуется тремя основными моментами. Первое — тем, что это метод целостного исследования ребенка, что под целостным исследованием не следует понимать ни всестороннее изучение, ни такое изучение, которое исключает анализ, а своеобразный тип этого анализа, именно такой анализ, который пользуется методом разложения не на элементы, а разложения на единицы.

Второй особенностью педологического метода является то, что он носит клинический характер в смысле изучения процессов развития, стоящих за симптомами отдельных возрастов.

И третья его особенность заключается в том, что это есть метод сравнительно-генетический, изучающий особенности развития ребенка на отдельных возрастных этапах, сравнивающий эти отдельные возрастные этапы между собой на возможно более тесных промежутках времени и тем самым подводящий нас к выяснению пути, которым переходит ребенок от одного этапа к другому.

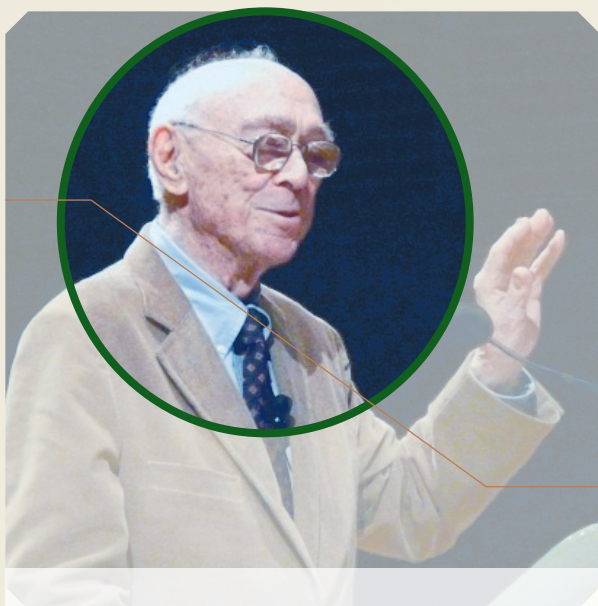
— На каких примерах особенности этого метода выступают наиболее отчетливо?

Своеобразие педологического метода исследования выступает в учении о среде и наследственности.

Основной факт, с которым встречаемся мы при подходе к ребенку, это — развитие. Ребенок есть существо, растущее и развивающееся... Поэтому процесс развития есть первое, что приходится понять, когда начинаешь изучение ребенка.

Педология школьного возраста.
Л.С. Выготский

Труды Л.С. Выготского по педологии читала и комментировала
Марина СТЕПАНОВА

Фото с сайта <http://www.flickr.com>

ДЖЕРОМ БРУНЕР

Нестареющий патриарх

Сергей СТЕПАНОВ
доцент МГППУ

Первая психологическая статья вышла из-под пера Джерома Брунера (в соавторстве ни много ни мало с Гордоном Олпортом!) семьдесят лет назад. С той поры он написал множество книг и статей, давно признанных классическими и тысячекратно процитированных как в минувшем веке, так и в нынешнем. А последние строки классиком еще не написаны — накануне столетнего юбилея он продолжает поражать научный мир творческой активностью.

В 1972 году 57-летний профессор Гарварда на собственном паруснике пересек Атлантику. В знаменитом Оксфорде он стал первым и единственным приглашенным профессором, прибывшим к новому месту работы столь необычным способом. Разумеется, прославился он не только трансокеанским плаванием, но и в первую очередь своими научными гипотезами, экспериментами и открытиями.

Жизнь и труды живого классика заслуживают того, чтобы стать вдохновляющим примером для новых поколений психологов XXI века.

УЗРЕВШИЙ СВЕТ

Джером Сеймур Брунер родился 1 октября 1915 года в Нью-Йорке. Он был младшим из четырех де-

тей в семье небогатых эмигрантов из Восточной Европы. Мальчик родился слепым и не видел света, пока в двухлетнем возрасте не перенес операции по удалению врожденных катаракт на обоих глазах. Операции вернули ребенку зрение, которое, однако ж, так никогда и не стало безупречным — с малолетства и донныне Брунер носит очки с толстыми стеклами, что, впрочем, не помешало ему и в армии послужить, и в одиночку пересечь океан под парусом.

Накануне 70-летия Брунер опубликовал трехсотстраничную научную автобиографию под выразительным названием «В поисках разума». В ней, уважительно упомянув многих именитых коллег, оказавших на него влияние, он признался: превозносимого многими Фрейда считает скорее сочинителем (буквально — драматизатором), чем теоретиком.

Никогда не увлекавшийся психоаналитическими идеями, Брунер в автобиографии уделил детству коротенькую главу, подчеркнув, что не считает события той поры, даже травматические (как, например, потеря отца в 12-летнем возрасте), принципиально повлиявшими на его личностное и научное самоопределение. Доверимся это-му суждению мэтра и обратимся

сразу к его насыщенной научной биографии.

КАРТОННЫЕ МОНЕТЫ, КАРТОННЫЕ ФОКУСЫ И ДРУГИЕ ИГРЫ УМА

Разнообразные и многочисленные работы Брунера роднит между собой то, что все они так или иначе были откликами на вызовы времени, попытками предложить психологическое решение назревших социальных проблем. После получения степени бакалавра искусств в Университете Дьюка (1937) он продолжил образование в Гарварде (магистр, 1939; доктор философии, 1941) и первые свои исследования посвятил душевному состоянию беженцев из нацистской Германии.

Докторская диссертация, выполненная под руководством Гордона Олпорта, называлась «Психологический анализ международного радиовещания воюющих наций». Неудивительно, что прикладной аспект этой проблемы разрабатывался молодым психологом в годы службы в экспедиционном корпусе генерала Эйзенхауэра. Полуслепой психолог сумел внести свой скромный вклад в деморализацию нацистского воинства, используя психологические приемы в целях пропаганды.

По окончании войны Брунер вернулся в Гарвард, где наряду с преподавательской деятельностью осуществил несколько изящных экспериментальных исследований, заложив первые кирпичики в фундамент когнитивной психологии. Подобно тому как для Вертгеймера со товарищи эксперименты с кажущимся движением точки послужили толчком к созданию гештальт-теории, незамысловатые, но яркие опыты Брунера привели его к созданию основ когнитивной науки.

Эти эксперименты, ставшие психологической классикой, ныне часто цитируются даже без указания авторства. А задуманы и осуществлены они именно Брунером.

Один из них — эксперимент по зрительной оценке размера монет был проведен им совместно с С. Гудмэном в 1947 году. Исследователи предлагали десятилетним детям на глазок оценить размеры монет от одного цента до полудоллара, а также равновеликих монетам картонных кружочков. От испытуемых требовалось с помощью нехитрого аппарата изобразить окружность такого же размера, что и предъявленный стимул.

Обнаружилось: размеры монет, представлявших реальную ценность, несколько преувеличивались по сравнению с размерами картонок. Вскрылся и еще один любопытный эффект: дети из небогатых семей преувеличивали размеры монет даже в большей степени, чем их более обеспеченные ровесники, ибо для вторых монетки были в буквальном смысле слова мелочью, а для первых обладали существенной ценностью.

Опираясь на полученные данные, Брунер сформулировал теорию «социальной перцепции». Ныне это понятие в основном используется в социальной психологии в значении «восприятие человека человеком» и рассматривается как один из аспектов общения наряду с коммуникацией и интеракцией. Брунер, «застолбивший» это понятие, имел в виду совсем иное. Он акцентировал внимание на

том, что восприятие (перцепция) является социальным по своей природе и в значительной степени определяется мотивами, установками, целями и ценностями.

Иными словами, восприятие избирательно в зависимости от социальных факторов. Поэтому чем большая ценность приписывается предмету, тем больше кажется и его физическая величина. (В другом подобном исследовании было показано, что объективно нейтральные слова в состоянии фрустрации могут быть восприняты как тревожные и угрожающие.)

На основе своих опытов Брунер предложил выделять «аутохтонные» факторы восприятия, зави-



<http://www.nybooks.com>

распознать мелькавшие на экране тахистоскопа игральные карты. Подвох состоял в том, что у некоторых карт цвет не соответствовал их масти — это могла быть красная шестерка пик или черная тройка червей. Символы этих карточных мастей различаются цветом, но контурами — очень незначительно, гораздо меньше, чем бубны и трефы, поэтому и перепутать их легко.

Выяснилось, что распознавание «аномальных» карт требует заметно большего времени реакции, а в назывании их часто происходят ошибки: когда опорой для узнавания выступает лишь один признак — либо цвет, либо форма, а другой не учитывается.

Таким образом, лишняя раз была подтверждена гипотеза о том, что существуют некие паттерны восприятия, заставляющие нас видеть не столько то, что существует в реальности, сколько то, что мы готовы в этой реальности усмотреть. И по сей день не иссякает поток научных рассуждений и паранаучных спекуляций на тему познаваемости мира, порожденных несложным опытом Брунера и Постмана.

ВДОГОНКУ ЗА РУССКИМ СПУТНИКОМ

В нашей стране идеями Брунера заинтересовались еще в 1960-е, усмотрев в них переключку с ключевыми идеями советской психологии. Действительно, своего интереса к работам Выготского и Лурия он никогда не скрывал. «Маленькая книжка о большой памяти» вышла в Америке с его предисловием, а в конце века громко прозвучал его доклад, посвященный почти синхронным юбилеям Выготского и Пиаже.

Сам он, начав с исследований восприятия, естественным образом пришел к анализу высших психических функций (в терминологии Выготского), и прежде всего мышления. Развивая свою концепцию перцептивных гипотез, он трактовал познавательные процессы как способы категоризации.

сящие от биологически значимых признаков объектов, и «директивные», зависящие от личного опыта и сформированных на его основе гипотез. Для обозначения зависимости перцептивных процессов от опыта и было введено понятие социальной перцепции.

Еще одним кирпичиком в здание возводимой теории стал «эксперимент с красными пиками», выполненный в 1949 году совместно с Лео Постманом. В этом эксперименте от испытуемых требовалось

По Брунеру, овладение понятиями происходит как обучение тому, какие свойства среды являются релевантными для группировки объектов в определенные классы. На основе проведенных им кросс-культурных исследований Брунер определил интеллект как результат усвоения ребенком выработанных в данной культуре «усилителей» (как технических, так и символических) его двигательных, сенсорных и мыслительных возможностей: разные культуры дают разные «усилители». Переход от конкретных операций к формальным, по Пиаже, он предложил трактовать как процесс усвоения ребенком тех требований, которые предъявляются ему обществом на данном этапе его развития.

Всемирную известность Брунеру принесли его психолого-педагогические идеи. Ученый считал, что главное для организации обучения — выявить стадию познавательного развития ребенка. Он изучал развитие речи исходя из гипотезы, что люди пользуются языком для решения практических задач. Соответственно обучение языку состоит не столько в овладении его грамматическим строем, сколько в стремлении ясно выразить свои желания, добиться практических целей с помощью слов.

Брунер принимал активное участие в подготовке реформы системы образования в США, порожденной стремлением не допустить отставания (!) от советской школы, подготовившей первопроходцев космоса.

В качестве главы исследовательской группы Национальной академии наук США он работал над совершенствованием методов преподавания естественных и точных наук. Посвященная этой работе книга «Процесс обучения» («The process of education», 1960) оказала большое влияние на систему образования во многих странах, переведена на 19 языков, в том числе на русский (1962).

В ней Брунер, в частности, утверждает, что «любого человека в любом возрасте можно обу-

чить основам любой науки, если найти правильную форму преподавания». Он активно исследовал роль структуры знаний в обучении (обучение требует не просто усвоения фактов, а понимания основных отношений в структуре предмета), готовность ребенка к обучению, которую считал поддающейся целенаправленному формированию, развивал идею спиралевидной (постепенно усложняющейся) программы обучения как активного приобщения ребенка к культуре.

По мысли Брунера, учение — процесс создания ребенком собственного «культурного опыта», который носит социальный характер и обусловлен конкретным культурно-историческим контекстом. Действительно, переключка с советской психологией налицо. Только наших корифеев давно нет в живых, их наследие полузабыто, а американский мэтр продолжает развивать свои идеи донныне.

НЕТ У РЕВОЛЮЦИИ КОНЦА

В XXI веке интерес к «отцу когнитивной революции» снова ожил в связи с растущей популярностью нового направления — так называемой нарративной психологии. Известный теоретик Ром Харе назвал «нарративный поворот» второй когнитивной революцией.

Зачинателями этой революции принято считать австралийского психотерапевта Майкла Уайта и его новозеландского коллегу Дэвида Эпстона. В конце 1980-х они предложили оригинальный психотерапевтический принцип: любую жизненную историю можно заново пересказать, подкорректировав неудовлетворительные детали, и таким образом словно начать новую жизнь.

На поверку эта идея оказывается не такой уж оригинальной. С заявлением о нарративном характере человеческого мышления (от английского *narrative* — рассказ, повествование) Брунер выступил еще в 1983 году, а в 1987-м вышла его статья «Жизнь как нарратив», фактически положившая начало новому направлению в психологии.

По теории Брунера, картину внутреннего мира мы начинаем рисовать с детства, выслушивая рассказы родителей, а затем передавая полученный опыт другим. Этот процесс непрерывен. Обмениваясь историями, человек не только выражает свое «я», но и придает смысл и вес конкретным событиям собственной жизни, достраивает и перестраивает внутренний мир. Брунер утверждает: «Для сознания человека не бывает незначительных историй: беседа с коллегами, семейная ссора, внутренний спор с собой или предвыборное выступление... То, как мы трактуем для себя или для других какое-либо событие, определяет нашу жизнь, даже если мы и не фиксируем этот момент в памяти».

Один из основных тезисов нарративной теории гласит, что мы знаем мир только понаслышке, то есть составляем представление о нем, опираясь на интерпретации других людей, связанные с их убеждениями, правилами и ценностями. Переданные нам стереотипы мешают взглянуть на себя и действительность объективно. Мышление становится выборочным, более того, ограниченным: излагая свои истории, мы неосознанно оставляем только выгодные нам факты и детали. Используя эту схему, мы не только определенным образом представляем себе и другим свое прошлое, но и формируем поведение в настоящем, что, естественно, сказывается и на будущем.

Сегодня психологи почти утратили интерес к тому, с чего психологическая наука когда-то начиналась и что составляло ее основное содержание на протяжении почти полутора веков: к исследованиям познавательных процессов. Зато усилился интерес к разнообразным приемам психологической помощи людям в решении их жизненных проблем. Пример эволюции взглядов Джерома Брунера свидетельствует: одно и другое не только не противоречат друг другу, но органично сочетаются. Настоящему психологу это открывает широкий простор для творческой активности. ●



Модель кабинета педагога-психолога

Елена НАБОЙКИНА

заведующая
ГУО «Ясли-сад № 35»,
г. Минск,
Республика Беларусь

Оформление кабинета психолога в дошкольном учреждении должно отвечать ряду требований — это комфортность, гармоничность, доверительность атмосферы, зонирование с учетом направлений работы педагога-психолога: психолого-педагогическая диагностика, коррекционно-развивающая работа, здоровьесберегающая деятельность, психолого-педагогическое консультирование, психологическая профилактика и просвещение педагогического персонала и родителей, методическая работа, психологическое сопровождение управленческих процессов.

При оформлении помещения, выделенного под кабинет педагога-психолога в нашем дошкольном учреждении, мы исходили из того, что он будет являться кабинетом для детей. Поэтому кабинет был разделен не только на зоны, которые соответствуют основным направлениям работы педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения, но и в соответствии с применяемыми в работе методами, техниками и технологиями.

Зона эмоционального отреагирования имеет особое значение. К ней предъявляются требования, связанные с устранением возможного напряжения ребенка при контакте с психологом. Обязательными здесь являются мягкое покрытие пола, специальные игрушки и материалы. Игрушки, помогающие отреагировать эмоции: игрушки-«кричалки» (например, стаканчики, трубочки), мишень с мячиками-липучками для метания,



Фото 1. Отреагирование агрессии



Фото 2. Теневой театр для отреагирования страхов



Фото 3. Пособие «Гусеница»

воздушные шарики, молоточки надувные и пластмассовые звуковые (для отреагирования агрессии) (фото 1), куклы-рукавички, такие как Баба-яга, «Кикимора», детский набор для доктора, игрушечные змеи и пауки, теневой театр (для коррекции страхов) (фото 2). В зоне содержатся и другие игрушки: например, плюшевый слоненок, щенок, которых можно пожалеть.

Для зоны эмоционального отреагирования мы используем яркое цветовое решение в стиле детского пространства.

Сенсорные зоны, которые особенно актуальны для детей раннего возраста, у нас представлены: веселой яркой гусеницей на стене из натуральных природных материалов (пшено, шишки, семечки, каштаны, ракушки и др.) (фото 3), игровым материалом для коррекции сенсорной депривации — пирамидками разной величины, конструкторами разной формы, звучащими и сверкающими развивающими игрушками, самодельными игрушками различной фактуры, сенсорными ковриками (фото 4).

Зона релаксации и психического расслабления должна помогать снимать усталость, располагать к отдыху и расслаблению. Она используется для снятия психического напряжения детей и взрослых, для профилактики информационных и физических



Фото 4. Сенсорный коврик



Фото 5. Сенсорно-релаксационная зона

перегрузок, индивидуального общения с детьми «группы риска», дает возможность уединиться. При ее оформлении мы применили спокойные тона, ненавязчивое искусственное освещение, мягкую мебель, музыкальное сопровождение. Можно включать записи природных шумов и звуков, классическую музыку в негромком фоновом режиме (фото 5).

Сенсорная зона может пересекаться с зоной релаксации и психического расслабления, тогда это будет сенсорно-релаксационная зона. В нашем детском саду она состоит из уголка уединения, сенсорных ковриков, шарикового бассейна, мягкого покрытия в виде цветных спортивных матов, мягких игрушек и мягких кубиков (фото 6).

Обязательным элементом здесь является фитодизайн, поэтому зона релаксации находится в непосредственной близости от фитозоны. Давно подмечено, что общение с цветами благоприятно сказывается



Фото 6. Смежные фито- и сенсорная зоны



Фото 7. Зона коррекционно-развивающей деятельности

на психоэмоциональном состоянии человека. Это стимулирует мышечное расслабление, способствует хорошему сну, быстрому восстановлению работоспособности. Влияние на эмоциональное состояние оказывает даже форма кроны растений. Так, например, активизируют психическую деятельность растения с раскидистой кроной (гибискус), успокаивают — растения с ампельной кроной (пиilea, традесканция).

Зона коррекционно-развивающей деятельности должна стимулировать психическую активность детей. Здесь мы расположили столы для занятий, коррекционно-развивающие пособия и целую коллек-



Фото 8. Моно для детского творчества

цию игр: сказкотерапевтические — «Рассеянный заяц», «Муравьи», «Рыбки в бассейне», «Путешествие в страну чувств», «Спрячь мышку», «Три поросенка», «Почини одеяло», «Теремок», «Разговор по телефону», «Муха-цокотуха», «Гусята», «Волшебный камешек», «Лепка героя сказки «Колобок», «Медведь — липовая нога», «Осень» (Набойкина); коррекционно-развивающие — «Мяу-карты», «100 и 1 игра для развития ребенка» (3–4 года), «100 и 1 игра для развития ребенка» (4–5 лет), «Уютный домик», «Заколдованный круг»; материалы для диагностических и развивающих занятий «Скоро в школу», для сказкотерапевтических игр «Герои сказок» и др (фото 7).

Арт-зона в нашем дошкольном учреждении включает художественные материалы (не только стандартные, но и, например, такие, как набор красок по стеклу, по ткани, «волшебный» пластилин, который можно «варить», и др.), моно для детского творчества, с помощью которого дети имеют возможность рисовать на столе, на полу, как индивидуально, так и коллективно, пальцами, ладошками и даже ногами! В арт-зоне есть и выставка детских работ и фотографий, которая позволяет не только полюбоваться продуктами детского творчества, но и познакомиться более подробно с деятельностью педагога-психолога (фото 8, 9).

В зону ролевого проживания включены изготовленные руками детей, родителей и педагогов на занятиях с психологом вязаные пальчиковые куклы, перчаточные куклы, мягкие подвижные куклы-рукавички, куклы-марионетки, магнитный театр «Зимовье зверей», волшебный сундучок для



Фото 9. Выставка детских работ

имидж-терапии с собранными в нем материалами, служащими и для гендерного развития девочек и мальчиков (фото 10, 11, 12).

Зона песочной терапии представлена подносом-песочницей и многочисленными фигурками для пе-



Фото 10. Работа с образом «Я»



Рис. 11. Материалы для гендерного развития девочек



Фото 12. Материалы для гендерного развития мальчиков

сочной терапии, среди которых ребенок точно найдет подходящие именно ему (фото 13).

Активно используемая нами в работе песочная терапия позволяет снять накопившуюся в ходе занятий усталость, сохранить работоспособность.

В зоне ожидания приема педагога-психолога — комфортные мягкие кресла и журнальный столик с материалами для родителей психологического содержания, информационный стенд.

Зона консультативной работы оформляется комфортно и уютно, что располагает к длительному доверительному общению. Здесь находятся кресла и столик. В данную зону входят информационные уголки для родителей и педагогов, содержащие памятки и пособия для родителей и педагогов, картотеки с играми и упражнениями для занятий с детьми в домашних условиях; литературу и консультативный материал по проблемам возрастного развития детей, особенностям их поведения, познавательного и эмоционально-личностного развития дошкольников, по вопросам школьной готовности, буклеты и т.д.

Рабочее место педагога-психолога оснащено современными техническими устройствами, необходимыми для продуктивной деятельности (фото 14).

Зона систематизации методического материала содержит богатую картотеку игр на развитие познавательной, эмоциональной и коммуникативной сфер, папки с психодиагностическим материалом, методическими материалами, стимульным материалом, диагностическими методиками для родителей и педагогов, материалами для проведения психологического консультирования, социально-психологического тренинга, коррекционно-развивающими программами, картотеку литературы, мультимедиаеку, диски с методической литературой и др. (фото 15).

Таким образом, в настоящее время имеются достаточно обоснованные требования к материально-техническому и методическому обеспечению кабинета психолога. Для их осуществления необходимы усилия не только органов управления образованием и администрации учреждения, но и самого педагога-психолога. **Главное здесь — преодолеть инерцию мышления, проявить инициативу и настойчивость, творческое воображение, иметь искреннее желание помочь детям, подобрав к каждому ребенку свой «ключик», следовать их потребностям, желаниям, действовать по ситуации.**

- Аутичным и застенчивым детям наилучшим образом соответствуют психокоррекционные занятия с использованием метода песочной терапии, арт-терапии, куклотерапии;
- для детей тревожных, с фобиями, подойдет драматерапия;
- для детей, у которых развито наглядно-образное мышление, полезным будет рассказывание



Фото 13. Зона песочной терапии



Фото 14. Рабочее место педагога-психолога

сказок, рассматривание картинок и составление рассказов по ним;

- для детей с сенсорной депривацией эффективны занятия по лепке из глины, пластилина, работа с тестом, природными материалами;
- агрессивные дети нуждаются в отыгрывании агрессии через приемлемые способы: преобразование в Бабу-ягу, Коцея и других «злых» героев; различные подвижные игры, трансформация соленого теста и глины, и прочее;
- для гиперактивных детей можно использовать методы игровой терапии и имидж-терапии.

Один ребенок более склонен сочинять и рассказывать, другой не может усидеть на месте, и с ним необходимо постоянно двигаться; третий любит что-то мастерить своими руками; четвертый обожает рисовать...

Именно поэтому педагог-психолог, используя различные психологические техники и их элементы, интегрируя и комбинируя их, может помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни, и значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми, то есть адаптироваться в социуме. А данная работа психолога невозможна без продуманной организации кабинета педагога-психолога (схему паспорта кабинета см. в приложении 1 на диске), без его зонирования и постоянного совершенствования и развития, ведь кабинет педагога-психолога не является «застывшей» моделью.

Пример перспективного плана развития кабинета педагога-психолога ГУО «Ясли-сад № 35» г. Минска представлен в приложении 2 (см. на диске). ●

Фотографии предоставлены автором



Фото 15. Систематизация методической литературы



Дополнительный материал см. на диске

Страшнее кошки зверя нет

О патологической боязни животных



Ольга АРНОЛЬД

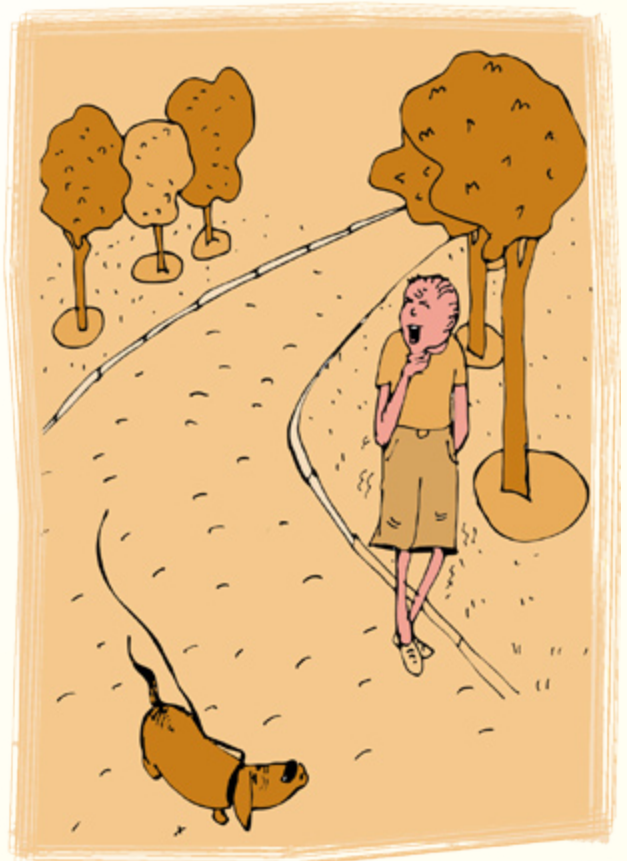
кандидат психологических наук,
Москва

Почти все люди кого-нибудь или чего-нибудь боятся, это нормально. Когда многократного чемпиона мира по клифдайвингу (прыжкам в воду с высоты около 30 метров), одному из самых опасных видов спорта, Орландо Дюке спросили, боится ли он чего-либо, он признался, что не выносит темноты. Определенный уровень тревоги необходим: человек, который обладает низкой тревожностью и ничего не боится, часто идет на неоправданный риск. Именно такие индивиды чаще всего гибнут от несчастных случаев.

Далеко не все страхи можно назвать фобиями. Фобия — это уже невроз, когда при виде объекта, внушающего ужас, у человека возникает ряд физиологических изменений, которые не дают ему нормально существовать: учащается сердцебиение, перехватывает дыхание вплоть до удушья, резко падает артериальное давление и др. Справиться с этим состоянием самостоятельно невротик не может. Всего фобий насчитывается около пятисот, и среди них значительное место занимают зоофобии — страхи различных животных. Среди них орнитофобия — боязнь птиц, агризофобия — боязнь диких животных, аклюрофобия (галеофобия, гатофобия, элуорофобия) — боязнь кошек, канеофобия — боязнь собак, офидиофобия — боязнь змей и многие другие.

Вот несколько примеров. Как-то раз во время прогулки на аллее, где постоянно гуляют собачники со своими питомцами, вертелся «бесхозный» ротвейлер в наморднике. По тропинке шел подросток спортивного сложения, по виду старшекласник. Увидев большую черную собаку, впрочем, на приличном расстоянии, он сделал резкое движение: замахнулся на него, пытаясь отогнать. Естественно, ротвейлер сделал ответный выпад, но никакого вреда парню он

причинить не мог. И начался странный танец: паренек подпрыгивал, дергался, отмахивался обеими руками, а ротвейлер скакал вокруг него кругами. При этом насмерть перепуганный юноша громко кричал, требуя, чтобы нашли хозяина и забрали собаку. Окружающие пытались его образумить, уверяя, что собака в наморднике его не укусит, советовали успокоиться и медленно, не дергаясь, идти дальше, но молодой человек был не в состоянии что-нибудь



Рисунки В. Солдатенко

воспринимать, он нас не слушал. Пляска святого Витта продолжалась до тех пор, пока не нашелся наконец владелец собаки и не увел ее.

Второй случай. На даче семья сидит за обедом на свежем воздухе; к столу подходит кошка, неся в зубах мышь. При ее виде одна из женщин падает в обморок.

Плохо, когда при виде объекта страха, в данном случае собаки или мышки, человек впадает в панику. Но еще хуже, если это состояние, вплоть до обмороков, вегетативных кризов и сердечных приступов, наступает при одной мысли о животном или взгляде на его изображение.

Надо сказать, что собаки или другие им подобные «страшилища» в таких далеко зашедших случаях никак не виноваты. Не могут они вызвать обсессивно-фобический невроз, до него человек может прийти только сам!

Такие состояния обычно возникают у исходно тревожных личностей. Когда уровень тревоги зашкаливает, срабатывают механизмы психологической защиты, в данном случае патологические, и свободно плавающая тревога прикрепляется к какому-либо объекту, в случае зоофобий — к животному.

Чаще всего объектом фобии становятся именно те животные, кто и раньше вызывал опасения. Бывают фобии, на посторонний взгляд, просто смешные, например, боязнь кур, но человеку, который впадает в панику при виде цыпленка, совсем не до смеха. Мне рассказывали про георгиевского кавалера, который уже в шестьдесят лет голыми руками задушил напавшего на него волка (впрочем, этот факт оставим на совести рассказчика). Так вот, этот бравый воин до того боялся лягушек, что в панике даже зарубил игрушечную заводную лягушку своей внучки. Однако обычно объектом болезненного страха становятся либо те животные, с которыми мы часто встречаемся в повседневной жизни (например, собаки и кошки), либо те, кто будят в нас врожденные кошмары, то есть опять-таки пауки, змеи и прочие «противные твари».

Как возникают зоофобии? В начале прошлого века один из основателей бихевиоризма — Джон Уотсон проделал над девятимесячным младенцем эксперименты, которые сейчас нам кажутся просто зверскими. Он вырабатывал у малыша Альберта страх крыс, сочетая предъявление ему белой лабораторной крысы с пугающим громким стуком. Очень быстро Альберт научился бояться не только крыс, но и всех предметов, которые ему о них напоминали: собак, кролика, меховой шубы, ваты и маски Санта-Клауса с большой белой бородой. А вот при предъявлении игрушечной утки одновременно с ударами по железу никакого страха не возникало — значит, именно вид крысы актуализировал у него страхи, унаследованные от далеких предков.



Интересно, кого боялся Альберт, когда вырос? И мучила ли совесть экспериментатора?

Сильные детские страхи могут фиксироваться и превращаться в невроз, если пугающее событие произошло прежде, чем ребенку стукнуло семь лет. Впрочем, некоторые психоаналитики (в частности, Отто Ранк) утверждают, что зоофобии возникают вообще во время родов — якобы младенец испытывает при этом такую травму, которая потом выплескивается в ярко выраженный страх, например страх змей.

Как бороться с такими страхами? Ну, во-первых, в далеко зашедших случаях надо лечить не конкретный страх, а сам невроз — в таком состоянии человек, исцеленный от боязни кого-то одного, тут же после краткого периода мучительной тревоги начнет бояться чего-то или кого-то другого. Одной психологией здесь не обойдешься, придется обращаться к малой психиатрии. Обычно это лечение комплексное, одновременно психотерапевтическое и медикаментозное.

Но снять четко очерченный страх у не слишком тревожного человека вполне возможно. Только не надо думать, что стоит человеку объяснить, что то животное, которого он боится, совершенно не страшно, — и все, дело сделано. Так считает, например, любитель пауков Денис Малинкин, который организовал передвижную выставку



«Арахнофобия»: «Страх перед пауками — это издержки воспитания. У родителей вообще есть привычка любое животное, которое не отличается мягкостью и пушистой шерсткой, называть мерзким. Ребенок начинает брезгливо относиться к паукам и насекомым, бояться их. А ведь в России ядовитых пауков нет».

Ну, во-первых, все-таки есть — тот же тарантул и каракурт, которые обитают на юге, на Северном Кавказе и в Крыму (хотя Крым уже и не наш). Осенью 2003 года наблюдалось нашествие каракуртов на город Таганрог, и хотя пострадали только двое горожан, этих двух укушенных медики еле откачали. А во-вторых, если человек впадает в панику при виде пауков, то он на такую выставку не пойдет, а если и пойдет, то тут же хлопнется в обморок.

В-третьих, разъяснения помогают только в том случае, когда исходная боязнь невелика. Эти страхи сидят очень глубоко, на уровне психического бессознательного, которое никаким рациональным убеждениям не поддается. Например, одной моей тетке можно сколько угодно объяснять, что мыши и крысы — абсолютно безвредные и очень симпатичные создания, она все равно при их виде тут же теряет сознание. Так что просвещение годится лишь в тех случаях, когда человек опасается кого-нибудь по незнанию и отнюдь не до тряски поджилки. Но причины крепко укоренившихся страхов гораздо глубже.

Фобии чаще всего лечат старым и проверенным методом систематической десенсибилизации. В спокойной обстановке пациенту сначала объясняют, что ему бояться нечего. На самом деле, это стадия необязательна — человек обычно и так все это знает. Потом ему предъявляют изображения его персонального «страшилища», например паука, следя за тем, чтобы пациент при этом не нервничал, а, наоборот, старался расслабиться. Когда его первоначальная реакция угасает, ему дают полюбоваться еще более яркими и красочными портретами мохнатых монстров, потом показывают пауков из коллекции и, наконец, приносят в психотерапевтический кабинет живых пауков.

Сначала пациент смотрит на них издали, потом подходит все ближе и ближе. Психотерапевт или его ассистент берут в руки пауков, расхаживают с ними по комнате и демонстрируют всем своим видом, что все в порядке.

Наконец, на последнем этапе, человек окончательно забывает о своей фобии и сам спокойно дотрагивается до этих членистоногих. Точно так же происходит угасание страха собак, кошек и прочих «грозных» зверей. Такое лечение занимает обычно две-три недели.

Фобии лечат и при помощи гипноза, заставляя пациента в гипнотическом трансе вернуться к психотравмирующей ситуации, первоначально вызвавшей страх (например, к сцене с нападением собаки), обычно прочно вытесненной из сознания, и заново проиграть ее. Пережитое таким образом кошмарное воспоминание теряет свою актуальность, и страх уходит. Таким же способом лечат и заикание, которое нередко возникает у ребенка после того, как он испугался собаки.

Естественно, это происходит не так скоро, как хотелось бы, поэтому все время идет поиск новых, более быстрых методов. Например, в Швеции разработан метод гипнотического внушения, который дает положительный результат в случае зоофобий уже после первого сеанса (во всяком случае, по утверждению его авторов, во что верится с трудом).

Адепты поведенческой терапии разработали и другие методы борьбы с фобиями, которые они назвали «импловзивными» (импловзия — взрыв, направленный вовнутрь). При их помощи обычно удается излечить человека за 2–3 сеанса. Принцип этой терапии состоит в том, что реакции страха и его поведенческие проявления исчезают, если вызывающие страх стимулы воздействуют с большой интенсивностью и длительное время.

Поясню на конкретном примере. В одном из фильмов об Индиане Джонсе есть сцена, когда враги помещают главного героя в яму с множеством змей. Что случилось бы с ним, если бы он смертельно боялся змей, ведь убежать от них невозможно? Он бы

просто к ним привык, и страх бы исчез. Если бы, конечно, он не умер раньше от ужаса. То есть чтобы лечить страдающего фобией подобным способом, нужно, чтобы он не страдал ничем другим, то есть был бы совершенно здоровым человеком, который к тому же добровольно согласился пережить крайне неприятные мгновения.

Еще более садистским представляется мне метод, которым лечил страдающих фобией Р. Хоган, который ввел в свою методику элементы психоанализа и внушения. Главное, чего он добивался, — крайняя степень эмоционального напряжения у пациента, что помогало изжить страхи. Вот как, например, Хоган начинал работать с добровольцем, боявшимся змей: «Тут перед нами огромная, мощная змея, почти такая же большая, как человек, злая, ужасная, безобразная, склизкая, и она обвивает вас... Вы чувствуете ее на вашем животе, вы чувствуете, как она вас кусает, ее ядовитый зуб пронзает ваш затылок».

Особого эмоционального накала ему удавалось достичь при описании того, как объект страха совершал сексуальное насилие или повреждал половые органы. Оказалось, что после такого, с позволения сказать, лечения около 70 процентов испытуемых избавились от своих страхов — примерно столько же, как и при воздействии более щадящих методов. Так что фобии все-таки лучше лечить у традиционных психотерапевтов — хотя бы вреда здоровью не будет.



А всегда ли зоофобии надо лечить? Что касается страха собак и кошек — конечно, он очень мешает жить, потому что и те, и другие давным-давно стали нашими постоянными спутниками, и чтобы их не видеть, надо сидеть дома и носа за дверь не высывать. Но и такое затворничество еще ничего не гарантирует. Но много ли мышей можно встретить в московской многоэтажке? Или змей? Так что избавляться имеет смысл только от тех фобий, которые реально мешают жить.

Но, разумеется, не надо ждать, пока страх зафиксирован и укоренится, лучше действовать сразу, тогда эффект достигается проще и быстрее. И особенно это касается детей. Вспоминаю реальный случай. Мы с собачкой Глашей, очень похожей на мягкую пушистую игрушку, собрались в гости и подъехали к дому друзей именно в тот момент, когда возле их подъезда агрессивная немецкая овчарка укусила пятилетнего мальчика за попку — совершенно немотивированно, тот просто проходил мимо. Мальчик испугался, он рыдал от боли и обиды. Тогда я взяла на руки Глашу и поднесла к нему. Моя собачка принялась его утешать и вылизывать, мальчик ее обнял и успокоился — он понял, что есть собаки разные, и добрые и злые, как, впрочем, и люди, и бояться всех не след.

Родители сами могут сделать многое, чтобы ребенок перестал бояться собак. Они должны объяснить своему отпрыску, как себя надо с ними вести, побольше показывать картинок и фильмов с добродушными и милыми собачками, придумывать и рассказывать ему сказки, где действуют замечательные героические собаки, — обязательно с хорошим концом. Наконец, надо постепенно знакомить своего ребенка с собаками. В кинологическом центре «Ордынцы», где проводилась лечебная кинология, с детьми общались, и весьма близко, собаководы самых разных пород, от карликовых пинчеров до алабаев — именно для того, чтобы снять у детей страх собак.

Прекрасно справляются с фобиями, и не только с зоофобиями, дельфины. Каким образом взаимодействие с дельфинами способствует исцелению, до сих пор неясно, но факт остается фактом: дельфинотерапия оказывает такой эффект, причем нередко уже после одного-двух сеансов. Очень быстро страдающий фобией перестает бояться зубастой пасти, а когда он начинает дотрагиваться до животного и плавать с ним, все страхи остаются в прошлом. ●

ЛИТЕРАТУРА

Ромек В. Поведенческая терапия страхов // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2002. — № 1.

Арнольд О., Бутова Е. Психологические эффекты дельфинотерапии // Психологический журнал. — 2001. — № 5.



Прививка от ксенофобии

Работа по профилактике ксенофобии и экстремизма в школьной среде

Ольга ОРЛОВА,
Галина БАРАНОВА

педагоги-психологи,
ГОУ СОШ № 1007,
Москва

В России по разным причинам, о которых мы сегодня говорить не будем, нарастают миграционные процессы. В частности, в Москве сейчас проживают около двух миллионов приезжих (трудовых мигрантов, студентов и др.). Не секрет, что в связи с этим острой проблемой нашего времени стало распространение ксенофобии и экстремизма в молодежной среде.

По данным открытых источников, сегодня в стране действуют около 150 экстремистских молодежных группировок. Именно поэтому формирование этнотолерантности, гражданской идентичности стало социальной задачей, стоящей сегодня перед школой. Проблема настолько объемна, что каждой школе в отдельности будет трудно ее решить. Сегодня стала понятна необходимость создания межшкольного сетевого взаимодействия, которое поможет всем участникам образовательного процесса в социальной и психологической адаптации к изменениям в этнокультурной среде.

На базе школ района Солнцево в 2010/2011 учебном году открыта социально-психологическая лаборатория «Найдем общий язык!» по формированию этнотолерантных установок в подростковой среде.

В чем состоит инновационный характер деятельности лаборатории? Прежде всего в том, что на базе образовательных учреждений создана целостная система субъектно-объектных отношений, которая позволила выстроить доверительное, эффективное пространство для дискуссий и совместной деятельности с участием учеников, педагогов, родителей, а также представителей районной управы, муниципалитета, ОВД, телевидения, печатных изданий, психологических центров, факультета гуманитарных и социальных наук Российского университета дружбы народов.

Ксенофобия — это страх другого, «чужого», не такого, как я. Все мы не понаслышке знаем, как ксенофобия может разрушить психологический климат в школе. До недавнего времени об этой проблеме предпочитали умалчивать. Может быть, пугал сам термин, но от от умолчания проблема не исчезает и не «рассасывается» сама собой.

Почему мы, психологи школы № 1007, стали заниматься этой темой? Мы пришли к выводу, что наши ученики в школе сталкиваются с ксенофобией. А в процессе работы с педагогическим коллективом мы пришли еще к одному выводу: «взрослая» и «детская» ксенофобия далеко не одно и то же, последняя имеет свою специфику. Детская ксенофобия носит неосознанный характер и развивается исключительно под внешним влиянием (СМИ, фильмы, общение со взрослыми), но безобидной ее назвать нельзя. Со временем она переходит в стойкое и осознанное предубеждение взрослого. Заканчивается все это, к сожалению, как мы с вами знаем, Манежной площадью. Избежать конфликта можно только через диалог культур.

Таким образом, одной из главных задач школы является воспитание у ребят способности жить вместе.

Психологическая служба нашей школы разработала своего рода алгоритм мероприятий, которые помогли учащимся понять, что в основе культуры любого народа лежат единые для всех понятия о добре и зле, о чести и достоинстве. Только уважительное отношение к этим ценностям поможет увидеть в «чужом» друга. Это и будет социальной прививкой от ксенофобии.

Именно этот опыт поддержало окружное управление образования Западного округа, одобрив идею создания сетевой социально-психологической

лаборатории «Найдем общий язык!» в масштабе района Солнцево.

Цель: создание единой системы профилактики ксенофобии и экстремизма в подростковой среде.

Задачи лаборатории

1. Сетевое взаимодействие всех образовательных учреждений района Солнцево на основе партнерских отношений.

2. Создание условий для взаимовыгодного обмена методическим и практическим опытом.

3. Реализация на практике межшкольных массовых просветительских, развивающих мероприятий, направленных на повышение уровня толерантности всех участников образовательного процесса.

Методы: мониторинг для изучения уровня этно-толерантности; анкетирование; проектная деятельность; тренинговые занятия; деловые игры.

Реализация программы

Наиболее значимые мероприятия, разработанные психолого-педагогическим активом лаборатории, проходили одновременно во всех образовательных учреждениях района.

В начале учебного года был проведен стартовый мониторинг в 5–11-х классах, который показал, что уровень толерантности в школах района не одинаков, ученики по-разному воспринимают понятие «этнотолерантность» и принимают представителей другой национальности по-разному, в зависимости от того, где они находятся: в школе или за ее пределами (*приложение 1 на диске*).

По результатам мониторинга была выстроена дальнейшая работа лаборатории.

Для того чтобы слово «толерантность» стало более близким и понятным, в ноябре в школах района был проведен единый **День толерантности**. Цель — повысить уровень толерантности, сформировать этно-толерантные установки. В каждой школе был свой сценарий этого дня, но везде можно было ощутить радостную, доброжелательную атмосферу (*прило-*

жение 2 на диске). Завершился день акцией «Солнцево — территория мира». Школьники изложили свои мысли на тему толерантности в листовках, которые раздавали прохожим. Как говорили сами ребята, «как нам было здорово всем вместе!».

Проанализировав итоги дня, мы пришли к выводу, что прежде всего этот день сплотил ребят разных возрастов и национальностей, повысил уровень доверия друг к другу.

Работа в рамках лаборатории продолжалась в течение всего учебного года, вследствие чего у каждой школы выработалось свое методическое направление и появились собственные практические разработки на тему «Роль русского языка в школьной адаптации»; на тему сплочения классного коллектива через совместную работу педагога-психолога и классного руководителя. Был разработан цикл занятий по профилактике ксенофобии, формированию толерантности в начальной школе и взаимодействию с педагогическим коллективом по формированию этнотолерантных установок. Все это повысило эффективность мероприятий по профилактике ксенофобии и расширило возможности нашей лаборатории.

25 марта был организован и проведен **круглый стол «Диалог культур»**. В нем приняли участие ребята, педагоги и родители из школ района. Проходил он в ГОУ СОШ № 1001 района Солнцево, которая взяла на себя в рамках сетевого взаимодействия большую часть подготовки этого масштабного мероприятия. Можно сказать без преувеличения, что это было одно из самых ярких и запоминающихся событий прошедшего учебного года в образовательной среде округа.

Удалось осуществить несколько задач: сплочения и тесного взаимодействия учеников и педагогов из разных школ, обучения умению вести публичную дискуссию на непростые темы, отстаивать свое мнение и слышать мнение других.



Участники с огромным интересом обсуждали вопросы «Что нас может объединить, кроме беды?», «Что разрушает диалог культур?», «Какие пути преодоления межэтнических конфликтов мы видим?». В обсуждении было названо много опорных точек для построения диалога культур: уважение семейных и национальных традиций, совместное творчество, спорт, дружба, признание мастерства, поиск общих ценностей и дел. Наши учащиеся отметили необходимость и актуальность проведения подобных мероприятий и заявили, что повышение уровня этнотолерантности в школьной среде, независимо от ее национального и культурного состава, повышает уровень комфортности проживания и безопасности жителей района.

Кроме ребят, в обсуждении проблем толерантности принимали участие и настоящие эксперты в этом вопросе — приглашенные специалисты из РУДН, представители управления образования, представители прокуратуры и УВД ЗАО, управы и муниципалитета района Солнцево. Особенно значимым оказался тот факт, что в дискуссии дети могли высказывать свое мнение наряду с взрослыми, сидя за одним столом с ними.

В апреле 2011 года в выставочном зале района Солнцево открылась итоговая межшкольная **фотовыставка «Посмотри, кто живет рядом с тобой, — портрет современника»**. Цель выставки — формирование позитивного взгляда на межэтнические процессы и многонациональность мира с помощью современных художественных средств. Нам — взрослым, работающим с детьми, было важно узнать и понять, кого же ребята видят своими современниками. Мы отметили, что участники выставки воспринимают современниками своих родных, друзей, одноклассников, и главными ценностями для них являются: семья, друг, школа, познавательный отдых, спорт, совместное творчество.

Темы детских работ, представленных на выставке:

- «Уважаемые люди» — портреты представителей разных национальностей, в которых отражены жизненный опыт, трудовые заслуги, уважение к культуре своего народа.
- «Дети разных народов» — фотографии, на которых автор представляет свое видение дружбы между детьми разных национальностей: совместная деятельность, взаимопомощь, спорт, творчество, дружеское общение.
- «Семейные корни» — фотографии, где автор демонстрирует свое видение семейных ценностей и национальных традиций: портрет семьи, семейные праздники, семейные профессии, совместные семейные будни.
- «Моя школа» — портреты представителей разных национальностей, работающих в школе.
- «Москвичи».

В течение трех недель более двух тысяч жителей района посетили фотовыставку, они увидели рабо-

ты, сделанные учащимися школ при помощи пап, мам, бабушек, дедушек, учителей.

В конце апреля в каждом образовательном учреждении был проведен итоговый срез (с помощью наблюдения, классных часов, бесед, групповой и индивидуальной работы), который показал, что у всех участников сформировался более устойчивый иммунитет к проявлениям ксенофобии и повысился уровень этнотолерантных установок.

В конце мая был проведен **итоговый мониторинг эффективности** работы сетевой социально-психологической лаборатории «Найдем общий язык!». В нем приняли участие классные руководители, учителя, администрация ОУ района (*приложение 3 на диске*).

Работа социально-психологической лаборатории планировалась на один учебный год. Однако, проанализировав результаты, мы сделали вывод: сетевое взаимодействие по профилактике ксенофобии и экстремизма в подростковой среде востребовано именно потому, что является эффективной формой работы. Об этом свидетельствуют и запросы от директоров и заместителей директоров по воспитательной работе о продолжении сетевого взаимодействия в рамках лаборатории «Найдем общий язык!».

Те цели и задачи, которые мы ставили в начале проекта, были достигнуты:

- коллективы школ района объединились для решения непростой, но необходимой задачи;
- проводимые мероприятия повысили социальную активность наших учащихся и помогли многим сформировать неприятие ксенофобии и экстремизма на национальной почве;
- психолого-педагогический актив школ пополнил свой методический и практический багаж в области формирования этнотолерантных установок у всех участников образовательного процесса;
- выросло количество обучающихся, вовлеченных в проектно-исследовательскую деятельность;
- укрепилось взаимодействие с различными государственно-общественными институтами района по обеспечению комфортного проживания в районе.

Как мы все знаем, один в поле не воин, особенно по такому сложному и важному вопросу, как профилактика ксенофобии, нетерпимости, экстремизма. Именно поэтому социальные педагоги, педагог-психологи, заместители директора по воспитательной работе на многочисленных совещаниях неоднократно поднимали вопрос об интеграции усилий образовательных учреждений с различными службами, ведомствами округа, города.

В новом 2011/2012 учебном году мы продолжаем совместную деятельность в этом направлении, объединив еще больше участников. ●



Хочу рассказать об одном случае из моей практики и подсказать коллегам-психологам идею для работы с гиперактивными детьми и детьми с дефицитом внимания.

Алла ФАЗЛЕТДИНОВА

педагог-психолог,
 Центр психолого-педагогической реабилитации
 и коррекции «Саторис»,
 г. Уфа, Республика Башкортостан

Ко мне на прием пришла мама и привела сына Д. Обратилась она ко мне по поводу того, что Д. часто на уроках не слышит учителя, отвлекается, не доделывает начатое до конца, не дописывает слова и тому подобное. Данные из медкарты сообщали: расстройство вегетативной нервной системы; последствия перинатального поражения нервной системы; гипердинамический синдром; синдром дефицита внимания. С таким диагнозом ребенок ухитрился учиться во 2-м классе в свои 7 лет!

Мама жаловалась, что дневник Д. пестрит красной пастой и двойками, а родители — частые гости в школе из-за невнимательности Д. Не буду вдаваться в подробности дальнейшей работы с мальчиком и его мамой, но один момент из индивидуального занятия с Д. опишу поподробнее.

Однажды на занятии в поле зрения Д. попала пипетка, случайно выгащенная мною из сумки и оставленная на столе.

— Ой, что это? — спросил Д., видимо в первый раз увидев обычную стеклянную пипетку с резиновым наконечником.

— А, это пипеточка, давай уберу, — сказала я.

— А что ей делают? — спросил Д.

— Капают.

— А как?

— Ну вот сжимаешь резиночку, и набирается водичка, а когда отпускаешь, получается капелька, — ответила я и сделала хорошенькую круглую капельку, набрав водичку из стаканчика-непроливайки.

— Ух ты! Я тоже так хочу! Дайте попробовать! — попросил Д., явно заинтересовавшись.

— Ну попробуй, — сказала я.

И через некоторое время отметила про себя: «Ого, как сосредоточился! Уже несколько минут занят одним делом, не отвлекается, даже не разговаривает. Обычно делает что-нибудь и болтает без умолку. Точнее — не делает, а больше болтает» (фото 1).

Пока я наблюдала за Д., он уже полстола украсил капельками.

К следующему занятию у меня был готов целый цикл упражнений с использованием пипетки и капельки.

Итак, для занятий с пипеткой и капельками необходимы следующие **материалы**:

- пипетки — несколько штук (для каждого цвета лучше свою пипетку);
- вода;
- краски, разбавленные водой (цветная вода);



Фото 1

- тряпочка или губка;
- бумажные салфетки, листы бумаги.

Занятия с пипеткой и капельками (фото 2) **рекомендованы** детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания, гиперактивным, с низким уровнем развития познавательных процессов, низким уровнем готовности к обучению в школе, слабой моторикой руки.



Фото 2

Цель упражнений: развитие внимания, памяти, воображения; произвольности поведения; развитие мелкой моторики руки; формирование ориентации в пространстве.

Капать капельки можно прямо на стол или на какую-нибудь доску (например, для лепки из пластилина), на оргстекло, главное, чтобы поверхность была сухая, ровная и гладкая.

Капельки могут быть из простой воды, а можно развести гуашь с водичкой и капать цветные капельки (фото 3).

УПРАЖНЕНИЕ 1

Взрослый берет пипетку себе и еще одну дает ребенку. Показывает, как получается капелька. Просит ребенка сделать капельку.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Взрослый показывает, что пипеткой можно делать «кляксы» (неаккуратная капелька) и простые ка-



Фото 3

пельки. И просит сделать кляксу, а потом аккуратную капельку (фото 4).



Фото 4

УПРАЖНЕНИЕ 3

Взрослый просит ребенка сделать 10 капелек, а потом говорит: «Покажи из них самую неаккуратную, неровную. А теперь, покажи самую ровненькую, аккуратненькую. А как у тебя получилось сделать такую красивую капельку? Что нужно сделать, чтобы получилось так аккуратно?» Подвести ребенка к выводу, что нужно стараться и быть сосредоточенным и тогда получатся ровненькие красивые капельки.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Взрослый предлагает задания:

- Попробуй проложить дорожку из капелек.
- Проложи дорожку из цветных капелек (выбери цвета по желанию)
- А теперь продолжи мою дорожку в такой последовательности: красная, синяя, желтая, красная, синяя...

УПРАЖНЕНИЕ 5

Взрослый показывает, что можно сделать большую капельку, если капать на одно место несколько раз. Просит: «Сделай большую капельку, а теперь маленькую. Сделай семейку капелек. Расскажи про эту семейку».

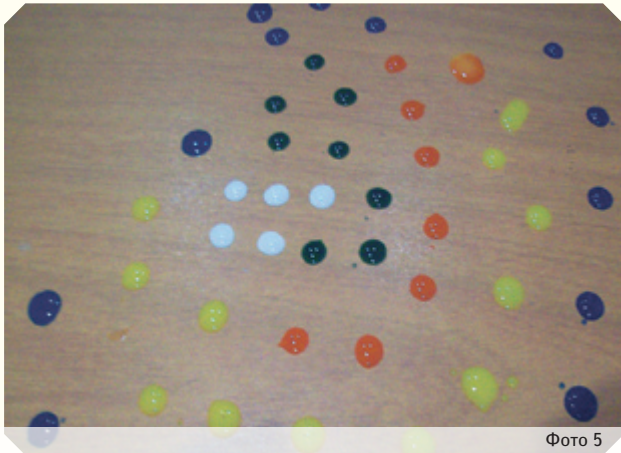
УПРАЖНЕНИЕ 6

Взрослый предлагает задания:

- Сделай хоровод из капелек.
- Сделай цветочек из капелек.
- Придумай свой узор из капелек (фото 5).

УПРАЖНЕНИЕ 7

Взрослый ставит на стол трехлитровую банку с водой и дает задание: «Набери в пипетку любой, какой хочешь, краски и капни капельку в банку, понюхай, как красиво она будет растворяться в воде».



Следующую каплю можно капать после того, как первая капля полностью растворится.

УПРАЖНЕНИЕ 8

Взрослый дает задания (ребенок воспринимает на слух):

- капни 1 зеленую, 1 красную каплю;
- капни 2 красные, 1 желтую каплю;
- капни 3 черные, 2 желтые капли;
- капни 1 синюю, 3 белые, 1 красную каплю;
- капни 2 красные, 4 белые, 2 синие, 1 черную каплю.

И др.

УПРАЖНЕНИЕ 9

Взрослый кладет перед ребенком мокрый лист бумаги и дает задание: «Набери в пипетку любую краску и капни каплю на этот мокрый лист. Посмотри, как красиво растекается капля. А теперь капай на листочек какие хочешь цветные капли, чтобы получилась цветная картина».

Это же упражнение можно проделать и с сухой бумажной салфеткой (лучше белой).

УПРАЖНЕНИЕ 10

Взрослый дает задание: «Капни рядышком 5 цветных больших капелек. Кончиком пипетки соедини их. Посмотри, как красиво они переливаются друг в друга» (фото 6).



УПРАЖНЕНИЕ 11

Взрослый дает задание: «Капни на листочек цветные капельки. Прикрой их другим листочком. Погладь ладошкой верхний листочек. Убери верхний листочек. Что получилось? На что это похоже? Придумай название своей картине».

УПРАЖНЕНИЕ 12

Взрослый дает задание: «Капни капельки и поднеси к ним тряпочку или губку. Что произошло?»

УПРАЖНЕНИЕ 13

Взрослый дает задание: «Пронеси капельку в пипетке через всю комнату и не урони!»

УПРАЖНЕНИЕ 14

Взрослый дает задание: «Капни капельку на тыльную сторону ладошки. Почувствуй капельку, какая она: холодная или горячая? А еще какая?»

УПРАЖНЕНИЕ 15

Взрослый дает задание: «Капни капельку на пальчик и походи, но капельку не урони!»

УПРАЖНЕНИЕ 16

Взрослый дает задание: «Капай разноцветные капельки друг на дружку. Понаблюдай, как меняется цвет» (фото 7).



УПРАЖНЕНИЕ 17

(Задание на наклонной поверхности)

Сколько нужно капнуть капелек на одно место, чтобы капля скатилась с горки?

Так я, пипетка и капельки учили Д. быть внимательным и сосредоточенным. Может, поможет и вашим детям? Попробуйте! ●

Фотографии предоставлены автором



Исповедь юного наглеца

Основы вербальной самозащиты

Евгений ПЯТАКОВ

ОДНАЖДЫ Я РАЗБИЛ СТЕКЛО...

Есть много детских писателей и поэтов, но лишь немногие становятся классиками и любимцами всех поколений. Одна из них — Агния Барто. В ее простых и забавных стихах порой скрывается такой глубокий смысл, что понимаешь их лишь тогда, когда сам становишься взрослым и начинаешь читать эти стихи собственным детям. Одно из них, прочитанное недавно, зацепило меня особенно сильно. Прочитаем его вместе.

ОДНАЖДЫ Я РАЗБИЛ СТЕКЛО

Нет, в жизни мне не повезло,
Однажды я разбил стекло.

Оно под солнечным лучом
Сверкало и горело,
А я нечаянно — мячом!
Ух, как мне нагорело!

И вот с тех пор,
С тех самых пор,
Как только выбегу
Во двор,
Кричит вдогонку кто-то:
— Стекло разбить охота? —

Воды немало утекло
С тех пор, как я разбил стекло.

Но стоит только мне вздохнуть,
Сейчас же спросит кто-нибудь:
— Вдыхаешь из-за стекол?
Опять стекло раскокал?

Нет, в жизни мне не повезло,
Однажды я разбил стекло.

Идет навстречу мне вчера,
Задумавшись о чем-то,

Девчонка с нашего двора,
Хорошая девчонка.

Хочу начать с ней разговор,
Но, поправляя локон,
Она несет какой-то вздор
Насчет разбитых окон.

Нет, в жизни мне не повезло,
Меня преследует стекло.

Когда мне стукнет двести лет,
Ко мне пристанут внуки.
Они мне скажут:
— Правда, дед,
Ты брал бульжник в руки,
Пулял по каждому окну? —
Я не отвечу, я вздохну.

Нет, в жизни мне не повезло,
Однажды я разбил стекло.

Как видим, за забавной формой здесь скрывается весьма печальное содержание. Причем, боюсь, актуальное для всех времен. Нелепая случайность, и молодой человек стал беспомощной мишенью для острот. Он попал в психологическую ловушку, когда возразить на замечание формально нечего — факт имел место, грубить и «посылать» насмешников воспитание не позволяет, а оправдываться и доказывать всем, что «я хороший», — значит сыграть роль униженного и слабого человека.

Когда я читал это стихотворение, то подумал: бедный парень, не один ты мучаешься в поисках ответа на вопрос: «Как выкарабкаться из этого?..» Я сам, когда мне было лет 12, оказался в похожей ситуации, из которой мне, к счастью, интуитивно удалось найти выход. Причем выход эффективный именно для пацана 12–13 лет. И вслед за воспоминаниями возникло страстное желание поделиться своими

находками. Ведь проблема эффективного отстаивания собственного человеческого достоинства всегда актуальна для детской и юношеской среды. Причина: всегда и везде найдутся любители «по приколу» или «из лучших побуждений» унижить ближнего.

Как отвечать таким людям? Как, сохраняя спокойствие и не опускаясь до хамства, прекратить их словесный поток, отклонить необоснованные обвинения, пресечь манипуляции? Об этом мы и порассуждаем.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ НАСТАВНИКОВ

На первый взгляд может показаться, что описанная ниже «инструкция по выживанию» — это призыв к молодежи ругаться со всеми направо и налево. Но это не так. Данная статья — сборник довольно жестких, но эффективных мер по противодействию хамству, которое, если ему не противостоять, может нанести серьезный ущерб неустойчивой еще самооценке подростка. Как говорится, на войне как на войне. Поэтому инструкция предлагается для чтения не самим подросткам, а их *наставникам*, которые смогут растолковать приведенные здесь приемы и помочь подобрать нужный прием для своих подопечных в каждой уникальной ситуации. Кроме того, это своеобразная исповедь и одновременно призыв к взрослым задуматься: а всегда ли, вступая в разговор с подростками и столкнувшись с их агрессивностью и хамством, они оказываются «невинно пострадавшими»? Не разговаривают ли они сами грубо с ребятами, не общаются ли высокомерным тоном, не свойственны ли им диктаторские замашки?

Информационная ценность статьи, думаю, понятна. Ценность же для школьного психолога в том, что нередко к нему приходят за помощью ребята и просят конкретного совета в конкретной ситуации. При этом их не интересуют общие рассуждения о необходимости терпения, понимания, саморефлексии и пр., они хотят знать, что и как отвечать на конкретные словесные выпады («тебе что, слабо?»), психологические манипуляции («я думал, ты мне друг») и др.

Предвижу возражение, что многие приемы могут не снять конфликт, а привести к драке. Тут нужно понять несколько моментов. Во-первых, мальчишеская драка — явление обыденное и не такое уж страшное. Во-вторых, драка часто начинается со словесной дуэли, и тот, кто проигрывает в словесной драке, проигрывает в целом — в своих глазах и в глазах окружающих. Даже если он, не зная, как достойно ответить словом, в отчаянии бросается на обидчика с кулаками.

Пример. Подросток, красный от обиды и ярости, с воплями «заткнись, гад, убью» бросается на своего обидчика. Второй шутя уворачивается от беспорядочных ударов и продолжает смеяться, осыпая первого издевками и оскорблениями. Вместе со вторым над беснующейся жертвой смеются и зрители. Они уже выбрали и победителя, и проигравшего — мишень для дальнейших упражнений в остроумии. Если бы первый смог достойно ответить словом, вызвать обиду и ярость второго, все произошло бы наоборот и победителем этого раунда стал бы первый — вне зависимости от исхода физической драки.

В-третьих: именно после «доброй драки» подростки-враги часто становятся друзьями.

ПРЕДЫСТОРИЯ ВОПРОСА

Теперь, чтобы окончательно убедить читателя в важности поставленного вопроса, расскажу его предысторию. Она такова: я на восемь лет старше своей сестры. Когда в ней пробудились зачатки сознания, она стала регулярно закатывать истерики, иногда при этом тыча пальчиком в меня. В результате любимым «дежурным наездом» в мой адрес, особенно со стороны сердобольных бабушек и тетюшек, стало: «Как тебе не стыдно? Опять ты обижаешь сестру!» При этом любые мои попытки оправдаться пропускались мимо ушей. (Знакомо? Особенно тем, у кого есть младшие братья и сестры.)

И однажды это случилось: при очередном «наезде» в моей голове что-то замкнуло. Я не стал защищаться от, мягко говоря, неадекватных претензий. Я сказал: «Да, я ее обижаю! И не просто обижаю, я ее бью смертным боем, я...» Далее последовал подробный живописный рассказ о зверствах, которые я якобы проделывал с младшей сестрой. При этом я явно и сознательно довел ситуацию до абсурда.

Шокированные такой наглостью, родственники начали растерянно мямлить: «Да ты что? Что ты говоришь? Что ты за глупости болтаешь?» И свершилось чудо. После двух-трех таких эпизодов огульные «наезды» на меня прекратились. Дальше — больше. Постепенно к моим словам стали прислушиваться. Потом разбираться в каждом конкретном конфликте. И даже — еще одно чудо — иногда справедливо доставалось не мне, а набедокурившей младшей сестре.

Как видите, тогда я успешно применил прием гиперболизации, что позволило остановить несправедливые обвинения в свой адрес (а от этого часто страдают подростки и молодые люди).

Позже, задумываясь над сутью типичных придинок ко мне, я интуитивно нашел много других вербальных защитных приемов от нелепых и надуманных обвинений как со стороны сверстников, так и со стороны взрослых. Многие из них я успешно применял сначала в школе, затем в колледже и институте и даже в первые — самые трудные — годы семейной жизни. А что еще оставалось делать тихоне, которого регулярно проверяли на прочность? Только становиться языкастым нахалом. Но нахалом умным, знающим, где можно, а где нельзя «распускать язык».

В значительной степени именно эти приемы, превращенные в защитную систему, позволили мне со временем очень надежно защитить свое «я» от внешних нападков. Настолько надежно, что я — бывший глубокий интроверт и весьма ранимая личность — смог без ущерба для себя проработать несколько лет менеджером по продажам услуг. Кто пробовал, тот знает, насколько больно эта работа порой бьет по самооценке (когда ты звонишь в тридцатую незнакомую тебе компанию, предлагаешь им услугу, а тебя в тридцатый раз «посылают», и не всегда мягко). Конечно, успехи в продажах были небольшие, зато опыт я получил ценнейший, а главное — универсальный.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Предложенные ниже приемы базируются на особой жизненной философии, которая делает человека малоуязвимым для мелких бытовых конфликтов.

Для иллюстрации приведу реальные диалоги, произошедшие когда-то (уже в юношеском возрасте) между мною и оппонентами, пытавшимися, как говорил Гамлет, «на мне сыграть». Целью этих приемов было сбить с оппонентов спесь, показать характер и заставить их обращаться со мной как с равным или оставить в покое.

Оппонент. Да ты эгоист!..

Я. Допустим. А ты у нас, значит, великий гуманист, благодетель, готовый снять последнюю рубашку...

Оппонент. Да ты только о себе и думаешь!

Я. А кто обо мне еще подумает? Может, ты?

Оппонент. Это, наверно, ты сделал. Я тебя там видел, когда это случилось.

Я. Не суди о других по себе. Я, конечно, нехороший человек, но не дурак. Если б мне захотелось это сделать, я бы получше следы заметал.

Оппонент (по поводу какого-нибудь мелкого проступка). Какой ужас! Как ты мог так поступить! Как тебе не стыдно!

Я. Ужасно стыдно. Я вообще великий изверг человечества. Так что я разрешаю тебе сходить за пистолетом и пристрелить меня на месте.

Оппонент. Я тебе не верю. Это наверняка ты сделал...

Я. А мне плевать, что ты мне не веришь. Если ты ведешься на любую чушь, которую про меня сказали, то мне такие друзья не нужны. Я знаю, что этого не делал, и мне этого знания достаточно.

Оппонент. Ах ты такой-сякой! Да как тебе не стыдно! Да куда ж твои родители...

Я. Да, да, конечно. Совершенно с вами согласен. Я такой-то, я сякой-то, а еще вот такой-то. В общем,

кругом виноватый. Пороть прямо сейчас будете? Нет? Тогда чего от меня надо?

Конечно, это наиболее жесткие и циничные примеры. Но именно они высвечивают главные принципы философии. А они таковы:

1. Не бойся показаться «плохим мальчиком» и открыто дать отпор, если к тебе проявляют серьезное неуважение. Именно на страхе человека выставить себя «нехорошим» часто играют недоброжелатели. Твердо запомни, что ты «хороший мальчик» для хороших людей, не держащих камень за пазухой. Для всех прочих — по обстоятельствам. Например, если потребуется, выскажешь «открытым текстом» все, что ты думаешь по этому поводу. Или, напротив, изобразишь смирную овечку. Но в душе никогда не признаешь даже очень высокопоставленного хама достойным уважения человеком, как это делают некоторые чиновники.

2. Игнорируй шаблоны, авторитеты и формальные правила, которые пробуют тебе навязать. Например, тебе говорят: «Делай так (выпей, закури и пр.). У нас так принято». Твой ответ: «У кого «у вас»? И вообще, я к вам «в клуб», кажется, не записывался. До свидания».

3. Не стесняйся открыто нарушать табу, сомневаться в авторитетах, говорить на «неприличные» темы, если тебе невыгодно подчиняться чужим неписаным правилам. («А кто это «приказал»? Вася? Ну да, Вася — великий авторитет... Для таких, как ты. Вот пусть сам мне это и «прикажет». Тогда посмотрим».)

4. Будь гибок и изощрен в речи и поведении. Учись задавать неожиданные и провокационные вопросы, смотреть на проблемы под неожиданным углом, ставить их с ног на голову, находить слабые места в логике оппонента. Учись быть немножко демагогом. («Ах, это я всех подвел? Это я создал проблемы? А кого я давно предупреждал, что эти проблемы могут быть, что надо к ним готовиться? Не тебя ли? И что ты мне ответил?»)

5. Не стесняйся платить противнику его же монетой. Мало того — не бойся раздуть один раз большой скандал из маленького повода. Пусть твой оппонент подумает, а стоит ли тебя задеть. Конфликт должен раздуть ты — один раз. («Нет, ты не увливай. Начал говорить, так говори. Значит, я во что-то там «не врубаюсь»? Значит, я, по-твоему, идиот? Как? Ты этого не говорил? А что ты говорил? Ты вообще понимаешь, что ты говоришь?») Но и закончить его должен тоже ты. («Ладно. Мне с тобой все ясно. Закрыли тему».)

6. Если иного выбора нет, если тебя пытаются унижить, не реагируй на твои попытки решить дело миром, не пасуй, не защищайся — нападай. С презрением отметай обвинения в свой адрес,



даже справедливые, если их цель — унижить тебя. («Чушь, не было этого, подумаешь, эка невидаль, а ты докажи»). Если нужна «тяжелая артиллерия» — подними оппонента на смех, поверни ситуацию так, чтобы он от нападения перешел к обороне. («Ты хочешь, чтобы я бросил камень и разбил окно? У вас так принято? Нет, мне не «слабо». Просто ты дурак, не способный придумать ничего поумнее, а я нет. И мнение дураков обо мне меня не волнует. И в уважении дураков я не нуждаюсь. Что? Ты не дурак? Докажи...»)

7. Чередуй или разбавляй откровенный цинизм и холодную агрессивность юмором и иронией. Везде, где можно, переводы «наезд» на тебя в шутку, над которой можно посмеяться всем вместе. («Да ладно тебе орать-то. Ну я это сделал. А у вас за это чем бьют? Шваброй или ведром? Как не бьют? Ну и школа...»)

8. Помни, что отомстить обидчику можно без единого ругательного слова. Мало того — соблюдая все нормы вежливости и даже демонстрируя показную доброжелательность. И обычно этот «удар» — самый меткий и сокрушительный. Мало кому удастся достойно выйти из положения, когда его так изящно «припечатали». («Ах, простите меня великодушно, но мне на секунду показалось,

что вы только что нелестно отозвались о моих умственных способностях. Я, конечно, искренне надеюсь, что ошибся, но на всякий случай хочу заметить, что не стоит умственные способности других принижать до уровня собственных. Это по меньшей мере неправильно...»)

9. Самое главное — все предложенные приемы должны применяться только для обороны и предупреждения агрессии. Ни в коем случае не для нападения. Окружающие люди должны знать, что ты способен дать отпор. Но для этого достаточно изредка «показать зубы». Если же ты начнешь кусаться по поводу и без, очень скоро кусать станет некого. Ты просто останешься один. Конечная же цель применения приемов проста — показать, что ты сильный, независимый человек, способный за себя постоять. Что с тобой лучше дружить, чем враждовать. Что общаться с тобой можно только в уважительном ключе. Что общаться с тобой интересно.

***Примечание.** Иногда возникает моральная дилемма: действительно ли ты достойно ответил на хамский выпад в твою сторону, или нахамил ты, а твой оппонент всего лишь сделал справедливое замечание. Решение очень простое. Ответь, кто*

из вас двоих не постесняется публично и дословно воспроизвести весь конфликтный разговор? Проще говоря, если твой оппонент не сможет честно повторить свои слова, начнет мяться, увильвать («Ну, в общем, я ему сделал замечание. Ну, может, немножко погорячился») — значит, виноват он. Если начнешь запинаться ты — виноват ты. Если оба — соответственно.

Использовать многие приемы можно не только в форме агрессивной контратаки, но и в иронической форме («Когда я успел напортачить с домашним заданием? Самому интересно. Я ведь его вообще не делал...»), и даже в форме дружеского комплимента («Слушайте, ну вы же умный человек. Как вы могли поверить в эту чушь?»).

ТЯЖЕЛО В УЧЕНИИ — ЛЕГКО В БОЮ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ШАГ

К сожалению, даже самый находчивый и остроумный человек не всегда успевает придумать, что ответить на новую для него провокацию. Слишком они разнообразны. Поэтому нужно спокойно относиться к тому, что в первый раз ты проиграешь словесный поединок и над тобой посмеются. Спасает то, что часто одни и те же провокаторы не балуют разнообразием и «достают» своих жертв одним и

тем же способом. Эти жертвы заслуживают своей участи, так как не дают себе труда подумать и найти достойный словесный ответ. Не будь такой жертвой. Начинать думать над ответом после первого же повторения «типового наезда».

Пример. Оппонент: «Это что за свинья там хрюкает?» **Ответчик:** «Не знаю. Ты, наверное, так любишь свиней, что они тебе везде мерещатся. Лечиться не пора?»

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

I. УМЕРЕННО ЖЕСТКИЕ ПРИЕМЫ

Их задача — пресечь первые пробные попытки прицепиться к тебе и проверить на прочность.

Прием 1. Подтверждение обвинения и доведение его до абсурда

Цель — демонстрация неадекватности и нелепости обвинения.

Вариации ответов:

А) Ты подтверждаешь обвинение в свой адрес, а затем дополняешь его бесконечным числом откровенно нелепых подробностей, пока обвинитель не отступит.

Б) Вышесказанное плюс гротескно-демонстративное выставление себя в негативном свете (для усиления эффекта).



В) Вышесказанное плюс полушуточная-полу-серьезная угроза в адрес провокатора, основанная на его же обвинении.

Пример (на основе стихотворения А. Барто). **Провокатор:** «Стекло разбить охота?» **Ответчик:** «Да, тетя Маша. Конечно. Мне ведь больше совсем-совсем нечем заняться. Я в школу не хожу, уроков не делаю, с друзьями не гуляю. Даже не сплю. Только целыми днями хожу по городу и бью стекла. Вчера вот 128 штук разбил. Хотите, и вам разобью? Мне не жалко».

Г) При первых же словах оппонента — демонстративно-пафосное проговаривание вслух всех его дальнейших возможных обвинений и обещание «как-нибудь подумать над своим поведением».

Прием 2. Много шума из ничего

Ты совершил проступок. Прицепившись к нему, тебе пытаются устроить унижительный разнос. Твой ответ: указание на то, что подобное наказание справедливо для более страшного проступка («Я что, убил, ограбил кого-то? Нет? Тогда из-за чего такой шум?»).

Прием 3. Ну убей меня за это

Суть приема: вызвать у оппонента чувство неловкости путем формального согласия на наказание, неадекватно суровое по сравнению с твоим реальным проступком («Да, я разбил чашку. Нечаянно. Прости... Ну убей меня сразу, если тебе будет легче»).

Прием 4. С чего ты взял, что я говорю о тебе?

Пример. Двое друзей мирно сидят на скамейке в парке. Места еще много, но подошедшая тетка грубо требует подвинуться. Друзья встают и уходят. При этом один начинает громко говорить другому, что бывают люди с такими большими «местами для сидения», что им не хватает и трети скамейки. Нужна, как минимум, половина. А тетке приходится молча терпеть это, прикидываясь глухой. Ведь если она возмутится, ребята просто невинно ответят: «Что вы? Мы совсем не про вас».

Прием 5. Слишком «хороший» — тоже плохой

Примеры. «Ну сделал я это. Я тебе-то что? А, понял, завидуешь! Конечно. У самого-то кишка тонка на такое решиться... Ну да, ты бы такое никогда не сделал. Ты же у нас такой воспитанный, правильный. И скучный до жути...»

Прием 6. Поставить оппонента в двусмысленное положение

Заявление, что говорить такие вещи, какие говорит оппонент, могут только дураки. Умные люди такой бред не несут. И пусть уже он доказывает обратное.

Прием 7. Возвысить оппонента

Заявить, что оппонент — хороший и умный человек, а значит, сможет понять нелепость обвинения.

Прием 8. Обратить обвинение в шутку, курьез, а оппонента — в союзника

Прием 9. Прямое обращение к разуму оппонента
Пример. «Ты что так раскричался из-за ерунды? Случилось что-то? Давай спокойно все обсудим».

Прием 10. Претензии в грубой форме не принимаются

Формальное признание своей вины и отказ от извинений. Основание — ты пострадал от хамства при предъявлении тебе претензии и потому считаешь вину искупленной (пусть сперва гарантируют, что оппонент сразу после твоих извинений тоже извинится. Не могут? Тогда и ты не можешь).

Прием 11. Не запрещено, значит, разрешено

Пример. **Провокатор:** «Кто тебе разрешил это делать?» **Ответчик:** «А кто мне запрещал это делать?»

Прием 12. Ответ на заданный, а не подразумеваемый вопрос

Пример. **Провокатор:** «Какого черта ты тут делаешь?» **Ответчик:** «Черного и рогатого». **Провокатор:** «Чего «черного и рогатого?» **Ответчик:** «Черного и рогатого черта я тут делаю».

Прием 13. Обескураживающий ответ (встречный вопрос)

Пример. **Провокатор:** «Чего ты тут шляешься?» **Ответчик:** «Слонов ловлю. Тут слоны не пробежали?»

Прием 14. Признание вины и уход от дальнейшего конфликта

Признание реальной вины, формально принесенное извинение. Жесткий отказ от дальнейшего обсуждения темы («Я был неправ, я извинился, и точка. Проехали»).

Прием 15. Постараться бросить тень на оппонента

Примеры. «Что это ты так рьяно ищешь виноватых? Уж не себя ли прикрываешь?..»

Прием 16. Интерпретация слов оппонента как личного обвинения

Требование извинений («Ты говоришь, что мне это поручать нельзя, что у меня не получится. Ты меня что, дебилем считаешь?»).

Прием 17. Приписывание обвинению дополнительных значений

Пример. «Значит тебе не нравится, что я так поступаю. Может, тебе не нравится и то, что я хожу, дышу, существую? Может, мне вообще лучше исчезнуть?»

Прием 18. Я дурак, ты мудрец.**Так объясни мне, дураку...**

Чаще всего используется при обвинении тебя в глупости (не смог прийти к такому-то выводу). Контраргумент: «А ну-ка расскажи, на основании какой информации я должен был прийти к такому выводу? А вот этого я не знал. И этого мне тоже не сообщили. Так исходя из какой информации, известной мне, я должен был прийти к такому выводу? Может, объяснишь, раз такой умный?»

Прием 19. Я величайшее ничтожество.**А ты — великий благодетель**

Демонстративно-шутовское самоуничижение и одновременное возвеличивание оппонента до тех пор, пока тому не станет противно.

Прием 20. Я не телепат

Пример. «Мне все равно, что ты «думал...» Я не телепат, чтоб мысли читать. Если что-то надо — попроси. Не попросил — сам виноват».

Прием 21. А почему по-твоему?

Пример. «Я должен был сделать так потому, что ты считаешь это правильным? А Вася считает так-то, а Петя — так-то. Почему тогда я должен поступать по-твоему, а не по-васиному, не по-петиному, не по-моему?»

Прием 22. Теперь я — твой прокурор

Обвинение переворачивается таким образом, что виноватым оказывается оппонент. («Это я виноват, что так случилось? А кто меня туда звал? Кто твердил, что ничего опасного там нет?»)

II. СРЕДНЕЖЕСТКИЕ ПРИЕМЫ

Их задача — поставить на место опытных любителей словесных издевательств, которые, однако, не очень-то готовы моментально переходить от дуэлей словесных к дуэлям кулачным (один на один).

Прием 1. Окончание «сказки»

Иногда, стремясь унижить, поставить в тупик, спровоцировать на драку, оппонент может бросить тебе в лицо заведомо ложное обвинение, которое ты, однако, не сможешь быстро и логично опровергнуть. Например, выдумать грязную историю. Не надо спорить и доказывать, что этого не было. Скажи, что это было, только оппонент «немножко слукавил». А затем продолжи историю так, чтобы оппонент стал ее участником. Причем сыгравшим в ней жалкую, унижительную роль.

Пример. «Ну да, допустим я там был и это делал. А ты-то откуда знаешь? Ах, да! Ты же там тоже был. Это же ты стоял «на шухере». Может, расскажешь, как ты трясся от страха, чуть в штаны не наложил? А когда нас застучали, то бежал быстрее всех и визжал как резаный свинтус?»

Прием 2. Насмешка над несправедливым обвинением

Варианты ответов:

А) Утверждение, что обвинение — чушь (и пусть оппонент докажет обратное).

Б) Вышесказанное плюс высмеивание доказательств оппонента («Что, у тебя свидетели есть? Кто они? Васька с Петькой? Это твои дружки, которые любой бред за тобой повторяют»).

В) Пункт «А» плюс самостоятельное логическое опровержение обвинения. Другой вариант — опровержение предполагаемых аргументов оппонента («Да, знаю, ты сейчас скажешь, что...»).

Г) Утверждение, что сама претензия — результат личной ничтожности и мелочности оппонента («Тебе что, больше делать нечего, кроме как из-за такой ерунды цепляться?»).

Д) Выставить обвинителя неадекватным моралистом («Тебе не нравится мой поступок? Может, мне вообще крылышки отрастить и ангелом сделаться?»).

Е) Перевести обвинение в область метафизических рассуждений («А жизнь вообще несправедлива, если ты до сих пор не заметил»).

Прием 3. Унижение оппонента

А) Требование, чтобы оппонент доказал свое право тебя спрашивать («А ты кто такой, чтобы я тебе на такие вопросы отвечал?»). Высмеивание полученного ответа («Ну да, ты у нас местный босс. Большой босс маленькой песочницы»).

Б) Ехидное «сочувствие» оппоненту, который, «чувствуя себя слабаком и ничтожеством, вынужден скрывать это, выпендриваясь перед собой и друзьями».

Прием 4. Требование конкретики

А) Требование, чтобы оппонент доказал свою правоту по пунктам.

Б) Если тебе приписывают чужие слова и действия (клеветуют) — требуй публичного, слово в слово, повторения реально сказанных тобой слов (перечисления совершенных действий). Цепляйся к каждой ошибке. Обвиняй в клевете. («Я говорил только это. И все. Остальное — твоя выдумка».)

В) Если обвинение не высказывается прямо, а «прозрачно намекается», признавайся в собственной «непонятливости» и требуй договаривать до конца. Дальше — по ситуации.

Г) Если оппонент ссылается на чужой авторитет — требуй доказательств компетентности авторитета. При наличии таковых требуй доказательств, что слова авторитета не перевертали.

Прием 5. Подтверди свою компетенцию

Используется в тех случаях, когда тебя в хамской форме обвиняют в неумении что-то делать («Ну кто так делает? У тебя руки-крюки...»).

А) Требование предъявить письменную инструкцию с подписями и печатями (например, инструкцию

по выжиманию половой тряпки), подтверждающую правоту оппонента.

Б) Отклонение претензий со словами: «Я вам за консультацию не платил...»

В) Требование предъявить собственную идеально выполненную работу, чтобы ее изучить, а затем «поучиться у мастера» или так же раскритиковать.

Прием 6. «За базар ответишь»

Открытое предупреждение, что за каждое слово клеветы придется ответить. Что клевета не будет прощена или списана как неудачная шутка. Поэтому оппоненту лучше закрыть рот прямо сейчас.

III. СОКРУШИТЕЛЬНО ЖЕСТКИЕ ПРИЕМЫ

Данные приемы применяются лишь тогда, когда ты реально готов не только к словесной, но и к физической драке с оппонентом, жаждущим тебя унижить. Их задача — демонстрация уверенности в себе и презрения к оппоненту, выставление его в нелепом свете перед возможной зрительской аудиторией, выведение оппонента из состояния душевного равновесия, внушение ему неуверенности и страха перед тобой еще до начала драки.

Прием 1. Жесткий моментальный отпор

При первых же попытках спровоцировать конфликт провокатор тут же должен быть унижен умышленным намеком.

Имя провокатора не называется, поэтому он не может откровенно возмутиться, так как тем самым укажет на себя.

Пример. Провокатор: «Эй, чувак, подь сюды...»
Ответчик: «Что там за писк из мусорного ведра?... Что-то дворняги сегодня громко твякают... Всем малышам пора пить молочко и баиньки...»

Прием 2. Опережающее приглашение «выйти»

Иногда провокатор в принципе не прочь подражаться (словесно или физически), но морально только начинает разогреваться (и с этой целью задает провокационный вопрос).

Такого можно остановить демонстрацией готовности к драке прямо сейчас, только не надо терять самообладания и кричать. Простой свирепый взгляд исподлобья и глухой угрожающий голос — вот это действительно страшно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОПРОВОДИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Прием 1. Раздувание огня

Если оппонент испугался и пытается погасить конфликт — не позволяй. Раздуй конфликт сам. Побей оппонента психологически. Но знай меру. Не выставляй себя извергом, бьющим слабых.

Прием 2. Бегом-бегом-бегом!

Не давай оппоненту времени на раздумья. Торопи, насмехайся над его «тугодумием», сомневайся в его честности («Что замолчал? Думаешь, как лучше соврать?»). Заставляй его путаться в мыслях.

Прием 3. Ну извини, я просто хотел убедиться

Если оппонент смог достойно ответить на твой провокационный вопрос и тем самым поставил тебя в неловкое положение, сделай невинную улыбку, формально извинись и скажи, что просто проверял оппонента на честность — имел право. Затем действуй по ситуации.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ШАГ

Цель предложенных приемов — самооборона, и только. Поэтому после того как оппонент морально повержен, — не добивай его (зачем тебе враги?). Напротив, спокойно извинись за свою жесткость, объясни, что это была вынужденная мера. Предложи продолжить общение на нормальном человеческом языке, без взаимных наскоков.

Что же касается главной цели статьи, то она не столько в том, чтобы научить читателя конкретным приемам, а в том, чтобы продемонстрировать особый способ мышления и поведения. Именно им обладают люди, про которых говорят: им палец в рот не клади, они за словом в карман не лезут, их голыми руками не возьмешь.

Как правило, это сильные, успешные, уверенные в себе люди. И разве не стоит немного потрудиться, чтобы стать одним из них?

Освоение предложенных приемов требует времени. Не зацикливайся на одном. Не применяй приема, если не знаешь, что ответить, когда такой же прием применят против тебя.

Пример. Тебя вдруг самого спрашивают: «А ты кто такой, чтобы мне чего-то указывать? Что хочу, то и делаю». Ты отвечаешь: «Я — нормальный человек, который не боится называть при всех подонка подонком. То, что ты сделал, похоже на поступок подонка. Так что либо объяснись, либо извинись, либо все будут знать, что ты — подонок».

На этом я завершаю свою маленькую «инструкцию по выживанию» и еще раз напоминаю, что в таком виде она предназначена для чтения психологами, но ни в коем случае не самими детьми. Причина — большой соблазн недобросовестно ее использовать.

Кроме того, ситуация у каждого ребенка уникальна. И только профессионал может решить, что из предложенного арсенала и в каком случае стоит предложить своему подопечному при проработке защитной стратегии. ●

Фотографии предоставлены автором (использованы постеры к сериалу «Обмани меня»)



Шанс и выбор

Психологическая игра

Лариса ПОКИДОВА

педагог-психолог,

ОГУ «Реабилитационный центр

для детей и подростков

с ограниченными возможностями»,

с. Веселая Лопань, Белгородская область

Цель: формировать у подростков понятия о жизни, достойной человека; подвести к осмыслению воли субъекта в своей судьбе; учить действовать в соответствии с выбранной целью.

Задачи: развитие навыков делового общения, умения договариваться, доказывать, используя позитивные приемы; развитие саморегуляции; выработка и закрепление адекватных форм поведения и реагирования; формирование реалистического мироощущения.

Возраст и количество участников: 15–17 лет, 16–20 человек.

Материалы к игре

Карточки:

1. Я хочу получить профессию агронома.
2. Я хочу иметь роскошный автомобиль.
3. Я хочу, чтобы у меня было много хороших и преданных друзей.
4. Я хочу быть закаленным и физически крепким.
5. Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах.
6. Я хочу стать бухгалтером.
7. Я хочу получить профессию механика.
8. Я хочу быть программистом.
9. Я хочу получить профессию учителя.
10. Из сумки впереди идущего человека что-то падает... Я поступлю так...
11. Во время урока кто-то обидел учительницу... Я сделаю так...
12. На дне рождения приятеля мне предложили выпить вина. Я поступлю так...

ХОД ИГРЫ

Ведущий. Сегодня жизнь каждого человека перегружена проблемами, тревогами и даже страхами. Нам важно чувствовать себя уверенно, быть в ладу с собой, с семьей, с окружающими нас людьми, справляться со своей жизнью и достигать чего-то большего и лучшего, чем мы в настоящую минуту

имеем. Очень многое здесь зависит от нашего психологического состояния, внутренней структуры нашей личности и от того, как мы научились заботиться о себе, принимать и понимать себя и получать поддержку от других людей.

Выдающийся ученый В. Франкл писал: «Быть человеком означает постоянно сталкиваться с ситуацией, которая одновременно шанс и выбор» (*запись на доске*). Как вы понимаете это высказывание?

Участники игры делятся своими мнениями.

- Что такое шанс? (*Шанс — это вероятность осуществления чего-либо.*)

- Что значит предоставить шанс? (*Дать возможность осуществить что-либо.*)

- Что значит уметь использовать предоставленный вам шанс? (*Учесть предоставленную возможность и начать осуществлять то, что в данный момент возможно.*)

Участники делятся своими мыслями после каждого предложенного им вопроса.

Ведущий. Жизнь очень часто предоставляет нам шанс, но мы по разным причинам не всегда его используем. Давайте рассмотрим шанс, который предоставила вам школа, — получить среднее образование.

- Как вы использовали этот шанс?

- Каких добились успехов?

- Почему у всех разные успехи?

(Все использовали этот шанс по-разному и добились разных успехов.)

Участники игры делятся своими мнениями.

Ведущий. Продолжите фразу: «Я в полной мере использовал этот шанс потому, что...» или «Я не в полной мере использовал этот шанс потому, что...».

Итак, мы пришли к выводу, что, если разным людям выпадает один и тот же шанс, они его используют по-разному. Почему же это происходит?

На этот вопрос нам поможет ответить игра «Шанс и выбор». Каждый человек имеет не только шанс и выбор, но и желания, мечты, стремления. Сегодня в игре вы будете иметь шанс сделать свой выбор, получите возможность желать и мечтать.

ФАБУЛА ИГРЫ

Группа (класс) делится на две команды: первая команда «Хочу» (выбор), вторая — «Надо» (шанс).

Игроки команды «Хочу» поочередно берут карточки с желаниями и зачитывают их. Команда «Надо» после минутного обсуждения выдвигает ряд условий (игроки отвечают на вопрос: «Что нужно сделать для того, чтобы желание исполнилось?»).

Каждый игрок из команды «Хочу» решает самостоятельно, реально ли для него исполнение этого желания сейчас. Если нереально и он объясняет почему, то уходит в область мечты — в специально отведенное место, где должен подумать, реально ли в дальнейшем использовать предоставленный ему шанс, и наметить план действий. В этом случае команда «Надо» получает 1 балл (все это фиксируется на доске). Если же выполнение желания реально и игрок предоставляет свой план действий для достижения цели, то 1 балл получает его команда. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

Игроку, взявшему карточку и прочитавшему текст, предлагается произнести: «Я вижу, что ситуация предоставляет шанс проявить себя как человека активного, и я выбираю (не выбираю) этот шанс». Потом он отвечает на вопрос «почему?».

После того как все игроки команды «Хочу» сделали выбор и объяснили его, игроки, попавшие в



область мечты, предоставляют свои планы достижения цели, если это, по их мнению, возможно. Обсуждение планов.

Ведущий. Какой мы можем сделать вывод? Почему же люди, имея одинаковые шансы, добиваются в жизни разных успехов?

Участники делятся своими мнениями и делают вывод: прежде всего необходимо сделать правильный выбор, продумать, реально ли осуществить свое желание сейчас и что нужно для его осуществления?

- Как вы понимаете термин «активность»?
- Какого человека можно назвать уверенным в себе? *(Человека — активного строителя своей жизни.)*

Составьте план действий уверенного в себе человека с точки зрения достижения цели в деятельности.

Примерный план:

- Определиться с целью (мечта).
- Иметь шанс.
- Сделать правильный выбор.
- Реально оценить свои возможности и ситуацию.
- Уметь планировать этапы достижения цели.
- Довести начатое дело до конца, преодолевая препятствия и прилагая волевые усилия.

Обсуждение предложенных планов.

Ведущий. Проблемы возникают в жизни многих людей, и, чтобы добиться успеха, каждый должен выбрать самый рациональный путь их разрешения.

- Помогут ли наркотики, алкоголь решить какую-нибудь проблему?

- Что в жизни каждого человека самое важное — здоровье, счастливая семейная жизнь, профессия, материальное благополучие, независимость, познание, власть над людьми, друзья? Проранжируйте ценностные ориентации по степени значимости для вас.

Обсуждаются первые три позиции. (Мы выбираем здоровый образ жизни!)

РЕФЛЕКСИЯ

Ведущий. Продолжи фразу: «Я, как человек достойный, в жизни добьюсь успеха, потому что...»

(На этапе рефлексии возможен вывод: жизнь предоставляет шанс быть достойным человеком, но такой же шанс стать низким человеком — значит, всё решит выбор, который сделает сам человек.)

Желаю вам успеха! Не упустите в жизни свой шанс и делайте достойный выбор, который всегда предполагает стремление к истине, добру и красоте... И ставьте перед собой реальные цели. Как вы, наверное, поняли из сегодняшней игры, реалистичность — путь к успеху.

В добрый путь, дорогие друзья, к новым мечтам, к новым свершениям! Запомните: движение — это жизнь! ●



Цепочка ассоциаций

Акции для детей в реабилитационном центре

**Оксана СОЛОВЬЕВА,
Анастасия ФЕСЕНКО**

педагоги-психологи,

*Ефремовский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних «Юность»,*

Тульская область

Центр «Юность» — это, без преувеличения, то место, где отогреваются детские сердца и души. Много сил и времени было потрачено на то, чтобы получился уютный центр, рассчитанный на круглосуточное обслуживание детей в возрасте от 3 до 18 лет, попавших в трудную жизненную ситуацию. Несмотря на юный возраст, наши воспитанники испытали столько, сколько порой не приходится на долю взрослого человека. Это и издевательства пьяных родителей, и голодные будни, и холод. У кого-то родители лишены родительских прав, кто-то оказался не нужен даже родственникам (еще одно предательство со стороны взрослых). А что касается отцов, то в большинстве случаев они просто неизвестны...

Дети в «Юность» поступают с надломленной психикой, ослабленные, недолюбленные, неуспешные. Но даже все имеющиеся в реабилитационном центре ковры, картины, теплые булочки и красивые покрывала на кроватях не могут восполнить ту пустоту, которая образуется в детской душе из-за отсутствия дома и тех двоих взрослых, которые бы любили ребенка только за то, что он есть.

Все сотрудники центра стремятся по мере сил облегчить жизнь своих воспитанников: здесь и по головке погладят, и по душам поговорят, и помогут определиться с ориентирами. У нас, психологов, свои задачи: повышение уровня психологической культуры, оптимизация психоэмоционального состояния детей, расширение кругозора, а также облегчение социальной адаптации.

Во многом благодаря газете «Школьный психолог» (где мы постоянно находим для себя интересные идеи) у нас сложилась традиция проведения

различных акций. Идеи акций: «Лестница дружбы», «Что в имени тебе моем?», «Улыбки», «Пожиратель неприятностей» и «Даритель радостей» — мы позаимствовали в газете «Школьный психолог». А акции «Снежинки пожеланий» и «Цветы радости» мы придумали сами.

Акции проводились при тесном взаимодействии со специалистами центра: инструктором по труду Е.А. Доброрадных и воспитателем Н.В. Слемзиной, с помощью которых наши акции окрасились яркими красками и обогатились творческими работами.

«Лестница дружбы»

Для этой акции мы оформили одну из лестниц центра.

И вот, поднимаясь вверх, мы зачитывали высказывания великих людей о дружбе, попутно обсуждали их. Многие наши воспитанники не умеют дружить, ведь этому их никто не научил. Поэтому ребята особенно внимательно изучали плакаты «Волшебные слова», «Законы дружбы», «Будем дружбой дорожить».

«Что в имени тебе моем»

Когда рождается маленький человечек, родители с особым трепетом выбирают ему имя. Именно это мы и пытались поведать нашим воспитанникам, что имя — это та тоненькая ниточка любви, которая связывает их с близкими и родными людьми несмотря ни на что.

На стендах в коридорах центра мы представили различные толкования мужских и женских имен, стараясь, чтобы все ребята и работники «Юности» смогли найти здесь свое имя.



Многие нашли полное сходство собственного имени и описанного характера, некоторые обнаружили лишь частичные совпадения, но все без исключения смогли убедиться в своей неповторимой индивидуальности, увидели потенциал для дальнейшего развития, сформировали позитивное отношение к образу «Я».

«Улыбки юности»

Как ни странно, но оформление большого стенда, на котором должны быть вывешены фотографии улыбающихся воспитанников и сотрудников центра «Юность», прошло с некоторыми трудностями. Оказывается, очень непросто счастливо и непринужденно улыбаться перед фотокамерой, особенно взрослым людям. Но тем эффективнее стало воздействие плаката: очень долгое время счастливые улыбки озаряли стены нашего дома, дарили заряд бодрости и хорошего настроения!

«Пожиратель неприятностей» и «Даритель радостей»

Представьте себе двух огромных котов, один из которых с жадностью поедает что-то из своей тарелки. И это не просто какая-то еда, а самые гадкие неприятности: ребята в своих записочках писали о том, что их расстроило, разозлило, обидело, а потом «скормили» это коту.

А второму пушистому четвероногому воспитаннику доверяли свои маленькие радости.

Самыми популярными были простые, но очень трогательные записки: «Радость — это когда приходит мама», «Радость — это когда мама забирает домой», «Радость — это когда дарят игрушки».

«Снежинки пожеланий»

На Новый год стены актового зала мы украсили снежинками с пожеланиями. В акции приняли участие все, от мала до велика.

Снежинки в технике оригами блистали новогодними и просто добрыми пожеланиями добра, счастья, здоровья, успехов в учебе и, конечно, любви!

Каждый пытался найти свою снежинку и показать присутствующим на празднике родителям.

«Цветы радости»

Похожие украшения мы изготовили и к 8 Марта. Ребята постарше сделали цветы, а малыши просто оставляли красочные отпечатки своих ладошек. Здесь мы преследовали простую цель: показать родителям, что дети — цветы — радость — это та цепочка ассоциаций, которую им необходимо запомнить и принять. ●



Приемная комиссия

Тренинг профессионального самоопределения

Елена ГРОСС

педагог-психолог,

МБОУ ДОД «Дворец творчества детей и молодежи»,
г. Норильск, Красноярский край

Цель: актуализация процесса профессионального самоопределения, расширение границ восприятия самого себя и других людей, пробуждение потребности в самосовершенствовании.

Материалы: листы формата А4 на каждого участника, карточки с названиями профессий.

Возраст участников: 14–16 лет.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ритуал приветствия

ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«ПРИВЕТСТВИЕ»

Все участники сидят в кругу. Ведущий предлагает всем встать и поздороваться друг с другом, назвать свое имя и сказать пожелание на сегодняшний вечер. Каждый здоровается со всеми за руку, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то поздоровались дважды. Главное — никого не пропустить. Все снова садятся в круг.

Психолог. *Как вы себя чувствуете?*

Основной этап

Психолог. *Сегодня я предлагаю вам задуматься о своем профессиональном определении, осознать свои ожидания и отношение к профессиональной карьере, а также получить навыки преодоления препятствий на пути к достижению целей.*

УПРАЖНЕНИЕ «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»

Каждый участник называет свое имя и говорит о самом нелюбимом и самом любимом деле в жизни.

Психолог. *Ребята, обратите внимание на то, что у каждого из вас есть свои пристрастия. И то,*

что больше всего привлекает одного, для другого, возможно, нечто чуждое.

УПРАЖНЕНИЕ «МЕЧТЫ»

Все, сидя по кругу, закрывают глаза и пытаются, прислушиваясь к своим желаниям, представить свое профессиональное будущее, положение в обществе, ближайшее окружение. Дается 1–2 минуты. Включается тихая, приятная музыка.

Психолог. *Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями. Итак, у каждого из вас есть своя мечта, цель, которую предстоит достичь.*

УПРАЖНЕНИЕ «НАДПИСЬ НА СПИНЕ»

Ведущий прикрепляет карточку с названием профессии на спину одному из участников. Остальные должны изобразить эту профессию так, чтобы участник с карточкой угадал, что написано на листочке.

УПРАЖНЕНИЕ «ХВАСТОВСТВО»

По кругу каждый участник говорит: «Я лучше всех знаю... умею...» и т.д. до тех пор, пока не останется самый большой хвастунишка.

РОЛЕВАЯ ИГРА «ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ»

Ведущий знакомит участников с инструкцией.

Психолог. *Все вы скоро будете куда-то поступать — в училище, техникум, вуз, оформляться на работу. Давайте пофантазируем и представим, что для поступления не нужно сдавать никаких экзаменов, а достаточно пройти собеседование с приемной комиссией, которая решит, зачислять вас или не зачислять. Приемная комиссия будет состоять из пяти человек. Остальные будут пытаться пройти собеседование. Посмотрим, многим ли*

удастся поступить? Поступающий называет учебное заведение (предприятие), в котором он собирается учиться (работать). На подготовку отводится 5–10 минут. На попытку пройти собеседование — от 5 до 15 минут.

Обсуждается поведение и беседа поступающего с комиссией, а также действия членов комиссии.

РОЛЕВАЯ ИГРА «УБЕДИ «ПРЕДКОВ»

Группа делится на тройки: отец — мать — подросток.

Задание: провести беседу с родителями, аргументированно убедив их в целесообразности своих профессиональных планов.

Заключительный этап

УПРАЖНЕНИЕ

«МОЙ ПОРТРЕТ В ЛУЧАХ СОЛНЦА»

Участники рисуют солнце. В центре солнечного круга пишут свое имя и рисуют свой портрет. Вдоль лучей записывают все свои достоинства, все хорошее, что знают о себе.

Психолог. *А теперь прочитайте, какие вы молодцы, сколько у вас достоинств. Именно эти достоинства и ваши умения помогут вам достичь своей цели.*

УПРАЖНЕНИЕ «КЛУБОК ПРОБЛЕМ»

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг, и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. После того как ведущий убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время

выполнения упражнения в группе может возникнуть идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае ведущий объясняет, что задача решаемая, распутаться можно всегда.

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1) Все участники окажутся в одном кругу. (При этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это неважно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг.)

2) Участники группы образуют два или больше независимых кругов.

3) Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Психолог. *Ребята, сейчас перед вами была некая проблема, которую вы пытались решить и даже начали думать, что она неразрешима. С такими проблемами каждый из нас иногда сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда найдется способ преодолеть любые препятствия. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с запутанным заданием.*

Спасибо вам за то, что принимали активное участие в тренинге. Выбирая профессию, безусловно, важно ориентироваться на ее популярность и востребованность на рынке труда, на зарплату и карьерные перспективы. Но все же главное — чтобы работа приносила радость. Не стоит выбирать пусть и очень перспективную профессию экономиста, если у вас в дневнике по алгебре двойки, или идти в сферу продаж, будучи застенчивым человеком. Профессий много, и всегда можно найти ту, что подойдет именно вам.

Я желаю вам смелости и терпения! ●



Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!

Заметки психолога по поводу недавней конференции

Исполнением известной бардовской песни Олега Митяева «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались» закончила свою работу ежегодная конференция психологов Самары и области «Образование и психологическое здоровье», которая состоялась 10–11 ноября 2011 года. Об этом, наверное, и не стоило упоминать, если бы не одно «но»: простыми куплетами собравшиеся — а пели все присутствовавшие в зале — выразили свое отношение к увиденному и услышанному. То ли песня тронула своей задушевностью, то ли сказалось впечатление от общения с коллегами, но возникло желание поделиться с читателями журнала мыслями и переживаниями, возникшими в связи с таким рядовым и привычным мероприятием, каким является конференция.

Марина СТЕПАНОВА

*кандидат
психологических наук*

Уже не первый год в ноябре психологи самарского региона собираются вместе — к встрече они готовятся заранее, тщательно продумывая темы выступлений и отбирая тот материал, который может оказаться интересным и полезным слушателям. По возвращении домой они делятся с коллегами не только новыми идеями, но и теми чувствами, которые помогают им сохранить верность выбранной профессии, — причем второе едва ли не важнее первого.

НА ЯЗЫКЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Приехавших в этом году на конференцию психологов объединяло желание рассказать как об освоенных успехах и заметных достижениях, так и о проблемах, ошибках и даже разочарованиях. В течение двух дней учителя, руководители образовательных учреждений и ресурсных центров и, конечно, сами психологи с большим вниманием слушали коллег. Они соглашались друг с другом, спорили, убеждали своих собеседников или, наоборот, меняли собственный взгляд и выражали готовность с других позиций посмотреть на привычный ход вещей. Их выступления и последующие дискуссии зачастую носили излишне эмоциональный характер, что лучше всяких слов говорило, какой нужной и полезной оказалась эта конференция.

Рассказывать о ней можно по-разному. Можно последовательно перечислять имена докладчиков,

темы выступлений и задаваемые вопросы, подробно описывать, какие состоялись пленарные заседания, секции и круглые столы. При ином варианте главным является обобщение как позитивного (чтобы впоследствии использовать), так и негативного (учиться все-таки лучше на чужих, а не на своих ошибках) опыта работы. Выбор того или иного варианта зависит от стоящей перед автором публикации и читателем задачи.

Конференция носила научно-практический характер, что в качестве самостоятельного ее результата подразумевает формулирование конкретных выводов и рекомендаций, которые могут быть полезны всем без исключения психологам, занятым в образовании. Не случайно на конференции поднимались вопросы, связанные со спецификой психологической помощи в дошкольных и школьных учреждениях, а также в колледжах и техникумах; говорилось об особенностях положения психолога в городской и сельской местности. В силу этого целесообразно изложить итоги встречи самарских психологов на понятном всем нам языке практической психологии. Сказанное, однако, ни в коем случае не означает отказа от поисков научных оснований наших слов и поступков. В данном случае речь идет скорее об акцентах, о практической составляющей работы.

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕЖДЕНИЯ

В поисках выхода из сложных и запутанных педагогических ситуаций (а иными они, к сожалению,



Т.Н.Клюева, руководитель региональной социопсихологической службы

не бывают) воспитатели детских душ издавна обращали свой взор в сторону психологии. В наше время, когда происходящие в образовании изменения вызывают недоумение, а нововведения — с трудом скрываемое раздражение, возлагаемые на психологов надежды ставят их перед необходимостью непосредственно включаться в процесс обучения-воспитания. Положение психологов образования при этом становится, с одной стороны, благодаря востребованности, более устойчивым, а с другой — менее определенным. Это связано с тем, что сегодня не существует единой модели работы школьной психологической службы, а потому опыт отдельного учебного учреждения является в известном смысле уникальным и трудно переносимым в иные условия. Однако представляется возможным обозначить некоторые общие задачи и способы их решения, на что и были направлены усилия участников конференции.

Одним из значимых результатов работы психологов самарского региона явилось четкое указание на конкретные точки приложения психологических усилий. Это связано прежде всего с введением новых образовательных стандартов (ФГОС нового поколения). На конференции были **названы те блоки основной образовательной программы, в разработке которых желательно участие психолога:**

- *формирование универсальных учебных действий;*
- *формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;*
- *коррекционная работа.*

Следует сказать, что в настоящее время стандарты нового поколения разработаны для начальной школы, однако вряд ли названные направления психологической работы следует ограничивать младшим

школьным возрастом. И последующее развитие психологической службы предполагает постепенное наполнение названных направлений конкретным психологическим содержанием.

В частности, немало вопросов было связано с формированием культуры здорового и безопасного образа жизни: с одной стороны, понятно, о чем идет речь, а с другой — неясно, чего в данном случае ждут от психолога. Да и сами психологи отдают себе отчет в ограниченности собственных возможностей.

Научная психология накопила немало сведений о решающем влиянии социального окружения и СМИ — достаточно вспомнить известные исследования Альберта Бандуры по формированию агрессивного поведения. В нынешних условиях, когда налицо привлекательные образцы нездорового и отнюдь не безопасного образа жизни, актуальными становятся исследования по противостоянию нежелательным воздействиям. Увы, пока что психологи не могут похвастаться значительными достижениями на сей счет и предложить достойную альтернативу сказанному А. Швейцером: личный пример — не просто лучший способ убеждения, а единственный.

ЛУЧИ РЕНТГЕНА В РУКАХ ПСИХОЛОГА

Оглядываясь назад и подводя итоги конференции, можно сделать некоторые заключения принципиального характера. Они касаются различных аспектов психологической службы, но при этом имеют непосредственное отношение к ее эффективности.

Первое. Во многих выступлениях прозвучала идея о необходимости объединить усилия педагогов и психологов в решении образовательных задач. Если раньше включение психологов непосредственно в учебный процесс приветствовалось, то в условиях реализации ФГОС оно становится уже необходимым. Задача отследить результаты педагогических воздействий по праву легла на плечи психологов, у которых появилась реальная возможность продемонстрировать, каким образом может быть воплощена в жизнь идея Л.С. Выготского о педологическом (психологическом) анализе педагогического процесса.

Предметом педологического исследования является анализ развития: «не констатирование шаг за шагом того, как сами по себе развились внимание и память ребенка... а как бы освещение внутренних процессов развития лучами Рентгена, тех, которые вызываются к жизни школьным обучением». Причем еще Выготский подчеркивал, что такой анализ охватывает и воспитательную сторону, и процесс обучения.

Следует добавить, что прежде о необходимости определения эффекта развития говорили преимущественно психологи, а теперь к ним присоединили свои голоса педагоги и школьная администрация.



В президиуме конференции

Второе. Психологам нужна поддержка со стороны не только педагогов, но также и администрации, поэтому личностная включенность директоров школ, руководителей центров помогает чувствовать себя увереннее. Отрадно констатировать, что в своих выступлениях представители администрации специально отмечали, чем заняты психологи в школе и какую реальную помощь они оказывают.

Особое внимание директора уделяли работе с детьми, имеющими нарушения в развитии и испытывающими в силу этого значительные трудности в усвоении учебной программы.

В этой связи нельзя не сказать о той роли, которую играет региональный социопсихологический центр Самары. Знание особенностей и проблем каждого учебного учреждения, готовность оказать методическую и иную помощь, эмоционально-личностное участие в разрешении конфликтных ситуаций — все это создает у психологов ощущение надежного тыла. Тематика секций, круглых столов и мастер-классов наглядно продемонстрировала, какие направления работы самарских психологов получают организационную и содержательную поддержку со стороны ресурсного центра. Это школьная адаптация и преемственность между дошкольным и школьным обучением, внедрение ФГОС, работа с детьми-инвалидами, профориентация старшеклассников и др.

Третье. Образование как единство обучающихся и воспитательных воздействий требует разработки комплексных программ психологического сопровождения педагогического процесса. Трудно не согласиться с психологами, утверждающими, что проблемы педагогики «вовсе не сводимы к составлению учебных программ, утверждению образовательных стандартов и проведению всякого рода проверок знаний». Это сказано не нашим соотечественником, а американским психологом Дж. Брунером.

Весьма позитивным является и внимание самарских психологов к вопросам психологического здо-

ровья. Например, оживленную дискуссию вызвал вопрос о соотношении толерантности и патриотизма. Психологам удалось подметить, как не только в поведении, но и в речи отражается наше отношение к представителям различных национальностей.

К сожалению, сделанное более десяти лет назад российским психологом Б.С. Братусем заключение о том, что растет число людей, про которых можно сказать, что «психически здоров, но личностно болен», не потеряло своей актуальности. Несмотря на то что попытки охарактеризовать психологически здоровую личность предпринимались еще А. Адлером, сам термин «психологическое здоровье» нуждается в уточнении. От практикующих психологов в данном случае ждут, во-первых, обозначения актуальных для нашего общества проблем, которые обнаруживают себя в том числе в условиях школы, и, во-вторых, подсказок, касающихся возможных путей их решения на основе собственного опыта.

Один из таких путей — вовлечение детей в творчество: танцы, рисование, театральные постановки, игра на музыкальных инструментах занимают достойное место во внеурочной работе самарских школьников. Причем творить могут и дети, имеющие выраженные проблемы в развитии, — свидетелями этого явились участники конференции.

ЗАДАЧИ НА ВЫРОСТ

Едва ли не главным итогом работы практико-ориентированных собраний психологов выступает обозначение перспективных направлений работы. Проблем действительно немало, и среди них есть типичные.

Во-первых, это содержательные проблемы — их обсуждению и была посвящена конференция. Все они нам хорошо известны, однако некоторые прозвучали особенно остро. Прежде всего, это установление продуктивных отношений с родителями. Практикующим психологам хорошо известно, что родителей детей неуспевающих, нарушающих правила поведения, испытывающих проблемы в общении со сверстниками, зачастую очень трудно заманить в школу, с тем чтобы в их лице обрести союзников и единомышленников. Однако признание сложности задачи не освобождает психолога от необходимости ее решения.

Кроме того, весьма актуальной была признана проблема интернет-зависимости. Несмотря на оживленные обсуждения данного явления в профессиональных и непрофессиональных кругах, говорить о его достаточной методической проработанности пока что рано.

Первый опросник интернет-зависимости был разработан в 1994 году американским клиническим психологом К. Янг. Спустя год ее соотечественник И. Голдберг предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического

пристрастия к азартным играм. У нас список типичных поведенческих характеристик зависимости составлен А.Е. Войскунским — знакомство с этими исследованиями было бы весьма полезно для практикующих психологов. В частности, по его мнению, наиболее существенным является своеобразная эйфория, эмоциональный подъем, которые сопровождаются освобождением от ранее возникших чувств вины или беспокойства и «забыванием» возражений против работы в Интернете.

Интересным в теоретическом и полезным в практическом отношении является предположение о том, что почти любое увлечение в своих крайних формах (вспомним о безудержном чтении) дает основания говорить о развитии психологической зависимости.

Во-вторых, проблемы методического обеспечения службы. На круглых столах и секциях явно обозначились две проблемы: недостаточное знакомство с существующими в психологии диагностическими (и коррекционными) методиками, а также ошибки в их проведении и интерпретации полученных данных. Нет иного способа разрешения обозначенных трудностей, кроме профессионального овладения диагностическими и коррекционными процедурами, и, как показывает практика, самостоятельное ознакомление с методиками не заменяет обучающих семинаров и курсов.



В кулуарах

В-третьих, это организационные вопросы. Например, дискуссионным оказался вопрос об определении психологической готовности детей к школьному обучению. В настоящее время эту работу осуществляют либо школьные, либо дошкольные психологи, и оба варианта уязвимы для критики. По-видимому, выбор того или иного варианта зависит как от числа поступающих в школу детей, так и от готовности психолога к проведению обследований. Также дискуссионным с организационной точки зрения оказался вопрос о соотношении учебной и внеучебной работы в рамках ФГОС.

Наконец, нельзя не сказать об этических проблемах. В данном случае речь идет об ответственности психолога за сказанное и сделанное, равно как и за

несказанное и не сделанное. В частности, поднимался вопрос о том, как и в какой мере результаты психологического обследования детей могут быть представлены родителям и педагогам.

Признание конфиденциальности полученных психологом данных не должно означать их недоступности для других участников образовательного процесса, в данном случае необходимо говорить о форме их представления. Было бы ошибкой считать, что конфиденциальность дает психологу право распоряжаться результатами обследования по своему усмотрению.

НА СЛУЖБЕ У НАУКИ И ПРАКТИКИ

В заключение хочется сказать о значении проводимой практикующими психологами работы для решения образовательных проблем.

Перед психологами нередко ставится задача оценить те или иные образовательные нововведения, и зачастую за помощью в этих случаях обращаются к представителям науки. Речь идет об оценке разных элементов существующей образовательной модели и выработке более эффективных методов обучения и воспитания. Американский психолог Джером Брунер, известный своими яркими публикациями в области психологии образования, обращал внимание на то, что если такая работа ведется без учета конкретных условий школы, то велика вероятность, что предлагаемые методы окажутся не более эффективными, чем существовавшие ранее. Брунер задается вопросом, насколько фундаментальными должны быть исследования в сфере образования: «Не повторится ли снова знакомая картина: психологи в лаборатории изучают поведение крыс и голубей, а потом на этой основе предлагают модель, которая предназначена для обучения детей в школе. Поможет ли она учащимся лучше усваивать математику, географию, литературу?»

Развивая мысль Брунера о необходимости учета конкретных образовательных условий, нелишне обратить внимание на вклад практиков в изучение процессов обучения-воспитания — они имеют возможность на собственном опыте оценить последствия педагогических новаций. И обобщение накопленного ими опыта в формате конференций, семинаров и совещаний приобретает таким образом значение не только для практики, но и для науки. Об этом в свое время писали и Мюнстерберг, и Выготский, а мы имеем возможность лишний раз убедиться в верности сказанного.

У нас есть все основания надеяться, что в следующем году самарские психологи на несколько дней оставят свои дела и вновь соберутся на ежегодную конференцию. К тому времени к старым проблемам прибавятся новые, и как будет полезна добрая подсказка коллег, как будут созвучны настроению слова:

И кто-то очень близкий тебе тихонько скажет:

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались! ●



2012

20 МАРТА – 13 АПРЕЛЯ

РАСПИСАНИЕ ДНЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАРАФОНА

20 марта	Открытие День классного руководителя	29 марта	День учителя биологии
21 марта	День школьного психолога	30 марта	День учителя информатики
22 марта	День здоровья детей, коррекционной педагогики, логопеда, инклюзивного образования и лечебной физической культуры День учителя технологии (ЦО № 293)	31 марта	День учителя физики
23 марта	День учителя начальной школы (день первый)	1 апреля	День учителя математики
24 марта	День учителя начальной школы (день второй)	3 апреля	День учителя истории
25 марта	День дошкольного образования	4 апреля	День учителя МХК, музыки и ИЗО
27 марта	День учителя географии	5 апреля	День школьного и детского библиотекаря
28 марта	День учителя химии День учителя ОБЖ (Кадетская школа № 1784)	6 апреля	День учителя литературы
		7 апреля	День учителя русского языка
		8 апреля	День учителя английского языка
		10 апреля	День учителя французского языка
		11 апреля	День учителя немецкого языка
		12 апреля	День учителя физической культуры
		13 апреля	День школьной администрации Закрытие

marathon.1september.ru

- !** Обязательная предварительная регистрация на все дни Марафона откроется 20 февраля 2012 года на сайте marathon.1september.ru.
- !** Каждый участник Марафона, посетивший три мероприятия одного дня, получает официальный именной сертификат (6 часов)
В дни Марафона ведущие издательства страны представляют книги для учителей
Начало работы – 9.00. Завершение работы – 15.00

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ. ВХОД ПО БИЛЕТАМ

РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ, РАСПЕЧАТЫВАЙТЕ СВОЙ БИЛЕТ И ПРИХОДИТЕ!

Место проведения Марафона: лицей № 1535, ул. Усачева, дом 50 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»)

Место проведения Дня учителя технологии: ЦО № 293, ул. Ярославская, д. 27 (ст. метро «ВДНХ»)

Место проведения Дня учителя ОБЖ: Кадетская школа № 1784, ул. Скаковая, д. 20 (ст. метро «Динамо», «Белорусская»)

По всем вопросам обращайтесь по телефону 8-499-249-3138 или по электронной почте: marathon@1september.ru

Центр психологического сопровождения образования «ТОЧКА ПСИ» Журнал «Школьный психолог»

при поддержке:

Института возрастной физиологии РАО,
Издательского дома «Генезис»,
кафедры психологии воспитания Московского института открытого образования,
Института педагогики и психологии образования МГПУ,
Федерального научно-методического центра им. Л.В. Занкова,
Детского фонда «Виктория»,
Ассоциации некоммерческих образовательных организаций регионов (АСНООР),
МЦФЭР «Ресурсы образования»,
компания «Искусство тренинга»

объявляют о проведении

VIII Всероссийской недели психологии образования

26 июня — 1 июля 2012 года
Сочи, Краснодарский край

ТЕМА VIII НЕДЕЛИ:

«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ: ВОЗМОЖНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

К участию в форуме приглашаются руководители психологических служб и центров, менеджеры образовательного процесса, психологи образования, педагоги, классные руководители и воспитатели ДОО, преподаватели вузов, студенты и аспиранты психолого-педагогических вузов.

В этом году в работе Недели примут участие психологи и педагоги из Белоруссии, Польши, Бельгии, Германии и Англии. Планируется значительное расширение программы для специалистов вузов и ДОО.

По итогам Недели участники получают пакет научно-методических материалов и разработок, СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА всероссийского форума, удостоверение о повышении квалификации (72 часа).

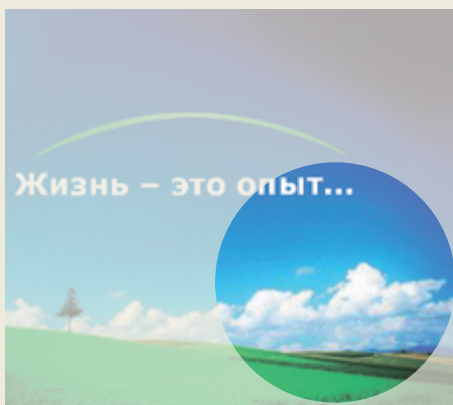
Организационный взнос: 18000 руб. Включено питание и проживание в пансионате «Спутник» (г. Сочи) в течение 5 дней. Размещение двухместное. Для участников 3 и более недель — **16500 рублей**. Количество мест ограничено.

Дальнейшая информация и программа Недели психологии образования — в журнале «Школьный психолог» и на сайте www.tochkapsy.ru

Заявки принимаются:

на электронный адрес центра «ТОЧКА ПСИ» и Недели психологии образования:

tochkapsi2009@mail.ru,
по телефону: +7 (495) 748 91 98,
по тел./факсу +7 (495) 730 47 94.



ЖИЗНЬ — ЭТО ОПЫТ...

Тренинг для педагогов

Яна ГАЛЕТА

педагог-психолог,

МОУ ДПОС «Ресурсный центр»,

г. Тольятти, Самарская область

Фотографии предоставлены автором

Цель: восстановление положительного эмоционального фона у педагогов, активизация процессов позитивного восприятия жизни.

Задачи: освоение способов выражения эмоций, релаксационных техник; освоение жизненных стратегий — позитивного и негативного восприятия жизни, получения и принятия жизненного опыта; знакомство с методами, помогающими активизировать процессы целеполагания.

Формы работы: индивидуальные и групповые упражнения, мини-лекции, элементы арт-терапии.

Категория участников: педагоги образовательных учреждений города, участвующие в конкурсе профессионального мастерства «Учитель года».

Предполагаемый результат: положительный эмоциональный фон у педагогов, позитивное принятие конкурса как жизненного опыта.

ПРИМЕРНЫЙ ХОД ТРЕНИНГА

ВВОДНЫЙ ЭТАП

На экране демонстрируется фоновый слайд 1 — обозначение темы тренинга (слайды см. на диске). Звучит музыка.

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые конкурсанты! Сегодня мне бы хотелось начать наш тренинг с притчи.

В одном селении умирал человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом.

Но однажды на пороге его хижины появился путник, чье лицо светилось мудростью и любовью.

— Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, — сказал он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

— Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен.

Но путник продолжал:

— Много лет назад я просил у тебя денег, так как никто больше не хотел мне давать займы, ты был моей последней надеждой. И твой отказ заставил меня пересмотреть всю мою жизнь. Я научился зарабатывать деньги сам, научился надеяться только на свои собственные силы. И теперь я богат, счастлив и свободен — благодаря тебе.

Итак, о чем эта притча? Что она нам хочет сказать? На какой путь направить?

Сейчас вы находитесь на финишной прямой регионального этапа конкурса «Учитель года», и, безусловно, для нашего города вы — победители! Но есть, наверное, и те, кто прошел дальше, и те, кто не дошел до этого пункта...

Сегодня мы поговорим о вашем эмоциональном состоянии после конкурса, будем искать положительные стороны побед и поражений, задумаемся о том, что каждому дал этот конкурс, и посмотрим в перспективе на наше будущее, цели, мечты...

ОСНОВНОЙ ЭТАП

1. Выражение эмоций

Ведущий. Большинство из нас уже настолько привыкли к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Давайте подумаем, какое состояние у вас в настоящий момент преобладает? Может быть, это напряжение, созданное рамками и правилами конкурса, может быть, это ощущение свободы, так как все уже позади, а может быть, это анализ собственных ошибок?

УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ СОСТОЯНИЕ»

На экране демонстрируется фоновый слайд 2 («Мое состояние»). Звучит музыка.

Задание

1. Нарисовать состояние, в котором участники пребывают после конкурса.

2. Сохраняя чувства, возникшие на предыдущем этапе упражнения, создать и показать группе своим телом скульптуру-образ, который будет отражать

то же состояние, что и на рисунке. Если кто-то из участников не знает, как телом изобразить свое состояние, тогда можно использовать танец с тканью (важно подобрать соответствующую музыку). Для этого подходят народные армянские мелодии, в которых звучит дудук — духовой инструмент с особым, тягучим тембром. Он удивительно созвучен ощущениям, связанным с обидой, фрустрацией.

Обсуждение

В общем круге необходимо обсудить следующие вопросы:

- Как выглядит мое состояние на рисунке и в скульптуре?
- Где оно в моем теле находится?
- Когда оно проявляется?
- Что способствует его появлению?
- Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения участникам предлагается доделать рисунок и нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовали негативные эмоции — напряжение, раздражение, эмоциональное истощение (возможно, идеальный образ собственного состояния).

Участникам предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

Релаксация

На экране демонстрируется информационный слайд 3 (Понятие «релаксация»). Звучит музыка.

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, и овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемное условие — мотивация, то есть каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться регулировать эмоциональное и

физическое напряжение, снижать его и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Примеры релаксационных упражнений

1. Лягте на спину. Лежите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить себе помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, зная, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1–2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

4. Полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела — с попеременным напряжением и расслаблением.

5. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

6. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

7. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, лица (губы, лоб).

8. В заключение мысленно «пробежитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

9. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих



упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

10. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем вначале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

II. Поиск позитивного в негативном

На экране демонстрируется информационный слайд 4 («10 секретов счастья»).

Ведущий. Как мы поступаем с неприятностями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Этот способ обращения с негативом очень распространен в современном мире. Более того, некоторые люди до такой степени концентрируются на нем, что сами начинают создавать негатив вокруг себя.

Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное. Оставив без внимания банальный «стакан наполовину пустой или наполовину полный», сконцентрируемся на простом приеме, который не позволит испортить нам удовольствие прошлыми и грядущими неприятностями.

Прием заключается в том, что в случившемся или ожидаемом неприятном событии мы ищем позитивные моменты, образно представляем себе этот позитив и вживаемся в него.

Несмотря на кажущуюся простоту и эффективность, прием «Хорошее в плохом» требует все же специальной тренировки.

Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного.

Что же можно сделать, чтобы воспринимать жизнь позитивно? Вот 10 секретов счастья:

- 1. Сила отношения.** Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.
- 2. Сила тела.** Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.
- 3. Сила жизни в мгновении.** Воспоминания состоят из особых моментов — накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.

Релаксация



❖ **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

- 4. Сила представлений о себе.** Человек является тем, что он о себе думает.
- 5. Сила цели.** Цель придает нашей жизни смысл и содержание.
- 6. Сила смеха.** Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.
- 7. Сила прощения.** Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.
- 8. Сила умения давать.** Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.
- 9. Сила взаимоотношений.** Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.
- 10. Сила веры.** Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

УПРАЖНЕНИЕ «ИЗ ПУНКТА А В ПУНКТ Б»

На экране демонстрируется фоновый слайд 5 («Дорога»). Звучит музыка.

Задание

Участникам предлагается проговорить те изменения, которые произошли в их сознании и поведении с момента начала конкурса. Нужно использовать для этого следующий шаблон: «В начале конкурса я был(а)... Теперь я...»

Если участник группы отмечает в себе негативные изменения, то тренер просит переформулировать негативное в правила на будущее.

Обсуждение

- Какие чувства вызывает выполнение этого упражнения?
- Что мешает при выполнении этого упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ «ОПТИМИСТ, ПЕССИМИСТ, ЮМОРИСТ»

На экране демонстрируется фоновый слайд 6 («Оптимист, пессимист, юморист»). Звучит музыка.

Задание

1. Тренер предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние на конкурсе или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник конкурса затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний — только факты и действия.

2. Участники сдают свои листки тренеру для последующей работы (возможна анонимность).

3. Тренер зачитывает группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает два наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

4. Тренер предлагает группе разделиться на две подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп: наполнить каждую историю эмоциональным содержанием — пессимистичным, оптимистичным и с чувством юмора. То есть досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Юмористу.

5. Далее каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

Обсуждение

После того как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

УПРАЖНЕНИЕ «СУНДУК, КОРЗИНА, ТЕРКА»

На экране демонстрируется фоновый слайд 7 («Сундук, корзина, терка»). Звучит музыка.

Задание

Перед участниками ставятся сундук, корзина и терка. Надо написать свои мысли на листочках и разложить их таким образом:

- в сундучок положить мысли о важном моменте конкурса, который участник вынес из процесса работы, готов забрать с собой и использовать в своей педагогической деятельности;

- в корзину отправить то, что оказалось ненужным, бесполезным;

- к терке кладутся листочки с описанием того, что оказалось интересным, но что участник пока не готов использовать, то, что нужно еще додумать, доработать, «дотереть».

Листочки не подписываются и по мере готовности раскладываются участниками самостоятельно.

Обсуждение

Задача ведущего — зафиксировать внимание участников на положительных аспектах конкурса.

III. Позитивные планы на будущее

На экране демонстрируется информационный слайд 8 («Что мешает достижению целей?»).

Ведущий. Возможно, после конкурса вы задумаетесь: «А что же делать дальше?», «Куда двигаться? Или стоять на месте?». В такие моменты можно помечтать о позитивных планах, целях на будущее. Людям доставляет большое удовольствие ощущение достижения собственных целей. Помешать этому может несколько обстоятельств.

Во-первых, часто сами жизненные цели неясны, туманны. Бесцельность существования приводит к скуке и апатии, пассивности и пессимизму. Ясная и детальная постановка целей в этом случае сама по себе приносит удовольствие, особенно если возникает ощущение, что собственные цели важны и другим людям, что собственные планы небезразличны окружающим и поддерживаются ими.

Во-вторых, очень часто можно встретить подмену целей средствами их достижения. Сконцентрировавшись на предмете, средстве достижения цели, люди забывают о том, для чего им этот предмет нужен. Привязываясь к средствам достижения цели, человек просто вынужден испытывать неприятные чувства в силу труднодоступности или порчи предмета.

В-третьих, часто цели ставятся на недостижимом уровне, что не дает человеку возможности получать удовольствие от каждодневного приближения к этим целям. Сравнивая свое состояние с недостижимым идеалом, человек концентрируется на различии, которое существует между ним самим и идеальным состоянием, легко обнаруживает это различие и расстраивается. Для переформулирования такого рода целей используется широко известный в поведенческой психотерапии принцип (первоначально предложенный Б.Ф. Скиннером) «последовательного приближения к цели». Суть этого метода состоит в том, что человека учат концентрироваться на маленьких шагах, ведущих к достижению цели, и обеспечивать самому себе подкрепление за выполнение этих шагов.

В-четвертых, часто вместо того, чтобы концентрироваться на целях (то есть на удовольствии), люди концентрируются на проблемах. Проблемы, таким образом, затмевают цель, накапливаются в

Позитивное в негативном

- сила отношения
- сила тела
- сила жизни в мгновении
- сила представлений о себе
- сила цели
- сила смеха
- сила прощения
- сила умения давать
- сила взаимоотношений
- сила веры



сознании и затрудняют достижение цели. Например, человек, который хочет отдохнуть в горах, концентрируется на отсутствии соответствующего снаряжения и отказывается от заманчивого предложения опытного инструктора, приглашающего в поход и имеющего больше возможностей в подборе необходимого снаряжения. Многие проблемы, кажущиеся неразрешимыми, на практике легко устраняются, если внимание концентрируется на цели и связанных с нею удовольствиях.

УПРАЖНЕНИЕ «ГОРНАЯ РЕКА»

На экране демонстрируется фоновый слайд 9 («Горная река»). Звучит музыка.

Задание

Участники встают в две шеренги друг напротив друга таким образом, чтобы расстояние между шеренгами составляло около метра, а между стоящими рядом участниками — не более полуметра. Каждый участник поочередно проходит между двумя шеренгами, закрыв глаза. Остальные направляют его, подталкивая ладонями, в сторону, противоположную началу шеренг, откуда он начал движение. Следите, чтобы толчки не были слишком сильными. Когда участник доходит до конца шеренги, его путь на этом не заканчивается. Он с закрытыми глазами идет до финиша (финиш заранее определяется тренером), по пути встречая препятствия в виде стульев, парт, пуфиков. Пройдя путь от старта до финиша, участник вновь встает в шеренгу.

Участникам игровая ситуация описывается следующим образом: «Есть такой экстремальный вид спорта — сплав по бурным горным рекам на лодках или плотках. Представьте себе, что шеренги — такая бурная река, а вы — те, кому предстоит по ней сплавляться. Вам нужно поочередно, закрыв глаза, совершить этот спуск. Другие участники станут, изображая течение реки, направлять вас своими руками в нужном направлении. Доверьтесь им. Но помните, что река бурная, поэтому в ходе спуска по ней вас может слегка «закрутить». Тем не менее вам надо довериться ее течению — и она сама вас вынесет, куда нужно!»

Обсуждение

- У кого какие впечатления возникали по ходу «спуска»?
- Как вы себя чувствовали «на берегу реки»?
- Кому было комфортно в той и другой роли, кому не очень, с чем это связано?
- Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру, в которой требовалось довериться «бурному течению» и просто дать вынести себя в нужном направлении?
- Как участники привыкли двигаться к своим целям — ждать, пока течение само вынесет, или же двигаться активно и самостоятельно?
- В чем плюсы и минусы каждого из этих способов?

УПРАЖНЕНИЕ «РАСТУЩИЕ ЦЕЛИ»

На экране демонстрируется фоновый слайд 10 («Времена года»). Звучит музыка.

Задание

Педагогам предлагается подумать, к чему они стремятся в жизни, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) удовольствие. Описать на листочках-стикерах четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1) *Зимняя цель* — никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2) *Весенняя цель* — уже проросла, но росток нежен и беззащитен, может быть легко затоптан.

3) *Летняя цель* — созрела и цветет, цветы всем видны, могут быть и плоды.

4) *Осенняя цель* — зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о своих целях. Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о себе, о своих целях.

Листочки-стикеры с написанными целями наклеиваются на соответствующие репродукции (лето, осень, зима, весна), развешанные на стенах аудитории. После чего тренер зачитывает цели участников.

Обсуждение

- Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?
- Действительно ли речь идет о целях, или мы имеем дело со средствами?

Комментарии

Очень часто в ходе выполнения упражнения и при его обсуждении возникает дискуссия о различиях между целями и средствами, целями и мечтой, целями и последствиями. Это различие следует детально обсудить и проиллюстрировать примерами.

Цель, задача и мечта понимаются как разные уровни одного и того же процесса определения состояния, достижение которого доставит удовольствие. Различие состоит лишь во временной перспективе. Цели и последствия различаются тем, что наступление последствий может нести с собой негативные чувства. Достижение же цели всегда приносит удовлетворение. Если цель достигнута, а удовольствия нет, значит, были допущены ошибки при постановке цели.

Наибольшие дискуссии обычно вызывает различие цели и средства. Лучше рассматривать в качестве средств достижения цели все предметные, материальные формы ее выражения. Сама же цель рассматривается как то эмоциональное состояние или настроение, которое возникает при обретении этих вещей. Например, хороший современный и

надежный автомобиль мы будем считать средством, а мобильность, гордость или комфорт — целью. Иными словами, целью в дискуссии будет признано лишь определенное удовольствие от обладания средствами достижения этого удовольствия.

Имеет смысл отметить (если участники сами не сделают этого в дискуссии), что существует довольно много разных средств достижения цели (например, ощущения гордости или мобильности) и эти средства иногда совершенно неравноценны.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Визуализация «Взгляд на себя глазами влюбленного человека»

На экране демонстрируется фоновый слайд 11 («Взгляд на себя»). Звучит музыка.

Ведущий. Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами.

Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.

Вы сидите за столом. Напротив окно, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным.

Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы. Поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости,

сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании создает его уникальную личность. Вы прислушиваетесь к себе и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном.

Ваша работа подходит к концу. Вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и вливаете в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя — в того человека, который только что был так увлечен написанием книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываетесь в себя глазами человека, который вас любит, узнаете качества и свойства, которые были вам незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками.

Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть, и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас. Хорошо запомнив всё, только что услышанное и увиденное, вы медленно возвращаетесь в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

Обсуждение

Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оценением в категориях «хорошо — плохо».

На экране демонстрируется фоновый слайд 12 («Оставь свой след»).

УПРАЖНЕНИЕ «ОСТАВЬ СВОЙ СЛЕД»

Задание

Каждый на листе А4 обводит фломастером свою ладонь, вырезает ее, пишет на ней свое имя и передает соседу справа. Участники пишут на полученных ладошках добрые слова и пожелания человеку, листок которого пришел к ним. Каждый в конце получит свою ладошку.

В кругу под тихую музыку тренер зажигает маленькую свечу и передает на ладошках участнику (делится теплом), тот — с другим и так далее. При этом нужно сказать: «Спасибо за...»

Видеоролик о том, как проходили тренинги

Ведущему следует предварительно сфотографировать участников, а затем снимать происходящее на конкурсе и тренингах на видео. После этого подготовить видеоролик с получившимися фото- и видеозаписями. ●



Дополнительный материал см. на диске

Из пункта «А» в пункт «Б»



Просто так

Ольга ВОЛКОВА



В моем детстве люди писали друг другу письма и открытки к праздникам. Перед Новым годом я опускала в почтовый ящик толстую пачку написанных бабушкой открыток. И нам приходила такая же пачка.

Теперь перед Новым годом я достаю старые открытки и вешаю их на стену. И каждую перечитываю. Каждый год.

Вот первая открытка, которую я в жизни получила. 76-й год. Открытка от моего дедушки. Он желает мне стать такой же гимнасткой, как Людмила Турищева. Всю открытку исписал, а в конце спохватился и приписал маленькими буквами: «Бабушка тебя тоже поздравляет».

Вот открытка, которую я тогда же получила от его сестер, живущих в Куйбышеве. Это была для меня новость: что есть город Куйбышев и что там живут мои род-

ственники. На открытке написано: «С новогодними каникулами», — а я и в школу еще не ходила.

А вот прекрасная большая открытка, которую родители мне написали, когда я училась в первом классе. Я тайком лазила в мамин заглядевал припасенные книжки и открытки, но мне и в голову не приходило, что самую красивую открытку напишут мне — как большой, как настоящей.

Я в детстве только и делала, что болела, и детский врач был в моей жизни важным персонажем. Когда наша врач уехала к мужу в Ачинск, она мне писала — и вот ее открытки.

Открытки от моей закадычной подружки, Белки, которая переехала на другую квартиру в шестом классе, и больше мы с ней не виделись.

Открытка от маминной подружки, с которой мама потом раздружилась.

Открытка от маминной подружки, которая уехала к мужу в Канаду. Она с ним еще тогда не развелась.

Открытка от мамы, в стихах, написанная, когда мне было шестнадцать лет. Тогда я выслушала стих сжав зубы: маминны стихи — это то еще удовольствие. Теперь, перечитывая, понимаю, что она хотела сказать.

Открытка от бабушкиной подружки, написанная нам в тот год, когда бабушка уже умерла.

Открытка от вдовы бабушкиного брата, написанная в тот же год: «Не могу поверить, что я больше не увижу Тонечкиного почерка».

Открытка от моей двоюродной сестры, написанная после смерти моего дяди. Старательный почерк первоклассницы.

Открытки от моей тетки, которая умерла.

Открытка от моей тетки, потерявшейся в Америке.

Открытка от моей тетки, живущей в деревне.

Открытка от бабы Маши.

Целая пачка открыток от бабы Шуры и деда Пети. Открытка от деда Пети, написанная в тот год, когда умерла баба Шура. Рука у деда дрожит сильнее, чем раньше...

Открытка от нашей подружки, ее дочерей и мужа. Она с ним еще тогда не развелась.

Открытка от нашей подружки, потерявшейся в Америке.

Открытка Сереже от школьницы: «Спасибо за уроки артистизма и легкости бытия. Невыносимой».

А вот моя самая любимая, со снеговиком. Я ее получила ровно тридцать лет назад. В ней написано: «Дорогой мой неизвестный друг я дарю тебе эту открытку просто так».

И вот еще одна, крупными печатными буквами: «Любитидруг-друга». ●

Иллюстрация предоставлена автором



Понять аутиста

Инклюзивное образование детей с особыми потребностями медленно, но верно становится реальностью нашей жизни. Недавно на одной из конференций зашел разговор о возможностях интеграции детей с синдромом аутизма в детское сообщество. При этом выяснилось, что почти в каждой группе московского детского садика есть ребенок с той или иной формой аутизма. Работать с этой непростой категорией приходится не только психологам, дефектологам, но и педагогам с воспитателями. Однако действенная помощь аутичным детям — одна из непростых задач даже для специалистов. Поэтому мы решили обратиться за консультацией о новых возможностях работы с аутичными детьми к человеку, который не только прекрасно ориентируется в последних научных разработках в области детского аутизма, но и является успешным практиком. Наш собеседник — **Ольга БОГДАШИНА**, доктор психологических наук, профессор Бирмингемского университета (Великобритания). Напомним, что Ольга — наша бывшая соотечественница — имеет успешный опыт воспитания и развития ребенка-аутиста по уникальной авторской методике. Подробно об этом см. «Школьный психолог» № 11/2008.

Ольга, что нового появилось в последнее время в подходах к работе с детьми-аутистами?

Начать хочется с изменений, связанных с постановкой диагноза. Сейчас в США проводится работа над пятым изданием Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM-5), внедрение которого в мае 2013 года может стать одним из самых ожидаемых событий в сфере психического здоровья.

В последние годы к диагностике психических нарушений применяют эмпирический подход. Это означает, что целью диагностики является выявление специфических нарушений, которые идентифицируются наличием определенного набора поведенческих симптомов. На эмпирическом подходе основаны и современные классификационные диагностические системы — Международная классификация болезней (МКБ-10 — Всемирная организация здравоохранения, 1992) и Диагностико-статистический справочник психических нарушений (DSM-4 — Американская ассоциация психиатров, 1994). Эти системы являются феноменологическими по своей ориентации, то есть они ограничиваются перечислением клинических черт нарушений, не рассматривая их этиологию или патогенез.

В новой версии DSM-5 планируется ввести новые параметры оценки аутизма. Если по DSM-4 диагноз «аутизм» ставится при наличии нарушений в трех основных сферах: социальное взаимодействие, коммуникация и ограниченное повторяющееся стереотипное поведение, интересы и деятельность, — то в DSM-5 предполагается объединить параметры «социальное взаимодействие» и «коммуникация», при этом вводится новый параметр — «нарушение сенсорики».

Кроме того, если в DSM-4 помимо собственно аутизма были предложены диагностические критерии для трех близких аутизму нарушений: синдром Ретта, детское дезинтеграционное нарушение и синдром Аспергера, то в DSM-5 синдром Аспергера предлагается рассматривать как аутизм. Диагноз «синдром Аспергера» применяют к высокофункциональным аутистам. В свое время специалисты выделили подгруппу подростков с нормальным или даже высоким интеллектом, которые отличаются наивностью, не понимают общепринятых норм поведения, имеют ограниченные интересы, плохую координацию движений, неуклюжи, характеризуются повторяющейся речью, не соблюдают правил ведения диалога.

В нашем первом интервью мы лишь затронули проблему нарушений сенсорного восприятия

у аутичных детей, в то время как многие специалисты именно в этом видят причину аутизма. Что не так у аутистов в этой сфере?

Многие исследователи полагают, что аутизм связан с проблемой распознавания сигналов, поступающих через органы чувств, особенно через зрение и слух. Когда информация у таких детей достигает мозга, она не складывается в целостную картину мира, что приводит к непониманию речи, а это, в свою очередь, вызывает неспособность к коммуникации. Таким образом, сторонники этой теории рассматривают аномальное поведение ребенка с аутизмом как сенсорную дисфункцию, что является отражением аномального восприятия мира. Поэтому аутичные дети кажутся отрешенными и живущими в своем собственном изолированном мире.

Более того, огорчение и безысходность, вызванные неспособностью общаться, часто становятся причиной неадекватного поведения аутичных детей. Они подвержены сильному беспокойству, страху, и это отражается в их поведении.

Если рассмотреть особенности восприятия аутистов более подробно, то можно сказать, что у них отсутствует внутреннее состояние, необходимое для того, чтобы «связать» воедино несколько одновременных стимулов. Поэтому дети с аутизмом воспринимают мир фрагментарно и неспособны увидеть части как нечто цельное. Фрагментарность может быть характерна для любого канала восприятия. Например, аутисты говорят: «Я сначала вижу царапинки на столе, перед тем как понять, что это стол». Часто они видят мир, разделенный на части, как в калейдоскопе. В аудиальной сфере им также присуща фрагментарность — ребенок слышит все, но перерабатывает аудиальную информацию частично.

Нарушения целостного восприятия затрагивают все органы чувств. Так, некоторые люди с аутизмом испытывают боль при легком прикосновении к ним, другие, напротив, могут абсолютно не реагировать на чрезмерно сильные стимулы (ожог, громкий звук, боль и т.д.). Ряд исследователей склонны вообще рассматривать аутизм как сенсорную дисфункцию, которая вызвана нарушениями восприятия. Сторонники этого подхода рассматривают аутизм как клиническую картину, вызванную повреждением мозга, которое приводит к нарушению работы одного или нескольких сенсорных каналов. Все остальные симптомы являются результатом этого повреждения, приводящего к тому, что люди с аутизмом воспринимают окружающий их мир иначе, чем люди без этого нарушения.

А по каким проявлениям можно определить нарушение того или иного канала восприятия?

Надо учитывать, что нарушения сенсорного восприятия всегда индивидуальны. Познавая мир, мы «достраиваем» его в голове, чего не могут сделать аутисты. Они вроде бы слышат то же, что и мы, но

услышать могут разное. Некоторые из них даже слышат те звуки, которые не слышим мы.

Им свойственна гештальт-перцепция: все стимулы внешнего мира поступают к ним без фильтрации, поэтому при восприятии они не могут различить, что «на переднем», а что «на заднем плане», что важно, а что нет. На нас одновременно действует множество стимулов из внешнего мира, но мы воспринимаем только то, что нам важно и нужно здесь и сейчас. Аутисты воспринимают все стимулы одновременно — они могут увидеть песчинку на ковре, и она для них будет очень важной.

При этом отдельные детали могут восприниматься как целое. Любые мелкие изменения — и уже другая картина мира. Даже небольшое изменение вызывает проблемы, разрушение гештальта, что приводит к дисгармонии и страху. Поэтому аутисты боятся малейших перемен.

Некоторые из них долго чувствуют последствия тактильного прикосновения. Например, им неприятно и больно, когда стригут ногти, потому что они долго чувствуют боль, неприятные ощущения от соприкосновения ножниц с ногтем — несколько часов или дней. При одевании мы «чувствуем» одежду несколько секунд, а аутисты — несколько дней.

В последние годы проводилось достаточное количество экспериментальных исследований, изучающих способность людей с аутизмом воспринимать лица. Некоторые исследования выявили дефицитарность в узнавании (определении) эмоциональных состояний человека по выражению его лица, что, по мнению авторов, является специфической чертой аутизма. Другие считают, что при аутизме люди испытывают дефицитарность восприятия любых выражений лица, а не только эмоций. Есть также предположение, что причиной является дефицитарность восприятия вообще, а не только лиц. Одно из возможных объяснений заключается в том, что люди с аутизмом используют аномальные стратегии при восприятии лиц. Например, возможно, что дети с аутизмом испытывают меньше сложности при восприятии лиц, если им предъявляют их в перевернутом виде.

Недавние исследования показали, что некоторые схожие с аутизмом особенности поведения наблюдаются у слепых неаутичных детей: нарушения социального взаимодействия, социальной коммуникации и др. Возможно, аутистическое поведение, наблюдаемое у многих слепых детей, вызвано той же самой дефицитарностью, что и у зрячих детей с аутизмом.

Мы признаем, что слепой ребенок — это не то же, что зрячий ребенок минус зрение (то есть слепота поражает и другие аспекты функционирования). Также мы должны признать и то, что аутизм вызывает глубокие изменения в развитии мышления, и то, что и слепота, и аутизм определяют особенности поведения.

Можно выделить много черт, общих для детей с аутизмом и детей с нарушениями зрения. Например:

ритмические движения и удары головой; верчение предметов; обход помещения по периметру; необходимость прикоснуться ко всем предметам, прежде чем расположиться в незнакомой комнате, и др. Высокофункциональные аутисты утверждают, что эти и другие ритуальные действия могут быть объяснены аномальным восприятием. Отмечаются также общие тенденции в языковом и речевом развитии детей с аутизмом и с нарушениями зрения: такие типично «аутистические» черты, как эхолалия и перестановка личных местоимений, отмечаются также в языке детей с нарушениями зрения.

Еще одна особенность аутистов — отложенное восприятие. Так как они принимают все поступающие стимулы без фильтрации, то им необходимо значительное время для их переработки. Например, ребенок может ответить на заданный ему вопрос через несколько дней. Это будет период, необходимый ему для обработки полученной информации. Аутичный ребенок всегда долго обдумывает то, что ему следует сказать, говорить спонтанно ему сложно. Поэтому всегда надо давать ему время на построение высказывания и не ждать, что он быстро все решит и начнет говорить.

Самая большая проблема для аутиста — внезапность действия, их пугает непредсказуемость. Например, внезапный крик младенца. Непредсказуемость более страшна, чем само действие, поэтому они иногда специально провоцируют беспокоящее их действие. В нашем примере — провоцируют плач маленького ребенка. Еще одна особенность: у многих аутистов может быть вообще закрыт какой-то сенсорный канал. Например, ребенок не воспринимает информацию на слух при сохранном слухе или не воспринимает материал, предъявляемый зрительно при сохранном зрении.

Как строить коррекционную и развивающую работу с такими сложными детьми?

Учитывая качества, присущие ребенку с аутизмом, мы прежде всего рассматриваем способы смягчения трудностей восприятия (перцептуальные трудности). Чтобы достичь этой цели и помочь детям с аутизмом, необходимо «войти» в их мир. Для этого надо увидеть, услышать, почувствовать, ощутить запах и вкус их мира через их органы чувств, то есть воссоздать модель того, «второго», искаженного мира, и затем найти соответствующие способы удалить искажения, выводя детей в «наш», реальный мир. И лишь затем проводить коррекцию вторичных нарушений.

Для нормализации сенсорного опыта людей с аутизмом используются специальные способы терапии и методы коррекции. Проблема в том, что, с одной стороны, люди с аутизмом имеют много общего, с другой стороны, каждый из них имеет свои собственные уникальные проблемы восприятия и стратегии адаптации к ним. А мы должны идентифицировать их и подобрать соответствующие методы коррекции.

Есть специальные опросники для определения сенсорных предпочтений, где оцениваются все органы чувств ребенка. Они заполняются и родителями, и учителями. Используя их, мы получаем сенсорный профиль ребенка. Становится понятно, какая система у малыша преобладает, а какая отстает: тактильная, визуальная, аудиальная. В зависимости от этого мы применяем различные методы работы: если ребенок визуал, то работаем с картинками, зрительными образами, если аудиал — со звуками и т.д.

Работа должна планироваться исходя из конкретных нарушений сенсорики. Нужно, опираясь на тот канал, который сохранен у ребенка, постепенно расширять возможности «закрытого» канала. Например, если у ребенка есть аудиальная гиперчувствительность, то используют специальные наушники, в которых ходит ребенок. Или специальные цветные очки Irlen, которые помогают гармонизировать зрительное восприятие. Существуют так называемые «сенсорные диеты», но эта работа должна проводиться специалистом. Очень важна педагогическая поддержка, которая строится с учетом особенностей сенсорного восприятия ребенка.

В Англии аутисты учатся в обычных школах?

Это происходит по-разному. Чаще дети посещают специальные подразделения при общеобразовательной школе, но на отдельные уроки они ходят вместе с обычными детьми. Есть коррекционные школы и специальные дневные центры, где дети с особыми потребностями могут осваивать навыки общения, ремесла, взаимодействовать друг с другом.

Важно, чтобы обучение осуществлялось в разных средах и с разными людьми, чтобы ребенок не привыкал к одному специалисту, не привязывался к одному пространству. Нужно постепенно вводить новых людей в круг общения ребенка. Главное — любые новшества должны быть постепенными, дозированными, строиться с учетом того, что аутисты с трудом адаптируются к новой для себя обстановке.

Каких ошибок следует избегать при внедрении инклюзивного образования?

Нельзя закрывать коррекционные школы, классы и в массовом порядке интегрировать детей-аутистов в общеобразовательные учреждения. Для них лучше создавать специальные подразделения внутри обычной школы.

Очень важно подготовить одноклассников, родителей, учителей к работе, общению с такими детьми, нужна поддержка в СМИ, чтобы научить общество принимать этих детей такими, какие они есть. Нельзя прерывать обучение аутистов. В Великобритании оно обязательно до девятнадцати лет.

Необходимы специальные уроки по социализации, развитию жизненных навыков, ведь аутисты не могут одновременно усваивать учебные и социальные знания. Например, получать академические

знания, работая в группе. Обычные дети, работая над выполнением задания в группе или в паре, кроме новых знаний и умений, одновременно получают опыт сотрудничества, совместной работы. Аутист этого не может — он или работает в группе, или осваивает учебный материал.

Таким детям обязательно нужна поддержка. В Великобритании им обеспечивается сопровождение (от 10 до 20 часов в неделю) помощником учителя, который имеет специальное образование. Этот человек посещает с ребенком отдельные уроки, помогает осваивать материал, сопровождает в пространстве школы, держит связь с родителями.

Ольга, какие эффективные приемы работы с аутистами Вы бы посоветовали специалистам и родителям?

Очень помогает ведение Communication book — книги по взаимодействию семьи и школы.

Каждый день после уроков учитель заносит в особую тетрадь записи об успехах ребенка, а также обращается к родителям с вопросами, спрашивает совета по поводу того, как вести себя с ребенком в конкретных ситуациях исходя из его особенностей.

Родители, в свою очередь, фиксируют в ней свои наблюдения за ребенком, отмечают возникающие у него проблемы или трудности. Описывают особенности поведения ребенка, которые могут сказаться на обучении.

Благодаря этому родители всегда в курсе того, что происходит с ребенком в школе. Если мама хочет поговорить с учителем, то она отмечает удобное для этого время в отрывном листе.

Можно использовать прием «Социальная история». Специалист вместе с ребенком создает книгу с фотографиями, позволяющими сориентироваться в определенной ситуации, снять страх неопределенности. Например, ребенок боится ходить в столовую, потому что там шумно. Чтобы снять напряжение, он оформляет специальную «книгу», на каждой странице которой последовательно фиксируются все предстоящие события, иллюстрируемые фотографиями. Например: 1-я страничка — «Мы каждый день ходим обедать в столовую», 2-я страничка — «В столовой много детей и бывает шумно», 3-я страничка — «Мне трудно выносить шум. Перед тем как пойти в столовую, я надеваю наушники», 4-я страничка — «Я прихожу первым или последним», 5-я страничка — «Когда я прихожу, я прошу помощи».

Все странички появляются в книге постепенно, день за днем. При составлении книги не употребляются слова «никогда» и «всегда». Эта тетрадка должна постоянно быть вместе с ребенком. Каждый раз перед волнующим событием она читается и просматривается, тем самым снимается страх неопределенности.

Особое внимание нужно уделять поощрению ребенка. Если мы изучаем предметы окружающего мира, иллюстративный материал, важно, чтобы в фокусе ре-

бенка был только предмет или картинка. Если мы говорим ребенку после выполнения задания «молодец», то в его памяти остается не информация о предмете, явлении, а слово «молодец», что снижает наши усилия по обучению. Хвалить важно и нужно, но надо знать, когда это лучше сделать. Похвала не должна затмевать собой действие, которое мы отрабатываем, и совпадать по времени с процессом усвоения знаний. Но это опять-таки индивидуально в каждом случае.

Часто родители спрашивают: «Нам назвали диагноз ребенка. Нарушений много — с чего стоит начинать?» Что бы Вы ответили?

Я бы посоветовала родителям искать достоверную информацию об аутизме и применять ее к своему ребенку. Нет одинаковых аутистов. То, что подошло одному, может не подойти другому. Но начать работу должны сами родители.

У родителей нередко возникают проблемы с установлением контакта со своим ребенком. Как грамотно установить контакт?

Нельзя требовать контакта «глаза в глаза». Как отмечают взрослые аутисты, для них крайне неприятна подобная ситуация. Они начинают придумывать различные ухищрения, создавать видимость, что они смотрят в глаза, на самом деле не делая этого.

Лучше просто начинать занятие или игру без ребенка, предварительно обеспечив позитивный эмоциональный фон. И постепенно он присоединится.

Есть ли возрастная граница для начала коррекционной работы с аутистом, после которой поддержка уже неэффективна?

Возрастного предела нет: речь у молчавшего ребенка может появиться и в семнадцать лет. Даже если ребенок невербальный, необходимо заниматься развитием речи, показывать картинки, читать, петь песенки. Важно обучать глобальному чтению, письменной речи — это очень хорошо работает с аутистами. Работа по методу глобального чтения предполагает, что ребенок запоминает написанное под картинкой слово. Постепенно размер картинки уменьшается, а размер слова увеличивается. И в какой-то момент ребенок без картинки может показать то или иное слово. Эффективно стимулировать речь через пение. Очень часто, когда дети начинают говорить, выясняется, что они помнят все те песенки, стихи, которые им читали раньше.

В России для снятия навязчивых состояний детям с аутизмом часто назначают сильнодействующие препараты. Как Вы к этому относитесь?

В отдельных случаях препараты необходимы, но во всем надо знать меру. Нельзя давать ребенку препараты для того, чтобы он стал пассивным и не мешал взрослым. ●

Материал подготовила **Ольга РЕШЕТНИКОВА**

Повышение квалификации

Педагогический университет «Первое сентября»

описание курсов и подача заявок: edu.1september.ru

Педагогический университет «Первое сентября» создан в 2003 г. На основании договоров о сотрудничестве взаимодействует с факультетом педагогического образования МГУ им. М.В. Ломоносова и Московским институтом открытого образования. Университет специализируется на проведении дистанционных (заочных) и очных краткосрочных курсов повышения квалификации для работников образовательных учреждений. Курсы ведут признанные специалисты в области образования: разработчики стандартов, программ, авторы учебников, опытные методисты.

Лицензия Департамента образования г. Москвы
77 № 000349,
пер. № 027477
от 15.09.2010

Дистанционные курсы

Удостоверение



Для всех педагогов вне зависимости от места проживания

Нормативный срок освоения курса: 72 часа.

По окончании: УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ УСТАНОВЛЕННОГО ОБРАЗЦА.

Объем предложения: более 120 курсов актуальной тематики по 21 образовательно-педагогическому направлению.

Учебный процесс организован в два потока.

Второй поток 2011/12 учебного года:

Прием заявок: до 15 января 2012 г.

Выдача удостоверений: сентябрь 2012 г.

Первый поток 2012/13 учебного года:

Прием заявок: с 1 апреля до 30 сентября 2012 г.

Выдача удостоверений: май 2013 г.

Стоимость обучения с первого потока 2012/13 учебного года: 2190 руб. (без видеоподдержки); 2390 руб. (с видеоподдержкой).

Модульные курсы



Для всех педагогов вне зависимости от места проживания

«Навыки личной эффективности» – цикл дистанционных модульных курсов.

Нормативный срок освоения курса: 6 часов.

По окончании: СЕРТИФИКАТ.

Объем предложения: цикл из 7 дистанционных модульных курсов по психологии, менеджменту и экономике.

Учебный процесс: индивидуальный.

График изучения модуля определяется слушателем.

Минимальный срок обучения по одному модулю – 1 месяц.

Итоговая работа: тест в режиме on-line.

Прием заявок: круглогодично.

Стоимость обучения с 1 марта 2012 года: 300 руб. за один модуль.

Очные курсы



Для жителей Москвы и Московской области

Нормативный срок освоения курса: 72 часа.

По окончании: УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗЦА.

Объем предложения: более 30 курсов актуальной тематики по 10 образовательно-педагогическим направлениям.

Учебный процесс организован в три потока.

Второй поток 2011/12 учебного года:

Прием заявок: до 31 января 2012 г.

Расписание занятий: раз в неделю с февраля по апрель .

Выдача удостоверений: май 2012 г.

Интенсив 2011/12 учебного года:

Прием заявок: до 31 мая 2012 г.

Расписание занятий: ежедневно в первой половине июня 2012 г.

Выдача удостоверений: сентябрь 2012 г.

Первый поток 2012/13 учебного года: Прием заявок: с 1 апреля

до 30 сентября 2012 г. Расписание занятий: раз в неделю с октября по декабрь.

Выдача удостоверений: февраль 2013 г.

Стоимость обучения с первого потока 2012/13 учебного года: 5900 руб.

Рубрика «Календарь» не является рекламной, а носит информационный характер.

Просим все заинтересованные организации присылать в адрес редакции

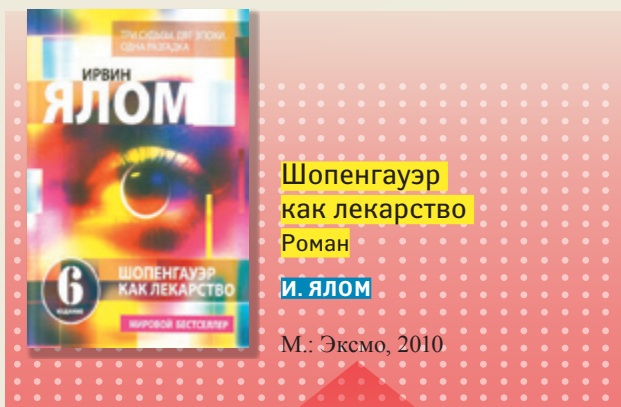
сведения о мероприятиях для школьных психологов.

Информация будет опубликована бесплатно.

КАЛЕНДАРЬ
январь / апрель

Дата	Место проведения	Название	Условия участия	Организатор, ведущий	Контакты
13–15 января	Санкт-Петербург	Семинар-тренинг « Раннее детство: арт-терапия – возможности и ограничения в работе с детьми до трех лет »	5800 руб.	Институт практической психологии «Иматон»; канд. психол. наук В.И. Волынская (Санкт-Петербург)	(812) 320-7154 (812) 327-5584 E-mail: ippi@imaton.ru www.imaton.ru
16 января	Краснодар	Заочная международная конференция « Актуальные вопросы психологии »	оплата публикации	Научно-издательский центр АПРИОРИ	(918) 180-9879 www.apriori-nauka.ru
18 января	Алма-Ата, Казахстан	Международная научно-практическая конференция « Экономика, право, культура в эпоху общественных преобразований »	18 у.е.	Алма-атинский филиал негосударственного Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов	E-mail: info@gup.kz www.gup.kz
19–28 января	Санкт-Петербург	Авторская программа « Эмоциональные нарушения у детей. Методы психологической коррекции » (I и II ступени)	7400 руб. – за I ступень, 9000 руб. – за II ступень	Институт практической психологии «Иматон»; И.Л. Коломиец, Е.Ю. Петрова, Л.Д. Денисова, О.Н. Черемисина (Санкт-Петербург)	(812) 320-7154 (812) 327-5584 E-mail: ippi@imaton.ru www.imaton.ru
20–21 января	Пенза	Международная заочная конференция « Социальная психология детства: ребенок в семье, институтах образования и группах сверстников »	оплата публикации	Институт психолого-педагогических проблем детства РАО, Витебский государственный медицинский университет	(8412) 68-6845 E-mail: sociosphera@yandex.ru www.sociosphera.ucoz.ru
20–21 января	Москва	Авторский семинар « Православный подход к психологическому консультированию »	4000 руб.	Свято-Сергиевская православная богословская академия; доктор психол. наук Л.Ф. Шеховцова	(499) 500-9614 E-mail: spbba-moscow@mail.ru; www.sspbba.ru
27–28 января	Нижний Тагил (Свердловская область)	Всероссийская конференция « Актуальные вопросы использования инновационных технологий в образовательном процессе »	оплата публикации	Нижнетагильская социально-педагогическая академия	(3435) 25-7510 E-mail: ntkonfer@mail.ru www.ntmfkonf.ucoz.ru
29–31 января	Санкт-Петербург	Обучающий семинар « Психологическая помощь семье хронически больного ребенка »	5800 руб.	Институт практической психологии «Иматон»; И.В. Суворкина (Санкт-Петербург)	(812) 320-7154 (812) 327-5584 E-mail: ippi@imaton.ru www.imaton.ru
30–31 января	Москва	Семинар-тренинг « Эмоционально-образная терапия психосоматических заболеваний »	4000 руб.	Консорциум «Социальное здоровье России»; канд. психол. наук Н.Д. Линде (Москва)	Тел./факс: (499) 261-2226 (499) 263-1760 E-mail: shealth@cnt.ru
31 января – 5 февраля	Санкт-Петербург	XII Международная зимняя психологическая школа молодых ученых СПбГУ	уточняются	Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии	E-mail: zpsb2012spb@gmail.com www.zpsbpb.ru

Дата	Место проведения	Название	Условия участия	Организатор, ведущий	Контакты
1–2 февраля	Пенза	II Международная заочная конференция « Предотвращение межэтнических и меж-конфессиональных столкновений как одна из задач современной цивилизации »	оплата публикации	Семипалатинский государственный университет им. Шакарима, Пензенская государственная технологическая академия	(8412) 68-6845 E-mail: Sociosphera@yandex.ru www.sociosphera.ucoz.ru
1–3 февраля	Санкт-Петербург	XVI Научно-практическая конференция по психологии, философии и педагогике чтения « Чтение и познание »	900 руб.	Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Российская академия образования, Международный институт чтения им. А.А. Леонтьева	(903) 115-3453 E-mail: info@inlokks2008@yandex.ru
14–18 февраля	Москва	V съезд Российского психологического общества	уточняются	Российское психологическое общество	E-mail: rpo_2012@mail.ru www.rpsyезд2012.ru
16 февраля	Екатеринбург	XIII Межвузовская научно-практическая конференция « Воспитательная деятельность и молодежная политика: опыт, проблемы и перспективы развития »	уточняются	Министерство образования и науки РФ, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина	E-mail: npk_2012@mail.ru www.ustu.ru (или yrfu.pf)
17–19 февраля	Санкт-Петербург	Методика проведения личностного тренинга « Родители и дети – жизнь в согласии »	5800 руб.	Институт практической психологии «Иматон»; Е. В. Ларечина; (Санкт-Петербург)	(812) 320-7154 (812) 327-5584 E-mail: ippi@imaton.ru
20 февраля	Махачкала	Всероссийская научно-практическая конференция « Актуальные вопросы педагогики, психологии и социологии »	уточняются	Дагестанский государственный педагогический университет	(928) 6735429 E-mail: kseniagrigoryeva@yandex.ru
20–23 февраля	Москва	Международная заочная научная конференция « Психологические науки: теория и практика »	оплата публикации	Издательство «Молодой ученый»	E-mail: info@moluch.ru. www.moluch.ru/conf/psy/
22–24 февраля	Санкт-Петербург	Обучающий семинар « Семья ребенка с ограниченными возможностями. Практика психологической помощи »	5800	Институт практической психологии «Иматон»; И.А. Алексеева, А.В. Зыков (Санкт-Петербург)	(812) 320-7154 (812) 327-5584 E-mail: ippi@imaton.ru www.imaton.ru
16 марта	Майкоп	Всероссийская научно-практическая конференция « Современные технологии психологической работы в условиях этнокультурного многообразия »	1200 руб.	Министерство образования и науки Республики Адыгея, Адыгейский государственный университет, Московский городской психолого-педагогический университет	(918) 221-0341, (952) 983-0813 E-mail: Oklara1@mail.ru
16–17 апреля	Челябинск	Международная конференция « Психология в современном мире: теория и практика »	350 руб., оплата публикации	Министерство образования и науки РФ, Южно-Уральский государственный университет	(912) 798-3844 E-mail: conf.p@yandex.ru www.conf-p.narod.ru/index.htm



Шопенгауэр как лекарство

Роман

И. ЯЛОМ

М.: Эксмо, 2010

ПСИХОЛОГИ ДАВНО ПЕРЕСТАЛИ ЖАЛОВАТЬСЯ на недостаток специальной литературы и трудности подбора методических пособий с учетом профессиональных задач и личностных предпочтений — многочисленные издания отвечают самым взыскательным вкусам. Однако психологи не менее, а может быть, даже более других читателей испытывают потребность в иных знаниях, не носящих выраженный практический характер, а способствующих пониманию хитросплетений сложных жизненных ситуаций, в том числе и своих собственных.

Именно поэтому особое место занимают публикации, которые позволяют ответить не только на вопросы «что и как делать?» но прежде всего «зачем это делать?». Помощь нужна психологам, чтобы, во-первых, разобраться в содержании своей профессиональной деятельности, выделить ее приоритеты, обозначить перспективные и ближайшие направления работы. Во-вторых, принять важные (а порой и судьбоносные) решения. Как врачи нуждаются в медицинском совете, так и психологи — в консультации и поддержке коллег, и умная книга в этом случае не самый плохой источник для размышлений и последующих самостоятельных выводов.

У каждого из нас есть своя полка таких книг, среди которых, как правило, с психологическими изданиями соседствуют труды философов и произведения художественной литературы. Если работы философов позволяют обозначить мировоззренческие вопросы, то писатели предлагают нам различные, зачастую противоположные способы их решения. Найдется совсем немного книг, в которых видение таких проблем, как свобода и ответственность, права и обязанности, совесть и честь, облекалось бы в художественную форму и при этом философский взгляд не мешал бы обнаружению конкретно-психологических подходов к их анализу. Книги Ирвина Ялома в этом отношении являются уникальными, и рецензируемая — наглядное тому подтверждение.

Жанр этого произведения можно определить как роман, повествующий о последнем годе жизни психотерапевта, узнавшего о своей смертельной болезни. Герой находит своего давнего пациента, которому когда-то не смог помочь, и надеется исправить свою оплошность, однако получается так, что они оказываются нужными друг другу. Не случайно Ялом отмечает, что одним из побочных эффектов хорошей группы является ее положительное воздействие не только на пациентов, но и на психотерапевта.

Заглавие книги позволяет предположить изложение в ней некоторых философских идей, а ее публикация в серии «Практическая психотерапия» не оставляет сомнений в близости автора к психологии и психотерапии.

Ирвин Ялом — современный американский психолог и психотерапевт, отметивший в 2011 году свое 80-летие. Он известен как автор книг по психотерапии, в том числе и нескольких романов (о некоторых из его трудов шла речь на страницах нашего издания). Ялом является представителем получившего в последние десятилетия широкое распространение направления экзистенциальной психотерапии и психологии.

Книга позволяет получить представление о взглядах Ялома на психотерапию и о конкретных способах ее применения, что нашло отражение в указании издателей на практическую направленность издания. Подход Ялома построен на обращении психотерапевта к настоящему клиенту: воспоминания о прошлом и мечты о будущем приносят одно беспокойство, путь к самообладанию лежит через созерцание настоящего.

Главы книги предваряются эпиграфами — цитатами из работ немецкого философа XIX века Артура Шопенгауэра, что, с одной стороны, способствует лучшему пониманию авторской мысли, а с другой — формирует доверие к автору и его идеям. Например, Ялом приводит слова Шопенгауэра о необходимости снисходительного отношения к человеческим порокам, памятуя о том, что недостатки человечества свойственны и нам самим, но в данный момент проявляются в ком-то другом. Следует отметить, что знакомство с эпиграфами представляет самостоятельную ценность, о чем написал и сам Шопенгауэр (эпиграф к последней, 42-й главе): человечество узнало от меня несколько вещей, которые оно никогда не забудет.

Если говорить о содержании книги, то это роман о подготовке человека к смерти. Однако обращение к философии позволяет обнаружить, что разговор о смерти есть вместе с тем и разговор о жизни, ибо факт рождения неминуемо влечет за собой и факт смерти. Ялом замечает, что ни у кого из нас нет опыта умирания, но, задумавшись о смерти, человек по-иному начинает относиться к дню сегодняшнему. Один из способов противостояния смерти — путь разума. Жизнеутверждающе звучат слова Ялома: наша жизнь приобретает истинный смысл, лишь когда мы сосредоточены на самом процессе бытия, когда размышляем над загадкой существования.

В заключение нельзя не сказать о том, что взгляды читателей на психотерапию и ее возможности весьма различны — от восторженного принятия до огульного отрицания, но в любом случае они нуждаются в обосновании. Романы Ялома принадлежат к разряду изданий, повествующих о том, какой бывает реальная психотерапия, какими нужны порой оказываются слова психотерапевта, и прежде чем отказываться от психотерапевтической помощи, следует хорошенько подумать, чем ее можно заменить.

Интересно заметить, что, по мнению Ялома, задача хорошего психотерапевта — помочь пациенту однажды распрощаться с психотерапией. Не такой ли результат имеет знакомство с книгами Ялома, позволяющими психологу стать психотерапевтом для самого себя?

Марина СТЕПАНОВА

ИЗВЕСТНАЯ ПОСЛОВИЦА «ПО ОДЕЖКЕ ВСТРЕЧАЮТ, ПО УМУ ПРОВОЖАЮТ» применима к большому числу явлений социальной жизни, что иллюстрирует заложенную в ней народную мудрость. Касается она и книги, если под одежкой понимать общее оформление издания, а под умом — содержание. В данном случае обращает на себя внимание название книги, в котором нашло отражение стремление автора донести до читателя в сжатом и обобщенном виде идеи, касающиеся воспитания детей. Следует заметить, что автору это удалось.

В издании, рассчитанном на психологов и педагогов (серия «Практическая психология»), представлены реальные истории, стихи и сказки, притчи, наблюдения за детьми, которые получили в авторском изложении краткое и емкое название баек. Этот жанр в последнее время приобрел популярность среди психологов, и в данном случае он весьма уместен. За каждой такой байкой следуют мораль, комментарий и диапазон ее применения.

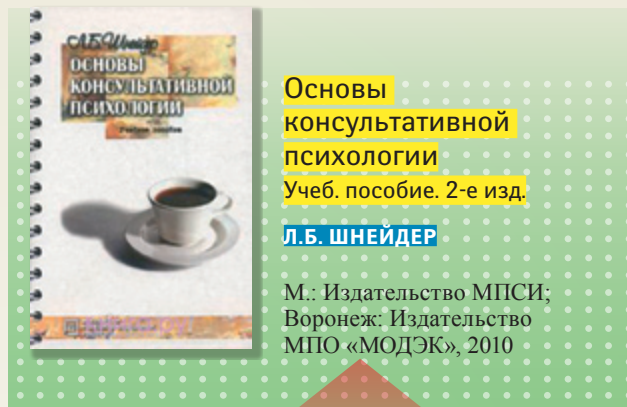
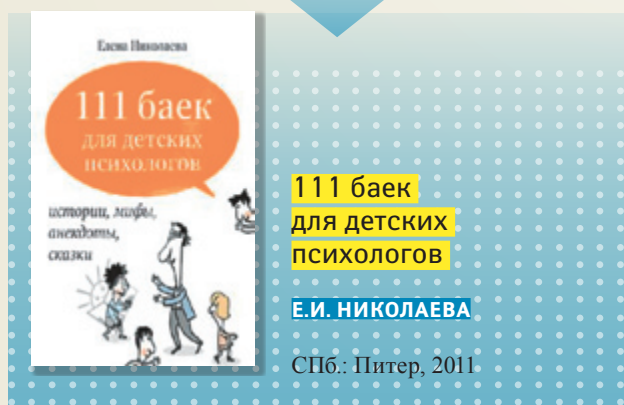
Байки, конечно, очень разные, но их объединяет важная и в научном, и особенно в практическом отношении идея: все без исключения детские психологические проблемы есть отражение проблем их родителей. Это не означает, что любое вмешательство, помимо родительского, может оказаться мало эффективным. Речь идет лишь о том, что ошибочно пытаться изменить что-либо в ребенке, ограничиваясь непосредственной работой с ним и дистанцируясь от его родителей. Этот факт, с одной стороны, значительно облегчает работу психолога, так как предполагает, что все имеющиеся у ребенка трудности решаются сообща, но с другой — осложняет, в силу того что перед психологом в качестве самостоятельной встает задача убедить родителей в необходимости изменения собственной позиции по отношению к ребенку.

Байки неравноценны: среди них немало касающихся частных вопросов (если все-таки признать, что таковые существуют), но есть и позволяющие выделить некоторые принципиальные стороны общения с ребенком. К числу последних, например, может быть отнесена байка «Беспроблемный ребенок» — о психологическом значении кризисов в психическом развитии ребенка.

Многие истории посвящены особенностям душевной жизни маленьких детей, но некоторые из них могут лечь в основу следующей книги «111 баек для школьных психологов», тем более что работающему в образовании психологу также следует иметь в виду, что перед ним не просто ученик со всеми вытекающими из этого последствиями, но прежде всего ребенок своих родителей.

А это означает, что источники испытываемых ребенком проблем нужно искать не только в сверстниках и педагогах, но и в родителях и стиле их воспитания.

Михаил ЖДАНОВ



СТРОГО ГОВОРЯ, ДЛЯ ЗАНЯТЫХ В ОБРАЗОВАНИИ ПСИХОЛОГОВ ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНТЕРЕС ПРЕДСТАВЛЯЕТ лишь один небольшой раздел книги, в котором речь идет о школьном консультировании. Также полезным может оказаться и описание семейного консультирования, но работа с семьей по причине своей трудоемкости крайне редко возлагается на плечи школьного психолога.

Автор предлагает возможную схему консультативной работы и иллюстрирует сказанное на конкретных примерах из практики, обращение к которым способствует не только лучшему пониманию, но, что более важно, — обретению веры в эффективность психологической помощи. При этом хочется обратить внимание психологов на последовательность этапов консультирования.

Во-первых, диагностическому обследованию обязательно предшествует выдвижение гипотез относительно причин испытываемых учеником трудностей, о которых психолог узнает от педагогов или самого ребенка и его родителей. Во-вторых, постановка психологического диагноза представляет собой не окончательный, а промежуточный этап, за которым следуют еще два — составление рекомендаций и примерно через год проверка правильности диагноза и конкретных выводов.

Однако ограничиться извлечением из книги этих полезных сведений явно недостаточно. Издание представляет собой учебник (со всеми вытекающими следствиями в виде самостоятельных заданий) по психологическому консультированию. Поэтому в нем рассказывается о месте консультирования в структуре психологической помощи, его принципах, типах и уровнях, возможных теоретических основаниях и др. Автор знакомит с основными областями психологической практики, предусматривающими проведение консультативной работы, — одной из таких областей и является школьное консультирование.

Есть все основания предполагать, что всё вышеперечисленное психологам хорошо известно — честь им и хвала, однако не исключено, что кто-то захочет освежить в памяти те или иные сведения или даже углубить их. Благодаря четкой структуре и доступной манере изложения данное издание поможет восполнить имеющиеся пробелы, наличие которых — значительно меньшее зло по сравнению с нежеланием их признавать.

Также хочется обратить внимание читателей на стремление автора не только передать психологам нужную информацию, но и помочь им стать консультантами — автор говорит о профессиональном «Я», принятии себя в профессии и об управлении своим профессиональным поведением и развитием. Нелишне отметить, что это касается не только консультирования, но и других видов практической работы.

Марина СТЕПАНОВА

Командное взаимодействие

Ольга СИЛИНА
психолог, Москва



ИГРА «СООБРАЖАЙ — ГОВОРИ»

Цель: развитие эмоциональной сферы, гибкости мышления, командного взаимодействия, уверенного поведения, умения высказывать свое мнение.

Материалы: бумага, карандаши.

Возраст: от 10 лет.

Время: от 20 минут.

Инструкция

Дорогие ребята! Все ли знают игру «Морской бой»? Сейчас мы сыграем в похожую игру. Для начала разделимся на команды по 3–4 человека.

(Должно получиться четное число команд. Ведущий может сам предложить способ деления на команды, или участники делятся самостоятельно. После образования команд ведущий раздает бумагу и карандаши.)

Итак, команды готовы. Теперь нам необходимо подготовить игровой материал. Нужно расчертить поле 7 x 7 клеток. *(Количество ячеек на поле зависит от размера группы и от целей занятия.)*

По вертикали, начиная со второй клеточки, нужно проставить цифры *(в данном случае от 1 до 6)*. В первой строке по горизонтали, начиная со второй клеточки, нужно записать буквы *(от А до Д в данном случае)*. Далее рядом с каждой цифрой и буквой необходимо записать любые качества человека, которые первыми придут в голову. *В качестве образца можно использовать табличку (см. внизу).*

Теперь, когда наши таблички готовы, мы выберем, кому с какой командой играть. *(Команды выбирают себе соперника самостоятельно или с помощью ведущего.)* Теперь приступим к «сражению». Оно будет проходить так: одна из команд называет пересечение клеток, например А5. Команда противников смотрит, что у них зашифровано на этом пересечении клеток *(добрый — смелый в нашем примере)*. Задача команды, когда она услышала сочетание качеств, состоит в том, чтобы быстро, в течение

10 секунд *(время задается ведущим произвольно, в зависимости от возможностей группы и целей занятия)*, вспомнить любого вымышленного персонажа, общего для всей группы знакомого или кого-то из присутствующих и предложить свой вариант. Команда соперников записывает этот вариант в свою табличку. Потом ход переходит к другой команде.

В случае если ответа нет, в табличке ставится прочерк, а команда, предложившая сочетание, должна сама предложить возможный вариант ответа. Выигрывает та команда, которая назовет максимальное количество возможных ответов.

В этой игре нет правильных и неправильных ответов, поэтому у вас есть возможность говорить всё, что вам кажется подходящим. В этой игре важна скорость реакции: чем быстрее вы сообразите, тем лучше для команды. Поэтому, если вам вдруг пришла в голову подходящая идея, вы должны ее озвучить, иначе подведете команду. В команде же все будут благодарны тому, кто первым найдет ответ и заработает очки.

Итак, всем ли понятны правила и все ли готовы начинать?

Обсуждение

Что понравилось / не понравилось в игре? Что было просто / сложно? Как вы себя чувствовали в процессе игры? Каковы мысли и чувства после игры? Что происходило в команде во время игры (игроки поддерживали друг друга, подбадривали, оскорбляли и пр.)? Какая была атмосфера в команде (доброжелательная, неприятная и пр.)? Чему эта игра может научить? Что вы поняли после этой игры, какие бы направления своего развития наметили?

Комментарий

Игру можно проводить с любым «наполнением таблицы». Вместо качеств человека можно использовать, например, сочетание прилагательных

	А. Добрый	Б. Злой	В. Жадный	Г. Веселый	Д. Заботливый
1. Сердитый					
2. Грубый					
3. Хвастливый					
4. Робкий					
5. Смелый					
6. Общительный					

и просить подобрать подходящий предмет. Или заполнить шапку таблицы существительными и предложить участникам придумать, чем они похожи. В процессе игры основное внимание уделить нескольким вещам: взаимодействию в команде, участию каждого игрока (пассивное или активное и пр.), царящей в команде атмосфере (доброжелательная или угнетающая), когнитивным процессам (концентрация внимания, гибкость мышления и пр.).

Для оценки динамики развития выделенного аспекта групповых отношений (доброжелательности, умения высказать собственное мнение и пр.) игру можно проводить несколько раз.

ИГРА «ТВОЙ ГОЛОС РЕШАЕТ ВСЁ!»

Цель: развитие командного взаимодействия, умения высказывать собственное мнение, развитие уверенности, умения защищать свои психологические границы.

Материалы: бумага, карандаши, значки стоп-сигналов из расчета 5 штук на каждого участника (см. приложение).

Возраст: от 12 лет.

Инструкция

Друзья мои! Приходилось ли вам сталкиваться с такой ситуаций, когда вы, зная правильный ответ, верное решение, почему-то молчали, а окружающие из-за этого поступали неправильно? Например, когда вы с родителями едете в машине, они сворачивают не туда, вы понимаете, что они ошиблись, но молчите. Или на уроке учитель задает вопрос, вы понимаете, что знаете ответ, но тоже почему-то молчите и не получаете свою законную «пятерку». Может ли кто-нибудь привести пример из собственной жизни?

(Ведущий выслушивает ответы участников.)

Что вы чувствуете в такие моменты? Как вы думаете, почему важно выражать свое мнение?

(Ведущий выслушивает ответы участников.)

Выражая свое мнение, мы заявляем о себе, о своих потребностях, заботимся о своем комфорте, то есть занимаем некоторую часть психологического пространства в процессе общения. Психологическое пространство очень важно для человека, его наличие придает уверенности в своих силах, позволяет чувствовать себя защищенным. Своё мнение люди не выражают по разным причинам. Как вы считаете, по каким?

(Ведущий выслушивает ответы участников, подытоживает.)

Как вы сказали, причин может быть много: страх, что будут смеяться, не услышат, неуверенность в собственных возможностях, привычка думать, что окружающие знают лучше, статус («отличнику виднее»), нежелание принять на себя ответственность и др. Теперь, когда мы все это обсудили, приступим к игре. Сначала нам надоделиться на команды по 3–5 человек.

(Участники сами придумывают способ разделения или просят ведущего о помощи.)

Задание: каждая команда должна придумать свое мороженое и нарисовать его. Вам нужно обговорить все: вкус, цвет, запах, размер, упаковку, будут ли в нем фрукты и пр. Это мороженое должно всем из вашей команды нравиться, все должны хотеть его съесть. Но когда идет речь о командной работе, у многих возникает желание «отмолчаться», чтобы активные участники быстро все решили сами. Многие просто соглашаются с большинством. Чтобы этого не произошло, каждому из вас я раздам по пять стоп-сигналов. К концу игры вам необходимо избавиться от них.

Что они означают? Эти значки говорят о том, что вы с чем-то не согласны. Вы выкладываете свой стоп-сигнал на стол перед командой и говорите, с чем вы не согласны. Не соглашаться можно с чем угодно: с обстановкой в команде (что-то мнение не слышат), с обсуждаемым продуктом, с процессом обсуждения (говорит кто-то один, например). Если команда видит такой знак, то обсуждение должно быть прекращено и все внимание должно быть обращено на того, кто его показывает.

В процессе игры каждый должен высказать свое мнение пять раз (*число стоп-сигналов может быть увеличено по желанию ведущего, а можно провести эту процедуру повторно с увеличением количества стоп-сигналов*).

Всем ли понятны правила нашей игры? На создание мороженого вам дается 15 минут. Когда идеальное мороженое в каждой команде будет создано, мы представим его друг другу.

Обсуждение

Зачем нужна эта игра? Что вы чувствовали в процессе игры, во время высказывания своего мнения? Что происходило в командах во время игры, какая была обстановка? Если бы не было стоп-сигналов, стали бы вы выражать свое мнение или просто согласились бы с большинством? Почему у вас не получилось законченного продукта? Почему сложно учитывать мнения всех? Чтобы добиться результата, нужно ли жертвовать мнением членов команды? В какой команде приятнее быть: которая учитывает ваше мнение или которая добивается результата любой ценой?

Комментарий

Игру можно проводить несколько раз, сначала предложив объединиться участникам в наиболее комфортные для них группы, затем предложить образовать группы, которые кажутся наименее комфортными.

Приложение

Знак «стоп-сигнала»



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО 1september.ru

5 000 000 посетителей в месяц



- **ВСЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА**
- **ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЖУРНАЛЫ С ЭЛЕКТРОННЫМИ ВЛОЖЕНИЯМИ**



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

- Повышение квалификации учителей: дистанционное и очное обучение
- В 2011/12 учебном году 170 курсов



ФЕСТИВАЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ «ОТКРЫТЫЙ УРОК»

- Крупнейшая в России заочная конференция учителей
- Размещение работ в Интернете и на DVD с публикацией сборников тезисов
- Оформление сертификатов, подтверждающих авторство педагогических идей
- В 2011/12 учебном году 25 000 участников



ФЕСТИВАЛЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ УЧАЩИХСЯ

- Заочная конференция учеников
- В 2011/12 учебном году 12 000 участников



ЕЖЕГОДНЫЙ МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МАРАФОН УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

- Самая большая учительская конференция России
- 22 тематических дня, 250 мероприятий, 300 лекторов и ведущих
- 15 000 участников



ФЕСТИВАЛЬ «УЧИТЕЛЬСКАЯ КНИГА»

- Самая большая ярмарка учебно-методической литературы в стране
- 4 дня, более 70 ведущих издательств, более 1500 наименований каждый год



ЕЖЕДНЕВНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НОВОСТНАЯ ЛЕНТА

news.1september.ru



ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165
E-mail: info@1september.ru
Интернет: www.1september.ru
Интернет-магазин: shop.1september.ru

секретариат: (499) 249-31-38
отдел подписки: (499) 249-47-58
факс: (499) 249-31-38

2012