

# Вестник

практической психологии  
образования  
№ 1(46)

Январь — Март 2016



## В номере:

**В.Э. Пахальян**  
«Психодидактические аспекты подготовки  
практических психологов»

**С.К. Рыженко**  
«Житейская психология  
социальных экспериментов,  
или Разговор о пранках с подростками»

**Н.В. Кнышова**  
«Факторы создания благоприятного  
психологического климата урока»

**И.Н. Серегина**  
«Особенности общения психолога  
с «трудными» родителями»

**Ж.И. Балова, Е.А. Вакулина**  
«Психолого-педагогическая программа  
«Эксперимент: как стать оптимистом»»

# Содержание

## Документы

Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России от 16.03.2016 г. №07-1017 «Об изменении сроков проведения X Всероссийского психологического форума» .....	3
Всероссийский психологический форум «Обучение. Воспитание. Развитие — 2016». Информационное письмо .....	4

## Подготовка кадров

<i>В.Э. Пахальян</i> Психодидактические аспекты подготовки практических психологов .....	7
---	---

## Мнение

<i>Н.Р. Сидоров</i> Как отличить экстравагантное поведение подростка от девиантного. Что делать? .....	14
---	----

## Психология воспитания

<i>С.К. Рыженко</i> Житейская психология социальных экспериментов, или Разговор о пранках с подростками .....	17
<i>Е.И. Николаева, О.М. Новосадова, В.А. Сычев</i> Психология НЕуспеха, или «Двери в будущее», которые мы для себя закрываем (информация для обсуждения на классном часе) .....	23

## Прикладные исследования

<i>А.Ш. Коротаева</i> Тип привязанности в детско-родительских отношениях и «юношеская инфантилизация» .....	33
--	----

## Родительская академия

<i>Т.Н. Соколова</i> Воспитательный процесс в семье на основе партнерства, сотрудничества, радости и счастья .....	37
<i>М.В. Барышева</i> Как «правильно» упрекать ребёнка, чтобы поводы для упреков не исчезали никогда (вредные советы родителям с последующим разоблачением) .....	50

## Инструментарий

<i>Г.В. Жаркова, Н.В. Пожидаева</i> Развитие коммуникативной компетентности старших дошкольников в сенсорной комнате .....	59
---	----

## Психология — учителю

<i>Н.В. Кнышова</i> Факторы создания благоприятного психологического климата урока .....	68
---	----

## Копилка мастерства

<i>И.Н. Серегина</i> Особенности общения психолога с «трудными» родителями .....	71
<i>И.А. Федосеева</i> Готовим старшеклассников к ЕГЭ. Работаем не только с детьми, но и со взрослыми .....	75

## Метакомпетенция психолога

<i>А.Г. Горбачева</i> Обзор и предварительная классификация современных коммуникативных практик во всемирной паутине .....	78
---	----



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

*Ж.И. Балова, Е.А. Вакулина*  
 Психолого-педагогическая программа «Эксперимент: как стать оптимистом» ..... 83

**Книжная полка**

*Р.В. Комаров*  
 Введение в психологию одаренности ..... 100

**Особые дети**

*Е.Е. Попова*  
 Сопровождение детей с СДВГ в условиях ДОУ ..... 97

**Психологу на заметку**

Интернет-посты для педагога-психолога. Выпуск 2 ..... 107

**Психологический клуб**

*А.В. Смирнова, Д.Д. Смойкин, Д.В. Беспалов, Е.О. Пятаков, А.С. Толотов, А.В. Сычев, А.М. Кушнир*  
 Как помочь подростку отстоять перед сверстниками свое право на нравственное поведение ..... 119

Подписка ..... 127

Информация для авторов ..... 128

## Содержание компакт-диска

**Психология воспитания**

*С.К. Рыженко*  
 Житейская психология социальных экспериментов, или Разговор о пранках с подростками

**Родительская академия**

*Т.Н. Соколова*  
 Воспитательный процесс в семье на основе партнерства, сотрудничества, радости и счастья

**Копилка мастерства**

*И.А. Федосеева*  
 Готовим старшеклассников к ЕГЭ. Работаем не только с детьми, но и со взрослыми

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

*Ж.И. Балова, Е.А. Вакулина*  
 Психолого-педагогическая программа «Эксперимент: как стать оптимистом»

**Психологу на заметку**

Интернет-посты для педагога-психолога. Выпуск 2



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

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

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

Тел./факс: (499) 237-58-74.

E-mail: d07@mon.gov.ru

16.03.2016. № 07-1017

Руководителям органов  
государственной власти субъектов  
Российской Федерации,  
осуществляющим государственное  
управление в сфере образования

Об изменении сроков проведения  
X Всероссийского психологического  
форума

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей информирует об изменении сроков проведения X Всероссийского психологического форума «Обучение. Воспитание. Развитие — 2016» (далее — Форум).

Форум состоится с 3 по 12 октября 2016 г. в г. Сочи Краснодарского края.

Просим довести информацию до руководителей образовательных организаций и специалистов психолого-педагогического сопровождения, педагогов, классных руководителей, психологов образования, методистов, воспитателей дошкольных образовательных организаций.

Заявки на участие в Форуме по прилагаемой форме принимаются в срок до 15 сентября 2016 г. по электронной почте: [rospsy.ru@gmail.com](mailto:rospsy.ru@gmail.com).

Консультирование по вопросам участия в Форуме проводится по телефону 8 (916)-513-12-71 или по электронной почте: [rospsy.ru@gmail.com](mailto:rospsy.ru@gmail.com).

Подробная информация размещена на сайте [www.rospsy.ru](http://www.rospsy.ru).

Приложение: на 3 л. в 1 экз.

Заместитель директора департамента

И.О. Терехина

Е.В. Атясова  
(499) 237-85-91  
(499) 681-03-87 доб. 4159



**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ»**

125009, г. Москва, ул. Моховая, д.9, корп. "В" тел./ факс: (495) 623-26-63, www.rospsey.ru, rospsey@mail.ru

**Информационное письмо**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРУМ «ОБУЧЕНИЕ. ВОСПИТАНИЕ. РАЗВИТИЕ — 2016»**

**Даты проведения:** 3–12 октября 2016 г.

**Место проведения:** г. Сочи.

**Организаторы:**

Федерация психологов образования России, Московский городской психолого-педагогический университет при содействии Министерства образования и науки Российской Федерации.

**Участники Форума:**

руководители и специалисты органов управления образованием, курирующие вопросы оказания комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи обучающимся, воспитанникам,  
руководители образовательных учреждений всех типов и видов,  
руководители и специалисты образовательных учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
педагоги-психологи образовательных учреждений,  
методисты, воспитатели дошкольных образовательных учреждений, преподаватели, студенты и аспиранты психолого-педагогических факультетов вузов,  
ученые, исследователи в области психологии и педагогики,  
представители общественных объединений в области психологии, педагогики, защиты прав детей,  
представители организаций и учреждений, занимающихся инструментальным обеспечением психологической практики, изданием профессиональной и популярной литературы в сфере психологии и педагогики;  
руководители и специалисты организаций и учреждений различных типов, видов, форм собственности, оказывающих психологическую и психолого-педагогическую помощь детям, семьям, педагогам;  
специалисты системы образования, заинтересованные в активном использовании психологических знаний для повышения эффективности профессиональной деятельности и обеспечения безопасности обучающихся, воспитанников.

**Партнеры Форума:**

- Научно-методический журнал «Вестник практической психологии образования» (главный редактор — В.В. Рубцов)
- Российский информационный портал [www.rospsey.ru](http://www.rospsey.ru)
- Информационный портал — Детская психология [www.childpsy.ru](http://www.childpsy.ru)
- Центр практической психологии образования [www.cppo.ru](http://www.cppo.ru)

**Программа Форума включает следующие мероприятия:**

- Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2016»
  - VIII Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы»
  - Круглый стол «Промежуточные итоги апробации и внедрения профессионального стандарта Педагог-психолог»
  - Научно-практическая конференция
- Направления работы:
- Психологическое обеспечение образования.
  - Общественно-профессиональная экспертиза.
  - Психолого-педагогическое сопровождение развития детей в условиях новой школы.
  - Системно-ориентированная психологическая помощь в образовательном процессе.
  - Приоритетные направления работы специалистов по психолого-медико-социальной помощи школьникам с проблемами социальной адаптации.
  - Психологическое сопровождение инклюзивного образования.
  - Психологическое сопровождение индивидуально-личностного развития и воспитания учащихся.
  - Психодиагностическое сопровождение личностного развития учащихся.
  - Психологическое обеспечение здоровья участников образовательного процесса.
  - Вопросы сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов: работа психологической службы образовательного учреждения.
  - Новые психологические технологии и методики.
  - Здоровьесберегающие технологии и психологическое обеспечение участников образовательного процесса.

Тематика научно-практических направлений будет отражена в докладах и выступлениях на пленарных и секционных заседаниях, семинарах, круглых столах, профессиональных мастерских, тренингах и мастер-классах.

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

Мастерская представляет уникальную возможность для обмена опытом профессионалов из различных уголков России. Это особое пространство, в котором специалисты смогут узнать о новых технологиях и методах работы, обсудить нюансы новых программ с их разработчиками — победителями VIII Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы», посетить мастер-классы ведущих практических психологов.

**Предварительное расписание мероприятий Форума:**

- 03.10 — Заезд, торжественное открытие Форума
- 04.10 — 11.10 — Доклады, круглые столы, семинары по заявленным направлениям
- 04.10 — 10.10 — Конкурс «Педагог-психолог — 2016»
- 11.10 — Торжественное закрытие Форума, награждение победителей конкурса, праздничный банкет
- 12.10 — Отъезд (до 9 утра)

**Сборник материалов Форума**

Статьи (вместе с заявкой) для публикации в сборнике материалов Форума принимаются строго **до 1 сентября 2016 г.** При отсутствии заявки, заполненной по установленной форме, статья к публикации не принимается.

В электронном виде сборник материалов Форума будет опубликован на сайте [www.rospsy.ru](http://www.rospsy.ru)

**Условия участия в Форуме:**

Формы участия в Форуме

- Очное участие
- личное участие с докладом, мастер-классом, тренингом, участник круглого стола;
- личное участие без доклада;
- участник Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2016»;
- лауреат Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы»;
- участник семинар-мастерской «Новые технологии в психологии».



- Заочное участие
- заочное участие с публикацией;
- заочное участие без публикации.

Для участия в Форуме необходимо:

прислать заявку не позднее 20 сентября 2016 года по электронному адресу: **rospsy.ru@gmail.com**

**Форум будет проходить по адресу:**

г. Сочи, Хостинский район, Новороссийское шоссе, 17/1, СОК «Спутник».

**Контактная информация:**

По вопросам выставления счетов и оформления финансовых документов  
Жуковская Ольга Александровна (бухгалтер) 8-916-572-37-21

По вопросам участия во всероссийском конкурсе «Педагог-психолог России — 2015»  
Мелентьева Ольга Станиславовна телефон 8-916-513-12-71

e-mail: **rospsy.ru@gmail.com**

В.Э. Пахальян

# Психодидактические аспекты подготовки практических психологов



*В контексте изменений, происходящих в современном высшем образовании, обсуждается проблема подготовки практических психологов. Показаны методологические аспекты проблем психодидактики в организации и реализации программ подготовки практических психологов, правовые основания, отражающие стратегию и тактику развития высшего психологического образования в России. Выделены факторы, оказывающие влияние на процесс подготовки практических психологов и его качество. Определены задачи, решение которых обеспечивает качество подготовки практических психологов. Ставятся вопросы, связанные с совершенствованием ФГОС и ПС, их сопряженностью. Выделяются основные задачи Психологической службы вуза.*

*Ключевые слова: практический психолог, подготовка практических психологов, качество подготовки, экспертиза качества, ФГОС, стандарт профессиональной деятельности, психологическая служба вуза.*

Изменения в экономике отражаются во всех сферах жизни. Образование не является исключением и неразрывно взаимосвязано с ней. Особое место здесь занимает тот аспект, который касается качества создаваемого продукта. Ни для кого не секрет, что, увлекаясь внедрением чего-то нового, инновациями, мы часто «выплескиваем с водой и мальчика». Также ни для кого не секрет, что между документами, создаваемыми специалистами, утвержденными государственными органами, и реальными процессами, происходящими в жизни, не всегда есть совпадение: «хотели как лучше, а получилось как всегда...» — с горечью констатировал когда-то небезызвестный государственный деятель. В нынешнее время снова решается вечная задача: как быстро и гибко проводить реформы и при этом не терять качество образования. Это отражено в Государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы.

Если говорить о подготовке специалистов, то все понимают, что существующая ранее система подготовки перестала соответствовать реальности, тем существенным изменениям, которые произошли за последние десятилетия и происходят ежедневно. Высокая динамичность жизни XXI века вступает в конфликт с консервативностью системы образования, которая была создана в другую эпоху, в других экономических условиях. Одна из самых важных задач современных реформ — создать новую систему, сочетающую в себе и фундаментальность, и гиб-

*Пахальян Виктор Эдуардович — кандидат психологических наук, профессор, научный редактор журнала «Психологическая наука и образование».*



кость, способность эффективно трансформироваться в соответствии с изменениями общества, его целей и задач.

Из публикаций, появляющихся в профессиональной периодике и в популярных журналах, на сайтах, в форумах и т. п., видно, что сторонники «радикальных реформ» во главу угла ставят вопрос: зачем готовить тех, кого мы не можем «продать» на современном рынке труда? Исходя из этого они и строят модель образования, определяют его цели, содержание и методы реализации. Здесь качество определяют те, кто покупает. Как точно заметила профессор МГУ Елена Корнилова: «В сердцевине этой парадигмы лежит задача — формирование работника, обслуживающего потребности работодателя, а шире — Бизнеса, то есть Дяди. “Дядя платит деньги, дядя и заказывает”».

Сторонники иной точки зрения не оспаривают того, что современное образование требует изменений, отвечающих потребностям сегодняшнего дня. Однако высказывают серьезные опасения по поводу того, что образование должно полностью подчиняться этим вызовам. Еще в 90-е годы прошлого века в Великобритании исследовали проблему взаимосвязи между новыми методами управления образованием («новый менеджериализм») и качеством, продуктивностью работы в университетах. Отмечалась, что новые методы будут оказывать значительное давление на людей, особенно в тех случаях, когда пересекаются границы автономии преподавателя и зоны действия контроля управленца; что культурные аспекты и профессиональный уровень преподавателей, которые являются центральными понятиями в теории «нового менеджериализма», часто сами оказываются под давлением (Clarke & Newman, 1997). В то же время, обращалось внимание на то, что неструктурированное управление с некоторыми анархическими тенденциями в организации может способствовать высокому качеству исследовательских работ и преподавания, но привести к финансовому кризису (Rowy, 1997).

Руководствуясь той или иной идеей (заявив ту или иную позицию), государство определяет стратегию и тактику развития образования, утверждает те или иные образовательные и профессиональные стандарты, которые определяют содержание учебных планов и программ, изменяет соотношение «общеобразовательного» и «специального».

Понятно, что при опоре на первую точку зрения это соотношение будет в пользу узкой функциональной эффективности будущего специалиста и требует преобладания в учебных планах и программах практических занятий, направленных на формирование конкретных «функциональных компетенций». Во втором же случае — в сторону развития интеллектуальной и личностной готовности будущего специалиста, что требует солидного веса в учебных планах и программах общеобразовательных, «базовых» дисциплин, которые прямо не связаны с задачей формирования отдельных компетенций, необходимых для того, чтобы

быстро и успешно «продать» себя на рынке и сделать карьеру. Соответственно первой или второй позиции выбираются и разрабатываются средства, методики, технологии обучения. Как показывает вся история человечества, истина находится где-то между этими крайними взглядами. Проблема определения оптимального соотношения «функциональной» и «культуральной» составляющих, теории и практики и т. п. возникла не вчера.

В рамках обсуждаемой темы это касается качества подготовки практических психологов, заданного спецификой самого предмета изучения и ролью личности специалиста в эффективности такого рода профессиональной деятельности. Именно на этот аспект уже обращала внимание В.Я. Ляудис [6]. Сегодня эта тема в том или ином аспекте обсуждается в контексте реформирования психолого-педагогического образования (Забродин Ю.М., Колпачников В.В., Марголис А.А., Рубцов В.В. и др.). В частности, А.А. Марголис, рассматривая вопрос о соотношении процессов подготовки педагога-психолога и особенностей профессиональной деятельности, пишет о том, что первая требует переосмысления принципов самой подготовки психологов [7].

В основе реформирования подготовки специалистов всегда лежат юридические документы, определяющие стратегию и тактику развития образования. Прописанное в Конституции РФ и Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» четко задает вектор их приложений. Государство в лице тех, кто готовил эти документы и призван обеспечить условия их строгого выполнения, четко занимает позицию, при которой признается приоритетность образования, а само оно рассматривается как процесс, центрированный на человеке, направленный на удовлетворение его образовательных потребностей и интересов. Очень важно, что в основных документах, определяющих стратегию и тактику развития образования, провозглашается свобода выбора получения образования и обозначается в качестве приоритетной задача создания условий для самореализации каждого человека, для свободного развития его способностей, включая предоставление права выбора форм получения образования, форм обучения, организации, осуществляющей образовательную деятельность, направленности образования в пределах, предоставленных системой образования, а также предоставление педагогическим работникам свободы в выборе форм обучения, методов обучения и воспитания. Очень важно напомнить увлекшимся «формализацией» и «механическим контролем», что именно **педагогический работник выбирает формы и методы своей профессиональной деятельности**. А органы управления образованием **создают условия**, обеспечивающие эффективность такой деятельности, конституционные права граждан.

И работники системы образования, и те, кто управляет образованием, и работодатели, действительно

заинтересованные в «общественно значимом благе», не могут не сотрудничать, не координировать свои действия, чтобы добиваться оптимальных результатов в деле «...интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека...» Если мы компетентны в своей профессиональной деятельности и руководствуемся в ней буквой и духом законов, то всегда есть возможность конструктивного подхода к решению любой проблемы.

Обсуждая проблему качества процесса подготовки специалистов, выделим два очень важных аспекта обсуждаемого вопроса: доступность образования и качество образования. Как и во всем мире, у российских граждан сохраняется тенденция к получению высшего образования. Статистические данные о количестве людей, имеющих то или иное образование, отражают первый аспект — оно становится все более доступным. А постоянно всплывающие в СМИ скандальные данные о результатах образования (безграмотности, некомпетентности, вопиющем непрофессионализме людей с высшим образованием, учеными степенями и званиями и т. п.) — свидетельствуют о качестве результата. Эту тенденцию выделяют как зарубежные, так и отечественные специалисты. В качестве примера процитируем следующее:

«...По-моему, массовое образование, пусть и обеспечив доступ к тому, что раньше было предназначено только для детей элиты, породило множество дополнительных проблем. К наиболее труднопреодолимым из них относятся, на мой взгляд, инфляция дипломов (сейчас, когда едва ли не у каждого есть степень бакалавра, возникла необходимость получать более высокую степень), коммерциализация высшего образования, влекущая за собой высокие административные расходы, стандартизацию экзаменов, гипертрофированные потребности во внешнем финансировании и чудовишный рост числа платных вузов; кроме того, гонка за «корочками», которые становятся более важными, чем само образование. Ситуация крайне противоречива...»

«...В настоящее время хорошее образование считается гарантией успешной социализации и самореализации, одним из важнейших условий получения «хорошей» (что в большинстве случаев означает высокооплачиваемой) работы. При этом господствует мнение о важности получения именно высшего образования. В последние 20 лет наши респонденты все чаще утверждают, что необходимо даже не одно, а два высших образования — или наличие научной степени. 53% россиян в возрасте старше 18 лет считают необходимым для самореализации получить как минимум высшее образование, а 9% наших респондентов — еще и образование поствузовское. 83% полагают, что высшее образование будет необходимым для их детей, внуков...»

Не менее 75% родителей нынешних старшекласников предполагают, что сразу после школы их дети

будут поступать в вуз. Фактически в вузе окажется гораздо меньшее число выпускников школ: многие начнут работать, другие будут вынуждены поступить в колледжи и профтехучилища (хотя более 50% учащихся этих учреждений также планируют по окончании учебы продолжить образование в вузе)...»

Чтобы перейти к конкретному анализу возможностей решения проблемы качества процесса подготовки практических психологов, начнем с того, что определимся с содержанием понятия «качество образования». В Законе об образовании написано следующее:

«...качество образования — комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы» (статья 2, пункт 29).

Как видно из этого определения, понятие «качество» напрямую связывается с неким установленным эталоном, отражающим степень соответствия реальных достигаемых образовательных результатов имеющимся нормативным требованиям, социальным и личностным ожиданиям. На сегодняшний день нормативные требования отражены в федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) и профессиональных стандартах (ПС), если быть корректнее и точнее — стандартах профессиональной деятельности. Однако, как отмечают специалисты, и те и другие требуют постоянного совершенствования. Особенно это касается сегодняшнего дня, когда существующие ФГОС высшего образования, созданные до появления ПС, уже во многом не соответствуют требованиям последних.

Напомним, что стандарт профессиональной деятельности — набор **минимально необходимых требований** к профессии по квалификационным уровням, выполнение которых обеспечивает **качество, продуктивность и безопасность** работ. Между результатами образования и требованиями деятельности всегда есть «зазор». Это связано со многими причинами, среди которых значительное место занимает то, что ФГОС, образовательные программы при их разработке фиксируют уже установленное, доказанное, обоснованное на момент их внедрения. В этом смысле они всегда консервативнее, чем то, что происходит в реальной жизни. И когда мы говорим об ожиданиях социума от образования, потребностях в том или ином его качестве, то не можем не учитывать того, что результат образования далеко не всегда совпадает с требованиями как конкретного работодателя, так и всего рынка труда на момент выпуска специалиста. В 90-е годы прошлого века многие крупные



фирмы во многом по этой причине организовывали внутрифирменное обучение, которое и было призвано ликвидировать этот «зазор».

Выделенное выше позволяет определять как концептуальные основания анализа проблем качества подготовки практических психологов, так и факторы, которые влияют на процесс и его качество. Проведенный ранее анализ показал, что в качестве основной идеи, отвечающей выделенному своеобразию предмета работы практического психолога, может выступать «лично ориентированное обучение». Поэтому обсуждение вопросов, связанных с организацией процесса подготовки практического психолога и его качеством, мы будем рассматривать с этих позиций.

Опираясь на методологию данного подхода, при организации процесса подготовки практического психолога мы выделяем соответствующую ей цель: создать необходимые условия учебно-профессиональной деятельности, отвечающие требованиям специфики данной предметной области, требованиям ФГОС, ПС и позволяющие обучаемому и обучающему реализовать в их взаимодействии потребность личности в самоактуализации.

Такая цель может быть достигнута через решение задач определения необходимых и достаточных ресурсов, отвечающих требованиям данного подхода и обеспечения качества процесса подготовки специалистов в области практической психологии:

- материально-технических;
- научно-методических ресурсов;
- кадровых;
- психологических.

В таком контексте важно обратить внимание на необходимость различать:

1) «качество результата» (его совпадения с нормативными, социальными, личностными ожиданиями и т. п.);

2) «качество процесса подготовки».

В последнем можно выделить несколько составляющих, среди которых важное место занимают:

- а) качество организации процесса;
- б) качество условий, в которых происходит процесс;
- в) качество взаимодействия субъектов (обучающий — обучаемый) и др.

Изначально (1) и (2) неразрывно взаимосвязаны, но не находятся в прямой зависимости друг от друга, так как задаются разными требованиями. Результатом подготовки является та или иная степень освоения образовательной программы, что фиксируется различного рода документами в форме оценки экспертов. Качество процесса — только одно из условий того или иного результата. Есть множество других условий, которые могут влиять на качество результата, начиная с характера мотивации обучаемого, внешних обстоятельств (микросоциальных, макросоциаль-

ных), индивидуального стиля деятельности и т. п. В узком смысле качество процесса — только одна из структурных составляющих целостной учебно-профессиональной деятельности, обеспечивающих качество результата.

Сложность решения первой из выделенных выше задач обусловлена, в первую очередь, особыми требованиями будущей практической деятельности обучаемого. Это предполагает не только само по себе наличие научно обоснованных прототипов (образцов) основных рабочих мест, но и соответствие их требованиям, позволяющим моделировать, имитировать реальные условия будущей профессиональной деятельности, воссоздавать типичные для нее ситуации взаимодействия специалиста и клиента, использовать специфические средства оказания конкретной практической помощи при решении поставленных клиентом вопросов и т. п.

Решение второй задачи — определение необходимых и достаточных научно-методических ресурсов, отвечающих требованиям данного подхода, и обеспечение ими качества процесса подготовки специалистов в области практической психологии — связано с тем направлением деятельности профессорско-преподавательского состава вуза, факультета, кафедр, которое так и обозначается: «научно-методическая работа». Процесс подготовки — это живой, развивающийся, динамичный процесс, отвечающий всем изменениям, происходящим как в обществе в целом, так и в сфере профессиональной деятельности специалиста, в сфере обучения и т. п. Поэтому он предполагает разработку и постоянное использование того, что условно можно отнести к категории «расходные материалы», к ежедневно используемым «инструментам деятельности преподавателя», которые создаются и совершенствуются, видоизменяются постоянно. Сюда мы относим все «учебно-методические материалы», необходимые для осуществления конкретного учебного процесса (по данному учебному плану, по данной программе и т. п.): от собственно учебного плана, программы, учебно-информационных материалов до того, что обозначают как «контрольно измерительные материалы» (КИМ), «оценочные средства» (ОС).

Естественно, что разработка и подбор всего этого определяются выбранной методологией. В контексте идей лично ориентированного подхода и программа, и все методические материалы разрабатываются и используются для того, чтобы помочь участникам этого процесса актуализировать внутренние возможности собственного развития и включить их в учебно-профессиональную деятельность как ресурс, обеспечивающий присвоение необходимых для профессиональной деятельности компетенций, что, как следствие, даст то или иное качество как самого процесса подготовки, так и его результата.

Но, пожалуй, самое главное здесь — построить процесс обучения на прямом использовании психологического знания, что позволит не только реализо-

вать этот колоссальный ресурс как психодидактическую систему, но и открыть его обучающимся в практическом действии.

Задача определения необходимых и достаточных кадровых ресурсов, способных обеспечить требуемое качество подготовки специалистов в области практической психологии, одна из наиболее сложных. Как показывает анализ публикаций последних лет, данный вопрос редко находится в фокусе внимания специалистов как предмет специальных исследований. Справедливости ради отметим, что он стал достаточно активно обсуждаться в общем контексте проблем разработки и внедрения стандартов профессиональной деятельности. Если анализировать его через призму проблем подготовки практических психологов, то здесь пока единицы публикаций, в которых этот вопрос хоть как-то обсуждается. Однако, происходящие в системе подготовки специалистов изменения и внедрение профессиональных стандартов делают данную проблему остро актуальной. Это обусловлено в первую очередь тем, что, решая задачи качества процесса подготовки практических психологов, мы не можем обойти такие темы, как:

- отбор и подбор тех, кто будет обеспечивать этот процесс;
- определение критериев и требований к кадрам, занимающимся подготовкой специалистов в этой сфере;
- определение критериев и требований к программам повышения их квалификации, переподготовки; в целом к системе дополнительного высшего образования для специалистов такого рода профессиональной деятельности и т. п.

На сегодняшний день в имеющихся юридических документах и нормативных актах прописано все, что позволяет не только организовывать работу по подготовке специалистов, относящихся к категории «Профессорско-преподавательский персонал», но и конкретно к категории «Преподаватель психологии». В частности, в Общероссийском классификаторе занятий (ОКЗ). ОК 010-2014 — «Профессорско-преподавательский персонал университетов и других организаций высшего образования», в Общероссийском классификаторе специальностей по образованию (ОКСО), код 030000, гуманитарные науки. В последнем выделены:

- специальность «Психология» (код 030301) и квалификация — «Преподаватель психологии» (код 65);
- специальность «Клиническая психология» (код 030302) и квалификация — «Преподаватель» (код 65).

В сентябре 2015 года был утвержден стандарт профессиональной деятельности с названием «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», в котором в разделе II представлена

функциональная карта этого вида профессиональной деятельности, в разделе III — характеристика обобщенных трудовых функций.

Для обсуждения нашей темы важно обратить внимание на следующее:

1) в подразделе 3.1.1. «Трудовая функция» среди перечня необходимых умений есть следующее:

«Создавать условия для воспитания и развития обучающихся, мотивировать их деятельность по освоению учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), выполнению заданий для самостоятельной работы; привлекать к целеполаганию, активной пробе своих сил в различных сферах деятельности, обучать самоорганизации и самоконтролю»;

2) в подразделе 3.9.1. «Трудовая функция» среди перечня необходимых умений есть следующее:

«— Использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся, применять современные технические средства обучения и образовательные технологии, в том числе при необходимости осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, с учетом:

- специфики программ бакалавриата, специалитета, магистратуры и ДПП, требований ФГОС ВО (для программ ВО);
- особенностей преподаваемого учебного курса, дисциплины (модуля);
- задач занятия (цикла занятий), вида занятия;
- возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья — также с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей);
- стадии профессионального развития;
- возможности освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания.
- Устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися.
- Создавать на занятиях проблемноориентированную образовательную среду, обеспечивающую формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС и(или) образовательными стандартами, установленными образовательной организацией, и(или) образовательной программой.
- Использовать педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации контроля и оценки освоения учебного курса, дисциплины (модуля), образовательной программы, применять современные оценочные средства, обеспечивать объективность оценки, охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе публичного представления результатов оценивания:



- соблюдать предусмотренную процедуру контроля и методику оценки;
- соблюдать нормы педагогической этики, устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися для обеспечения достоверного оценивания;
- корректно интерпретировать результаты контроля и оценки.
- Использовать средства педагогической поддержки профессионального самоопределения и профессионального развития обучающихся, проводить консультации по этим вопросам на основе наблюдения за освоением обучающимися (совершенствованием) профессиональной компетенции (для преподавания учебного курса, дисциплины (модуля), ориентированного на освоение квалификации (профессиональной компетенции)).
- Оценивать динамику подготовленности и мотивации обучающихся в процессе изучения учебного курса дисциплины (модуля)».

Однако, для решения поставленных в этой работе задач мы снова обращаемся к тому, что специфика подготовки такого рода специалистов требует описания не только функций, обязанностей, но и требований к личности, так как именно она является и условием и результатом для этого процесса. В этом смысле при подборе кадров, обеспечивающих качество подготовки практических психологов, мы не можем не предъявлять те же требования, которые заложены в методологии личностно-ориентированного подхода, в понимании человека как открытой нелинейной саморазвивающейся системы, как субъекта, способного к многовариативности преобразования не только окружающего мира, но и, в первую очередь, самого себя. Поэтому, помимо чисто формальных требований (наличие специального образования, опыта работы как специалиста по подготовке именно практических психологов, документальных свидетельств о выраженном стремлении к самосовершенствованию: сертификаты, свидетельства и т. п.), внимание фокусируется на личностных, индивидуальных ресурсах претендента. В частности, выраженности таких его характеристик, как:

- психологическая зрелость как неотъемлемая составляющая «вершинного образования личности» — ее психологической культуры;
- характер мотивации (общей и профессиональной);
- общая индивидуально-психологическая, личностная готовность работать в контексте парадигмы личностно-ориентированного подхода;
- эмпатия, принятие, конгруэнтность и т. п.

Еще одна задача — создание психологических условий, отвечающих требованиям реализуемого методологического подхода и требованиям к качеству процесса подготовки специалистов в данной области. Собственно, сама методология личностно-ориентированного подхода предполагает наличие таких ус-

ловий как обязательных, как обеспечивающих эффективность и качество подготовки специалиста в этой области. Наиболее ярко этот аспект представлен в работе В.В. Колпачникова. В частности, он обращает внимание на создание особой атмосферы отношений между участниками процесса, на то, что главный принцип человекоцентрированного подхода — отношение к студенту, клиенту, сотруднику как к человеку, что реализуется как во время, так и вне занятий.

При таком подходе обучающийся и обучающий — люди, находящиеся во взаимодействии, построенном на принципах диалога, направленном на достижение поставленной ими в учебно-профессиональной деятельности цели. В специально организованных условиях, отвечающих требованиям специфики данной предметной области, его участники не могут не осознавать, что их результаты предполагают равносильные, равнонаправленные усилия обеих сторон, совместное «управление» учебно-профессиональной деятельностью. Важно отметить, что многое в этом плане зависит от **личностной готовности обеих сторон** к таким условиям. Этот аспект подготовки специалистов пока еще мало исследован. Отметим только, что еще в конце 90-х годов прошлого века в диссертационном исследовании И.Ю. Соколовой отмечалось, что качество подготовки специалистов в вузе предполагает сформированность психологической готовности к профессиональной деятельности [9].

Говоря о личностных ресурсах, обратимся к работе Т.Ю. Андрущенко и В.П. Кислякова, где, обсуждая вопросы использования игрового метода в процессе преподавания психологии, авторы обращают внимание на его социально-психологический характер, выражающийся в формировании у участников коммуникативной компетентности, так же как и на то, что базовые умения профессионального общения могут быть отработаны в ходе игр:

- а) межличностная коммуникация: передавать рациональную и эмоциональную информацию, пользоваться вербальными и невербальными средствами передачи информации, организовывать и поддерживать диалог;
- б) межличностное взаимодействие: управлять групповой динамикой, занимать адекватную ролевую позицию, оказывать психологическую поддержку, занимать позицию конструктивной конфронтации, конструктивно разрешать конфликты;
- в) восприятие и понимание других людей: ориентироваться в коммуникативной ситуации, понимать эмоциональное состояние партнеров по общению, распознавать скрытые мотивы и психологические защиты [1, с. 65–70].

К сожалению, в стандарте профессиональной деятельности «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» нет прямого требования к этой стороне деятельности специалиста, но во ФГОС по направлению подготовки 050400 «Психо-

лого-педагогическое образование» (квалификация (степень) «магистр») от будущего специалиста в этой области ожидается, что он обладает способностями:

- выстраивать социальное взаимодействие на принципах толерантности и безоценочности (ОК-5);
- строить свою деятельность в соответствии с нравственными, этическими и правовыми нормами (ОК-10);
- организовывать межличностные контакты, общение (в том числе, в поликультурной среде) и совместную деятельность детей и взрослых (ОПК-3);
- организовывать междисциплинарное и межведомственное взаимодействие специалистов для решения задач в области психолого-педагогической деятельности с целью формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в образовательной организации (ОПК-4).

Этот факт еще раз позволяет нам заметить определенную методологическую и содержательную неогласованность между ФГОС и ПС.

Еще один важный аспект решения проблем качества подготовки практических психологов связан с деятельностью Психологической службы вуза. Именно такая служба дает возможность не только решать проблемы отбора будущих специалистов на основе соответствия психологических характеристик абитуриентов требованиям ФГОС и ПС, но и отслеживать динамику развития психологических ресурсов обучающихся, определять состояние их психологической готовности к профессиональной деятельности.

Учитывая то, что происходит в сфере образования — качественное изменение требований к высшему образованию, к самим профессиям, — появляется надежда, что в ближайшее время соответствующие государственные органы, различного рода профессиональные сообщества, УМО продолжат работу по совершенствованию ФГОС и ПС, их сопряженности, создадут определенные рекомендации, в которых общие требования найдут свое воплощение в дифференциации содержания работы преподавателей разных направлений и специальностей, конкретизации

требований к их личности на основе специфических характеристик профессии, к которой готовят обучающиеся.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Андрущенко Т.Ю., Кисляков В.П. Об использовании игрового метода в процессе преподавания психологии будущим педагогам // Вестник МГУ. Серия 14. — 1991. — №4.
2. Борисов С.Р., Лобанов Г.Х., Олейник Л.Ф., Песоцкий Ю.С., Садовничий В.А. Мнения бизнес-работодателей по вопросам оценки качества высшего профессионального образования. — М.: Изд-во МГУ, 2007.
3. Гладкова М. Качество высшего образования в рыночном обществе. Предмет дискурса // Журнал социологии и социальной антропологии. — 2007. — Т. 10. Спецвыпуск. — С. 50–65.
4. Дим Р. «Новый менеджериализм» и высшее образование: управление качеством и продуктивностью работы в университетах Великобритании // Вопросы образования. — 2004. — №3. — С. 44–56.
5. Иванова С.П. Педагогическая деятельность как процесс гуманистически-ориентированного полисубъектного взаимодействия в современной социально-образовательной среде: Автореф. дисс. ... доктора психол. наук. — СПб, 2000.
6. Ляудис В. Я. Методика преподавания психологии. — М., 1984, 1989, 1999, 2003, 2008.
7. Марголис А.А. Соотношение процессов подготовки психолога и особенностей профессиональной деятельности // Психологическая наука и образование. — 2003. — №2.
8. Скок Г.Б. Некоторые нормы качества деятельности преподавателя // Университетское управление: практика и анализ. — 2003. — № 3(26). — С. 84–90.
9. Соколова И.Ю. Психологические основы технологий подготовки специалистов в техническом вузе: Автореф. дисс. ... доктора психол. наук. — Томск, 1997.
10. Форрат Н.В. Проблема качества высшего образования: мировые вызовы и их российские трансформации // Вопросы образования. — 2009. — №2. — С. 121–138.



Н.Р. Сидоров

## Как отличить экстравагантное поведение подростка от девиантного. Что делать?

*Сидоров Николай Русланович — кандидат психологических наук.*

*В своей статье автор показывает критерии, по которым педагоги и психологи могут отличить безобидное экстравагантное поведение молодых людей от девиантного — опасного для них самих и окружающих. А также дает рекомендации, как стоит действовать взрослым в первом и во втором случае.*

*Ключевые слова: девиация, экстравагантность, человеческие потребности, противодействие девиантному поведению.*

Начнем издали — с человеческих потребностей, на которых, так или иначе, строится любое поведение людей, от откровенно криминального до высоконравственного и самопожертвенного.

По большому счёту, человеку не так уж много и надо: воздух, вода, еда, ну и подходящие параметры температуры. Правда, если чего-то из этого не будет совсем, то человек умрёт, а если долгое время воздух, вода и еда будут некондиционными, то человек необратимо заболеет вплоть до инвалидности. Вывод прост: потребности организма должны удовлетворяться. «Организма» — в смысле тела. Потребности души тоже должны удовлетворяться, чтобы она не заболела или не умерла. Например, потребность чувствовать себя в безопасности: не испытывать страха, не бояться, не нервничать. Ещё есть потребность в признании: это чтобы окружающие хотя бы замечали, что ты есть. Но лучше, чтобы «принимали» и иногда хвалили. Об этих потребностях писали А. Маслоу [3], Л.И. Божович [1] и многие другие психологи.

Без удовлетворения этих потребностей душа у любого человека обязательно «съёжится», и окружающие встретятся «на пустом месте» с ярко выраженной агрессивной оборонительной реакцией неудовлетворённого душевно. А в жизни есть ещё душевнобольные, и среди них много тех, чьи потребности в безопасности и признании вообще никогда не удовлетворялись окружающими. «Окружающие» — это мы с вами, в том числе родители, учителя и школьные психологи.

Подходим к теме ближе. Поговорим о потребности в признании: сделать что-то такое, чтобы стало бы видно всем, и чтобы тебя самого заметили и оценили — это нормально. Вопрос заключается в том, какое это «что-то» и кому оно адресовано (помните у Чуковского: «Я плачу не тебе, а тётке Симе»?). Надо заметить, что ребёнка не интересует признание, отставленное во времени, оно должно быть «здесь и теперь». Кроме того, начиная

с возраста младшего подростничества, чрезвычайно важным становится признание со стороны *значимых людей*, и это далеко не всегда взрослые. А вот слова случайных дядь и тётъ «Какой хороший мальчик (девочка)!» — уже не вдохновляют, а скорее наоборот.

Так вот, конкретные действия по удовлетворению потребности в признании совершаются подростками, когда, во-первых, эта потребность *требует* удовлетворения; во-вторых, мерами, способными поразить окружающих; в-третьих, на языке и в плоскости ценностей референтной (значимой) группы.

По этой причине подростки часто совершают экстравагантные, с точки зрения педагогов, поступки. Более того, в некоторых случаях такого рода поведение квалифицируется педагогами как «девиантное». К вопросу о том, чем характеризуется собственно девиантное поведение, мы обратимся чуть позже, а пока надо признать неординарность способов, какими решается острая потребность подростков в признании.

Во времена только что народившейся «металлической» моды в нашей школе появился 15-летний ученик с гвоздём в мочке уха. Поскольку денег на цивилизованный пирсинг у него не нашлось (а может, и слова такого он не знал), этот гвоздь в ухо друзья забивали молотком. Ни о какой антисептической обработке объекта «хирургической операции» говорить не приходилось, да и бессмысленно: с внутренней стороны гвоздь фиксировался куском ластика.

Дико? Это с нашей точки зрения, а с точки зрения его друзей — «круто». Были случаи и гораздо более грустные: демонстративные суицидальные попытки «от любви». А то как же ещё привлечь к себе внимание обожаемого существа и доказать серьёзность своих чувств? Бред, конечно, но на этом фоне поступок девятилетней новой ученицы, стащившей из дома коллекцию редких монет и раздавшей их своим одноклассникам — чтобы приняли, — бледнеет. Хотя именно этот последний случай должен быть расценён как девиантный.

Не надо думать, будто отклоняющееся поведение пришло в наши школы на волне социального перелома 90-х, будто в советской школе ничего такого не было. В советской школе было всякое, ведь не случайно же именно в советское время было принято решение об организации образовательных учреждений особого типа: специальных школ для детей, характеризующихся девиантным поведением. Но не это главное в контексте нашего вопроса: желание быть замеченным (отсюда и эксцентричность) была присуща даже гражданам страны всеобщего равенства и братства. Особенно в ситуации, когда все *должны быть* равными и одинаковыми (равнодинаковыми): все вместе октябрята-пионеры-комсомольцы, на всех одинаковая школьная форма и все хором собирают металлолом и макулатуру. Как же тут выделиться? Не все могут быть отличниками, активиста-

ми, чемпионами. Ну и выделялись кто как мог. Вспомним фильм «Доживём до понедельника» — ворона, поджог, убийственная искренность. Где девиация, а где экстравагантность? Неоднозначно.

Эксцентричность и девиация различны по своему характеру, и это всегда надо иметь в виду. Эксцентричность беззлобна по своему существу, тогда как девиация практически всегда преднамеренно деструктивна, если исключить случаи недомыслия.

В подавляющем большинстве работ, посвящённых теме девиантного поведения, последнее определяется как поведение, нарушающее общепринятые социальные, моральные и другие нормы. Данное определение нельзя признать вполне удовлетворительным, поскольку, во-первых, нормы (социальные и моральные) относительно и варьируют не только от культуры к культуре, но и от группы к группе внутри одной культуры, а во-вторых, такое определение уводит нас из сферы педагогики и психологии в сферу философии, а конкретнее — в сферу этики. И тогда не совсем понятно, что с этим делать. В связи с этим есть предложение определить девиантное поведение как *поведение индивида, регулярно и последовательно разрушающее совместную деятельность, конструктивное взаимодействие и общение в той человеческой общности, к которой принадлежит он сам* [2]. С позиций такого определения экстравагантное поведение и внешний вид, имеющие целью привлечь к себе внимание окружающих и заслужить их одобрение, не могут считаться девиантными (в традиционном смысле).

Тем не менее, необычный внешний вид называют, как правило, «вызывающим», придавая этой оценке негативную эмоциональную окраску. И вот здесь надо бы разобраться, отчего у взрослых возникает такая нервная реакция на пустячные, в общем-то, моменты. Так, старшекласснице, пришедшей в школу с фиолетовой прядью, пришлось выслушать много разных слов от одной из своих учительниц. И слова эти отозвались в душе девушки очень нехорошими чувствами. И конфликт готов. С какой стороны ни посмотри, фиолетовые волосы никак не нарушают общественных норм, как, впрочем, не разрушают и совместную деятельность. Эта самая прядь фиолетового цвета нарушила *правила*, которые учительница установила для себя и сочла необходимым распространить эти правила на своих учеников. Без учёта их мнения на этот счёт.

Однажды мы придумали ввести «Взаимные обязательства участников образовательного процесса» и потом эту практику продолжили. Идея заключалась в том, чтобы выписать на одном (большом) листе бумаги права и обязанности всех заинтересованных людей: администрации, учителей, родителей, учеников. При этом надо было соблюсти ряд условий. Во-первых, содержание «Обязательств» обсуждалось с педагогами, родителями и в классах. Во-вторых, для всех участников образовательного процесса был уста-



новлен баланс прав и обязанностей. В-третьих, окончательный вариант с подписями учителей, родительского комитета и директора был изготовлен для каждого класса школы и повешен на стендах. Вот так мы выработали *всеобщие правила* (процесс этот был чрезвычайно интересен), которые обладали определённой моральной силой. Важно, что они постоянно были на глазах у всех, и к ним можно было апеллировать. Хотя это никак не повлияло на уменьшение потребности в признании окружающих.

Думаю, что есть одно обстоятельство, которое должно заставить педагогов действительно нервничать по поводу экстравагантности детей: их навязчивая демонстрация своей принадлежности к тому или иному неформальному молодёжному движению. В этих случаях «работает» совсем другая психология: подросток показывает *не себя самого как такового, а свою причастность* к внешкольной группе (и, как правило, агрессивной). На первых порах здесь у подростка проявляется желание принадлежать к «особенным», будто бы он сам «особенный», не такой, как другие, но со временем он может перейти в разряд апологетов этого движения, демонстрируя фанатизм. Педагоги с большим стажем не раз переживали такие волны неформалов: футбольные болельщики, металлисты, «любера», скинхеды. И все со своей вполне определённой символикой: шарфы, клёпки, клетчатые брюки, бритые головы. Вот когда что-то такое появляется в учебном заведении, то пришла беда, и надо быстренько предпринимать необходимые меры.

К числу первоочередных мер противодействия девиантному поведению относится просвещение во всех своих формах. Причина в том, что подростки с устойчивым девиантным поведением характеризуются некоторыми психологическими особенностями: они плохо ориентируются в социальном контексте ситуации, хуже своих просоциальных сверстников планируют своё поведение и оценивают его последствия, чаще «реактивны», регуляция их деятельности в плане сознания недостаточна. В связи с этим необходимо вывести на уровень сознания подростка социальный контекст, критерии его успешности, перспективы пребывания в неформальном объединении. Такие мероприятия не отменяют необходимости скорректировать воспитательную работу в учебных группах (классах), провести родительское собрание и так далее, но в первую очередь надо разговаривать с подростком. Не ругать или стыдить его, а именно *разговаривать*.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. — М., 1968.
2. Сидоров Н.Р. Психология девиантного поведения: новый взгляд // Вестник практической психологии образования. — 2008. — №2(15).
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. — М., 2003.



С.К. Рыженко

## Житейская психология социальных экспериментов, или Разговор о пранках с подростками



В современном информационном мире у детей появилось много новых «воспитателей», влияние которых часто оказывается неоднозначным, а порой и деструктивным: телевидение, компьютерные игры, Интернет. В своей статье автор анализирует, что представляет собой еще один «воспитатель» по имени «пранк», появившийся сравнительно недавно. А также как его можно использовать для решения конструктивных воспитательных задач.

В электронном приложении к журналу (см. CD-диск) размещена версия статьи с действующими гиперссылками на те видеоролики, о которых говорится в тексте. Также дана подборка видеороликов, которые можно использовать в качестве наглядного примера при работе со школьниками.

**Ключевые слова:** пранк, социальный эксперимент, информационная война, воспитание.

«Всем привет. Мы группа начинающих пранкеров. Для тех, кто не в курсе: *prank* по-английски означает «проказа, шалость». Другими словами, пранк — это розыгрыш человека. По телефону, по аське, по мейлу/емеле, глаза в глаза. Человека, который этим занимается, называют — пранкер. Своими социальными экспериментами мы пытаемся показать людям, как выглядит равнодушие в наше время! Люди, не будьте равнодушными!!! Если вы видите, что человеку плохо и он нуждается в помощи, подойдите и помогите! По-моему, не сложно уделить человеку минуту внимания!»

Это одна из многочисленных записей, рекламирующих начинающих пранкеров, которые можно увидеть в социальных сетях. В настоящее время нет практически ни одного подростка, который бы не слышал о пранках и не видел социальных экспериментов такого популярного проекта, как Ракамакафо (канал на Ютубе: <https://www.youtube.com/watch?v=01Vtlyy3iao>). Ребята, которые на улице на виду у прохожих разыгрывают жизненные сценки, снимают все это на скрытую камеру и выясняют реакцию людей, стали кумирами многих детей и подростков. Почему?

Есть три основных момента привлекательности социальных экспериментов для подростков. Первое — розыгрыш, шутка, курьезная ситуация — это всегда вызывает смех. Второе — получение информации о социальных законах, о моральной высоте и низости поступков, косвенное получение социального опыта через наблюдение за различными моделями поведения других людей. И третье — обращение к себе, а как я сам повел бы себя в

**Рыженко Светлана Кронидовна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры управления образовательными системами Института развития образования Краснодарского края, председатель Краснодарского регионального отделения ФПО России.



подобной ситуации? Ведь самое интересное в жизни для подростка, как в своё время удачно подметил великий Л.С. Выготский, это он сам. Ситуации, которые моделируются в данных экспериментах, чаще всего являются достаточно типичными для улицы: взрослые парни отнимают у малыша деньги, происходит кража сотового телефона, драка с участием девушки, человеку неожиданно становится плохо на дороге и многое другое.

То, что данные ситуации являются очень эмоционально значимыми, подтверждает такой комментарий подростка после просмотра видеоролика (<https://www.youtube.com/watch?v=ccLdhfTiU2M>): *«Ракамакафо как-то разыграли сценарий, в котором 2 парня зажали мелкого пацана-школьника и жестко прессуют его, пытаются забрать что-то, потрошат портфель... все это происходит на улице, около тротуара, по которому каждые 30 секунд проходит 1–2 человека. То есть место хоть и не сильно людное, но точно не пустырь. 90% людей просто проходят мимо, даже не оглядываясь и делая вид, что не заметили! Среди них и молодые парни группами по 2–3 человека, и здоровые мужики. А подходят к ним и начинают заступаться, как правило, не только здоровые бугаи с железными кулаками, но и простые ребята, которые и сами схлопотать могут. Но попадают и такие экземпляры, от которых можно крепко получить, которые без разбора летят защищать малого парнишку от подонков, пытающихся обокрасть его. Жаль, что таких людей мало... но они есть, и думаю, что благодаря ребятам и проекту Ракамакафо, таких людей со временем станет больше! А после просмотра нескольких видео социальных экспериментов Ракамакафо, я поразмыслил и вот весь в сомнениях, а как бы я поступил в подобной ситуации? Я даже и не знаю.. Конечно, бывает настроение (особенно после тренировки), когда ощущаешь внутренний подъем — на таком настроении я бы вступился, даже если бы мог схлопотать. А вот в обычный будничныи день, когда в голове свои проблемы, когда куда-то торопишься и чем-то занят... неужели я бы тоже прошел мимо!? А вы бы как поступили?»*

Самые важные вопросы, на который пытаются получить ответ видеоблогеры-экспериментаторы и их подписчики, можно сформулировать таким образом: *«Почему люди помогают или не помогают друг другу? Когда и кому мы помогаем? Как сделать оказание помощи более распространённым явлением в обществе?»*. Так как вопросы, поднятые в социальных экспериментах, волнуют многих подростков, то их можно сделать предметом обсуждения на уроках психологии с просмотром подобранных видеороликов, но при этом важно повысить критичность подростков к самим пранкам, обратив их внимание на ряд важных моментов.

### 1. Насколько достоверны факты, полученные в ненаучных социальных экспериментах?

«Пранки» апеллируют к житейской психологии с её кажущейся простотой и понятностью знаний. При

этом житейская психология игнорирует вероятностную природу психических явлений, смешивает личностные и ситуационные факторы при объяснении поведения человека. Поэтому важно провести границу между научным и ненаучным социальным экспериментом. Научный социальный эксперимент подразумевает получение информации о причинно-следственной связи между показателями функционирования, деятельности, поведения социального объекта и воздействующими на него некоторыми управляемыми и контролируруемыми факторами. Использование экспериментального метода требует:

1) наличия четко сформулированной гипотезы о причинно-следственных связях, в соответствии с которой данное теоретическое суждение может быть представлено в виде эмпирически проверяемых утверждений;

2) наличие объекта, допускающего:

а) возможность описания системы переменных, определяющих его поведение,

б) возможность количественных и качественных измерений воздействующих на него управляемых факторов и изменения его деятельности и поведения,

в) контроль воздействующих факторов, состояния объекта и условий во время проведения эксперимента.

В качестве примера, можно привести один из первых экспериментов в эпоху зарождения социальной психологии. Американский психолог Норман Трипплетт имел привычку по утрам гулять по парку. Однажды он обратил внимание на то, что проезжавшие мимо велосипедисты ехали быстрее, когда вокруг было много людей, и медленнее, когда в парке было безлюдно. *«Получается, что присутствие других людей меняет поведение...»* — подумал Трипплетт и решил проверить это экспериментально. Он предложил испытуемым-добровольцам наматывать леску на катушку спиннинга. В одном случае это нужно было делать в пустой комнате, в другом — вокруг были люди. Выяснилось, что в коллективе катушка крутится гораздо лучше. Вроде бы гипотеза подтвердилась.

Но не так все просто. Другие социальные психологи взялись повторить этот эксперимент, давая испытуемым самые разные задания — надевать одежду, решать задачи, запоминать слова. Результаты оказались противоречивыми. Иногда наличие других людей облегчало работу, а иногда — совсем наоборот. Психологи чесали затылки и хмурились.

Разгадка была найдена только несколько десятилетий спустя. Роберт Зайонц предположил, что присутствие свидетелей увеличивает возбуждение человека и помогает выполнять простые действия, например, надевать рубашку или строить ассоциации на уровне «поэт — Пушкин, фрукт — яблоко». На языке психологов это называется «доминирующая реакция». Если же речь идет о сложных творческих заданиях, например, решить непривычное математи-

ческое уравнение или сочинить стихотворную оду в честь юбилея президента, то наличие окружающих заметно ухудшает результаты.

Гипотеза Зайонца подтвердилась результатами почти 300 исследований, в которых приняли участие более 25 000 добровольцев. Норман Трипплетт заставлял добровольцев сматывать леску в самом конце XIX века. Словосочетание «социальная психология» еще не было в ходу. Но именно этот эксперимент считается первым «правильным» социально-психологическим исследованием. А эксперименты по его подтверждению или опровержению продолжались потом больше полувека.

## 2. Соблюдаются ли этические принципы в отношении участников эксперимента?

Ненаучные социальные эксперименты чаще всего небезупречны с точки зрения этики. Человек, который верит, что в результате его поступка, например, невмешательства в ситуацию, кому-то причинили боль и страдания, может ещё в течение долгого времени чувствовать себя «не в своей тарелке» или даже переживать депрессивное состояние. Многие участники розыгрышей потом видят себя в видеороликах, выставленных в социальных сетях, испытывают сожаление о проявленных, по их мнению, глупости, жестокости или безразличии, получают осуждения от знакомых или просто комментаторов блогов. Подобные эксперименты поднимают вопрос: оправдывают ли цели средства, использованные для их достижения? Можно ли оправдать обман и огорчения людей тем, чтобы проникнуть в суть некоторых социальных явлений? Наука социальная психология имеет яркие примеры нарушения этики, которые послужили началом формирования этических принципов социально-психологических исследований.

Представьте себе добропорядочного американца, добровольно участвующего в исследовании механизмов памяти. Солидный психолог в белом халате показывает ему прибор, на панели которого находится 30 рубильников. Над каждым висит бирочка с указанием уровня разряда — от 15 до 450 вольт (на ярлычке — многозначительное XXX). Дергая за рубильники, участник эксперимента наказывает ударом тока сидящего за стеклом другого испытуемого — «ученика» — всякий раз, когда тот неточно повторяет только что зачитанные словосочетания. После каждой ошибки «учитель» нажимает более мощный рычаг. Когда разряд достигает пары сотен вольт, «ученик» кричит, что у него большое сердце и ему нехорошо... «Учитель» в замешательстве.

— Может, стоит остановиться? — обращается он к организатору эксперимента.

— Таковы наши условия. Продолжайте, — с невозмутимым видом отвечает психолог.

«Учитель» продолжает. С каждым разом крики становятся все более отчаянными. 210 вольт: «Ой! Выпу-

стите меня! С меня хватит! Я больше не хочу участвовать в вашем эксперименте!» 225 вольт: «Ой!» 270 вольт: «Выпустите меня! Выпустите меня отсюда! Выпустите! Выпустите меня отсюда! Вы что, не слышите?! Выпустите меня!» 330 вольт — громкие несмолкающие крики агонизирующего человека: «Выпустите меня отсюда! Выпустите! У меня сердечный приступ! Прошу вас! Да выпустите же меня! Вы не имеете права удерживать меня здесь! Выпустите! Выпустите! Выпустите меня! Выпустите меня!» 345 вольт: тишина. 360 вольт: тишина...

Так выглядел классический опыт американского психолога Стэнли Милгрэма, проведенный в середине 60-х. Разумеется, никакого электрического разряда не было, актер-«ученик» изображал корчи, а крики издавал магнитофон. Однако «учителя» верили, что все происходящее реально.

Перед экспериментом Милгрэм интересовался у знакомых психологов, социологов, психиатров: сколько человек дойдет до предела? Большая часть специалистов утверждала: один из сотни, да и тот окажется с психическими отклонениями. На самом деле 63% добровольных «учителей» дернули последний рубильник. Оказалось, что две трети добропорядочных американских граждан готовы отправить на тот свет невинного человека лишь потому, что им кто-то приказал это сделать.

Не нужно думать, что испытуемые были патологическими садистами: для участия в эксперименте подбирали вполне уважаемых граждан без каких-либо психологических отклонений. И их поведение нельзя списать на национальные особенности американцев — эксперимент Милгрэма не раз повторяли в самых разных странах (Австралия, Иордания, Испания, Германия). Результаты были примерно такими же.

Эксперименты Милгрэма многие ассоциируют с процессом над Адольфом Эйхманом, завершившимся годом ранее, в 1962. Напомним, что Эйхман был одним из главных организаторов истребления евреев в фашистской Германии. Когда он предстал перед судом в Израиле, то его главным аргументом было: «Я не виноват, я просто исполнял приказы». Комментируя итоги своего эксперимента, Милгрэм мрачно произнес: «Если бы в США была создана система лагерей по образцу нацистской Германии, подходящий персонал для них можно было бы набрать в любом американском городке средней величины».

К сожалению, можем добавить, что с равной вероятностью этот городок может быть китайским, французским или российским. Судя по результатам экспериментов, ни одно общество не застраховано от перехода к чудовищному насилию. И этот переход происходит проще, чем нам кажется, особенно если социальный эксперимент как бы подталкивает, провоцирует человека к аморальному поведению.

Современные этические принципы требуют от экспериментаторов сообщать испытуемым необходи-



мую информацию об эксперименте для получения их согласия на участие, защищать людей от возможных вредных последствий и существенного дискомфорта, не разглашать информацию об участниках эксперимента.

### **3. Как насилие в социальном эксперименте влияет на зрителей и самих экспериментаторов?**

К чему приводит многократное повторение какого-либо бранного слова? Эмоциональная реакция окружающих и самого человека, произносящего его многократно, будет «затухать». В другой ситуации потребуются словцо или выражение «покрепче». Увлечение пранками как таковыми может привести — вполне логично и предсказуемо — к увлечению откровенно жестокими экспериментами и «подставами» с ростом откровенных провокаций агрессивного поведения по отношению к окружающим (см., например, нашумевший ролик, в котором кемеровские подростки издеваются над бездомным: <https://www.youtube.com/watch?v=Gut41WjFK8g>). Продолжительное общение с насилием, даже просмотр видеороликов, содержащих сцены насилия, делает нас нечувствительными, наступают нечто похожее на «омертвление эмоций». Результаты экспериментов Рональда Дребмана и Маргарет Томас подтвердили вывод о том, что люди, получающие визуальные впечатления со сценами жестокости и насилия, не только более безразлично реагируют потом на подобные видеоролики, но и менее активно реагируют на реальную драку двух детей.

Результаты новых экспериментов позволяют говорить о том, что визуальное восприятие жестокости приводит к тому, что люди начинают видеть окружающих более враждебными, в большей степени ожидать нападения на улицах и опасаться за свою жизнь, то есть искажается восприятие реальности. При этом группы усиливают агрессию через социальное «заражение», то есть усиливают природную агрессивность любого человека. Не собираясь первоначально доходить до определённой черты в розыгрыше, подростковая группа постепенно питается ростом собственного возбуждения, происходит «размывание» ответственности каждого, и вдруг в какой-то момент экспериментаторы могут начать действовать антисоциально и преступно, не задумываясь о последствиях.

### **4. Может ли розыгрыш иметь неконтролируемые последствия?**

Ведущего социальных экспериментов проекта «Ракамакафо» пранкера Гурама Нармания сбросили в реку Смоленку. Очередной уличный пранк завершился для ребят полной неожиданностью, во время сцены розыгрыша с подменой телефона, который актер попросил у прохожего для совершения «звонка», Гурам сделал вид, что швырнул телефон в реку, в результате чего прохожий пришел в ярость и сбросил в реку самого пранкера.

Некоторые розыгрыши имеют очень тяжелые последствия. Есть примеры гибели экспериментаторов-любителей, например, был застрелен молодой парень в американском пранке, симулировавшем вооруженное нападение (телерозыгрыш с письмом, выпрыгивающим из почтового ящика, закончился убийством того, кто разыгрывал: [http://www.youtube.com/watch?v=ghPuqQW\\_s\\_k](http://www.youtube.com/watch?v=ghPuqQW_s_k). Розыгрыш с убийством закончился реальным убийством: [http://www.youtube.com/watch?v=8GC2Ki\\_ifxU](http://www.youtube.com/watch?v=8GC2Ki_ifxU)). В другом розыгрыше напуганная незнакомцем в маске девушка выскочила из собственного дома и попала под машину — напугали до смерти в прямом смысле (<http://www.youtube.com/watch?v=-fyE22seXUA>). Получили также известность некоторые видеоролики, которые должны были продемонстрировать храбрость и рискованность молодых людей, а привели к глупой гибели, например, прыжки с высокого моста в ледяную реку, производимые в пьяном состоянии, — они просто хотели прыгнуть с моста в реку и забыли, что об воду можно разбиться (<https://www.youtube.com/watch?v=I-GovUI08o0>).

Безусловно, что проявленное геройство по оказанию помощи может привести к превышению самообороны и степени защиты пострадавшего, например у лиц, профессионально занимающихся боксом или восточными единоборствами, и тогда жертва и агрессор меняются местами, особенно когда попадают в поле зрения правоохранительных органов.

Поэтому печальные последствия розыгрышей и ненаучных социальных экспериментов заставляют нас задуматься о своём алгоритме действий в подобных ситуациях. С подростками полезно обсудить следующие вопросы, которые помогут сориентироваться в ситуациях оказания помощи нуждающемуся.

- 1 шаг. Реалистично оцениваем ситуацию: что произошло и сейчас происходит?
- 2 шаг. Способен ли человек сам справиться с проблемой?
- 3 шаг. Каковы будут мои затраты на оказание помощи и возможные потери.
- 4 шаг. Каково моё отношение к жертве.
- 5 шаг. Реакции других людей.
- 6 шаг. Каково моё состояние.
- 7 шаг. Как акт помощи отразится на моей самооценке.
- 8 шаг. Наличие у меня необходимых знаний, навыков, умений.
- 9 шаг. Как нужно спланировать последовательность операций по оказанию помощи.
- 10 шаг. Принятие решения об оказании помощи или отказ от неё.

Данные самому себе ответы на данные вопросы иногда могут помочь избежать неприятных последствий или даже трагедии в различных социальных ситуациях.

### 5. Ценности видеоблоггеров или социальные эксперименты на заказ.

Популярные блоги и видеоролики с социальными экспериментами имеют достаточно большое влияние на психологию масс, прежде всего молодёжи. Конечно, это может быть использовано как психологическое оружие в информационной войне и в политике. Ценностные ориентации профессиональных, а тем более житейских социальных психологов всегда явно или неявно влияют на их работу. Когда на суд в информационной войне выносятся идеи, приговор зависит от доказательств. В социальных экспериментах проявляется приверженность тем или иным ценностям и установкам в выборе темы, в сделанных интерпретациях и комментариях, в показанных, вырезанных или, наоборот, вставленных кадрах (разоблачение интернет-канала «Рамакафо» — создателей подловили на монтаже и постановочных съемках: <https://www.youtube.com/watch?v=yL8ZDDamBhQ>)...

Сейчас в интернете чрезвычайно активно распространяется ролик, где некие экспериментаторы провели социальный эксперимент в России и в США. Они изображали человека, которому плохо на многолюдной улице. И согласно этому ролику, в России к нему никто не подошел и не предложил помощь, а в США каждый прохожий подбегал и интересовался самочувствием (ролик, якобы доказывающий, что россияне равнодушны к чужим страданиям, а граждане США — нет: <https://www.youtube.com/watch?v=438sGy9IE58>). Этот ролик, естественно, немедленно разместили во всех оппозиционных блогах. Так, он мгновенно был опубликован у Навального и у некоторых других оппозиционеров. Один из блоггеров лично повторил этот эксперимент в Санкт-Петербурге, где снимался и оригинальный ролик. Он изобразил, что ему стало плохо, около станции метро «Электросила». В течение 20 секунд ему подошло 8 человек и предложили помощь. Наши люди не просто готовы были помочь, но тут же пытались определить диагноз, дать лекарство, вызывали скорую помощь (ролик, доказывающий, что россияне не равнодушны: <http://www.youtube.com/watch?v=-CGBbTAeHww>). В возмущении блоггер связался авторами исходного ролика и спросил их, как они могли разместить такую дезинформацию. На что получил вполне конкретный ответ, что у них не стояло цели показать правду, а они лишь хотели доказать, что у нас никто не подойдет. Вначале они изображали сильно больного, и останавливался каждый прохожий и помогал помочь. Тогда они изменили стратегию и стали тихо сидеть в углу. Но и тогда к ним подходил каждый 15-й. И наконец, они просто вырезали из видео моменты, где к «больному» подходят прохожие. (В результате та часть ролика, где показываются россияне, выглядит как мелкая нарезка эпизодов, длящихся всего по несколько секунд. Мало того, в конце некоторых эпизодов можно заметить, как люди замедляют шаг, приближаясь к «больному». Но что происходит дальше — мы не видим. — прим. ред.). То есть

осмысленно сфабриковали материал так, чтобы выглядело так, что люди в России неотзывчивые. В США они признают, что такой же эксперимент провалился в Нью-Йорке, никто не подошел. Но когда они повторили его в студенческом городке, обратившись к какой-то студенческой организации за помощью в съемках ролика, то все получилось. То есть ролик осмысленно сфабрикован. Посмотрим репосты и комментарии пользователей интернета на этот американский ролик: «Вроде добрая русская душа, но почему вот так живем?», «надо уезжать», «Люди, не будьте равнодушными. Обидно за нацию», «загнивающая Америка и духовная Россия. Познавательное». «Я в шоке, вот такая она наша Раша», «А еще кичимся русским духом», «нечего ругать Америку, когда сами убоги уроды» и т. п. То есть эта пиар-акция донесла до русских идею, что мы некая убогая нация, живущая в условиях взаимной ненависти, а американцы добродушные и заботящиеся обо всех ближних люди. Тогда, соответственно, надо с радостью встречать инициативы США по развитию у нас демократии и других американских ценностей. И нужно иметь комплекс неполноценности и стыд за свой народ. Тот стыд, который у нас пытались распространить в 90-е годы и который почти ушел в последние 14 лет.

Так как ненаучные социальные эксперименты не поддаются контролю научного сообщества, у них больше вероятности не быть беспристрастными и доказывать идеи, соответствующие неким политическим заказам.

### 6. От чего на самом деле зависит, помогаем или не помогаем мы друг другу?

Большинство представленных в Интернете пранков касаются нормы взаимопомощи между людьми в ситуациях голода, холода, насилия. Когда и почему люди помогают или не помогают нуждающимся? И должны ли мы осуждать всех, кто, как кажется, равнодушно проходит мимо?

В 1973 году на этот вопрос пытались ответить Джона Дарли и Дэниел Бэтсон, которые под другим углом посмотрели на библейскую притчу о добром самаритянине, в которой священник и левит (оба очень важные и занятые люди) проходят по дороге мимо раненого странника, оставляя его заботам скромного (и предположительно менее занятого) самаритянина. Студенты духовной семинарии готовятся произнести свою первую в жизни проповедь. Для этого им нужно пройти в здание, находящееся в нескольких кварталах. Одну группу семинаристов напутствуют словами: «Вы опаздываете, вас ждут уже несколько минут, так что лучше поторопитесь», а другой сообщают: «У вас в запасе некоторое время, но ничего не случится, если вы придете пораньше». По дороге семинаристы натываются на человека, который полулежит на обочине, слегка стонет и кашляет (сообщник психологов). Из тех, кому было рекомендовано поторопиться, лишь 10% пришли на помощь несчастному. А среди семи-



нарисов, считавших, что времени у них в избытке, таких оказалось 63%. Такая маленькая деталь, как наличие или отсутствие времени, изменила уровень отзывчивости в 6 раз и оказалась сильнее, чем нравственные качества и религиозное воспитание. Оценивая поступки других, мы слишком часто объясняем их причины личными качествами человека — непорядочностью, черствостью, агрессивностью и т. д. И при этом мы склонны меньше, чем нужно, учитывать влияние внешней ситуации.

Современные исследования в социальной психологии позволили уже сделать ряд важных выводов, о которых в большинстве не знают любители пранков. Например, люди более склонны оказывать помощь, когда увидят, что кто-то уже помогает или располагает свободным временем. Имеет значение такой личностный фактор, как настроение. Люди, испытывающие чувство вины, более склонные к помощи, как будто бы хотят вернуть утраченное самоуважение или успокоить совесть. Люди, пребывающие в печали, тоже готовы прийти на помощь, но и хорошее настроение часто побуждает к совершению добрых дел. В кризисных ситуациях женщинам чаще предлагают помощь, чем мужчинам, а предложения эти исходят в большинстве случаев от мужчин. Принимая решение об оказании помощи кому-либо, мы исходим из того, насколько человек, по-нашему мнению, нуждается в ней и заслуживает её. Например, мы скорее подойдем к человеку, который лежит на земле, сжимая в руке трость, чем к человеку, сжимающему в руках бутылку водки.

Чтобы сделать оказание помощи более распространенным явлением, нужно учить подростков правильно интерпретировать ситуации, свидетелями которых они оказались, и не бояться брать на себя ответственность. Важно мнение человека о самом себе и оценка окружающих, например, если человек получает похвалу словами «вы великодушный человек», он в большей степени будет готов прийти ещё кому-то на помощь.

Есть ещё одно важно препятствие на пути к альтруизму — моральная эксклюзия — исключение опре-

делённых людей из того круга, на который распространяются определённые моральные обязательства. Эта тема — тема межнациональной толерантности — тоже присутствует в пранках. Например, эксперимент с лицом кавказской национальности, просящим деньги на дорогу. На всю страну прогремел видеосюжет о большой онкологией узбекской девочке, которой русскими людьми были собраны деньги на операцию в Москве, и о тех гражданах, которые считают, что есть дети недостойные нашего сочувствия и к ним оправдана жестокость.

Следовательно, первый шаг в обучении альтруизму заключается в противодействии предрасположенности к своей группе, в расширении круга людей, к судьбе которых мы равнодушны. В этом помогает распространение знаний социальной психологии с использованием в качестве «живых примеров» материалов видеоблогеров. Один из учащихся, участвующих в обсуждении социальных экспериментов, рассказал, как недавно увидел лежавшего на тротуаре молодого мужчину, который, по-видимому, был без сознания. Он вспомнил дискуссии в классе на эту тему и подумал: «Если я сейчас пройду мимо, то кто же поможет? Кто-то первый должен взять на себя ответственность». Позвонив в службу скорой помощи, он остался ждать, и вскоре к нему присоединилась ещё одна девушка. Знание закономерностей социальной психологии, факторов, влияющих на поступки людей, позволяет подросткам измениться самим, изменить свои установки и поведение по отношению к окружающим.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Майерс Д. Социальная психология. — СПб: Питер, 2005.
2. Ракамакафо — крутые ребята с социальными экспериментами. — URL: <http://pasagir.ru/emotsii/rakamakafokrutyie-rebyata/>
3. Хок Р. 40 исследований, которые потрясли психологию. Секреты выдающихся экспериментов. — СПб: прайм-Еврознак, 2003.



Е.И. Николаева, О.М. Новосадова, В.А. Сычев

## Психология Неуспеха, или «Двери в будущее», которые мы для себя закрываем (информация для обсуждения на классном часе)

В статье на конкретных примерах рассказывается о типичных ошибках подростков и юношей, которые, на первый взгляд, кажутся не очень страшными. Этими «простительными и естественными ошибками молодости». Однако, в силу объективных причин (биологических, психологических, социальных), именно эти ошибки могут иметь фатальные последствия для всей дальнейшей жизни. Например, сделать для человека невозможными (или почти невозможными) создание благополучной семьи, построение карьеры, счастливой жизни в целом и т. д. Условно говоря, описываются те «двери в будущее», которые открывает перед молодыми людьми жизнь, и те типичные поступки, убеждения, жизненные ценности, из-за которых те или иные «двери» могут закрыться навсегда или на многие годы. Например, такая «дверь», как блестящая карьера в крупной компании, автоматически захлопывается перед теми людьми, в чьей биографии есть пункт «сидел в тюрьме». Даже если с тех пор прошло двадцать лет, а срок заключения — это лишь год в колонии общего режима, в которую человек попал по глупости, еще будучи ребенком. Просто потому, что в тот момент вбил себе в голову идею: никому нельзя давать спуску. На любую обиду нужно немедленно и жестко отвечать. В результате — регулярно затевал драки со сверстниками, «посылал подальше» взрослых, пытавшихся его образумить, а в итоге — «доигрался» до тюрьмы, случайно нанеся другому участнику серьезную травму. Потом одумался и «взялся за ум», но было поздно, «пятно» на биографии осталось и закрыло одну из «дверей в будущее». А может, и не одну. Вывод: именно идея, что «никому нельзя давать спуску», — стала первопричиной жизненных неудач. Если бы человек вовремя ее переосмыслил и отказался, все, скорее всего, кончилось бы благополучно.

Ключевые слова: дверь в будущее, ошибки молодости, жизненные тупики, молодежные проблемы.

### Слово Е.И. Николаевой

**«Дверь» первая: в общество интересных, высокообразованных и культурных людей.**

Весьма часто подросткам кажется, что мир несправедлив к ним, когда родители заставляют их посещать дополнительные занятия, например, в музыкальной или спортивной школе. Собственные родители кажутся деспотами, особенно в сравнении с мамами и папами тех друзей, которые большую часть времени предоставлены



**Николаева Елена Ивановна** — доктор биологических наук, профессор кафедры психологии и психофизиологии ребенка Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Заместитель редактора журнала «Психология образования в поликультурном пространстве» (изд-во ЕГУ).

**Новосадова Ольга Михайловна** — директор по персоналу ООО «ТСЗ ГРУПП». Общий стаж работы в кадровых службах различных организаций, в том числе крупных, — 32 года. Сегодняшняя работа включает три основных направления: юриспруденцию, психологию и управление персоналом.

**Сычев Василий Алексеевич** — учредитель и генеральный директор ООО «Дом». Образование: Международный Институт Менеджмента «ЛИНК» по специальности «Менеджмент организации». Школа бизнеса открытого британского университета «ЛИНК». Непрерывное самообразование.



самим себе. А в результате — часами сидят в соцсетях или просто весело слоняются по улицам.

До сих пор помню чувство обиды, которое я испытывала, когда сидела за пианино и играла гаммы летом, а ребяташки во дворе весело занимались чем-то очень занимательным. Жизнь казалась несправедливой: одним — свобода, а другим — занимайся. Много лет спустя я оказалась на конференции за границей. Участники собирались группами, и начать разговор с незнакомым человеком, казалось, было крайне трудно. В зале стоял рояль. Я села и стала играть мелодии, знакомые людям разных стран. Ситуация переменялась мгновенно. Вдруг возникло много желающих общаться со мной.

А на другой конференции мы возвращались большой группой участников в гостиницу. Вдруг кто-то запел по-итальянски застольную песню из «Травиаты» Верди. Люди оживились, и каждый на своем языке стал подпевать и танцевать. Это было незабываемое единение людей, приобщенных к одной культуре и через нее узнающих друг друга. Люди начинают интересоваться вами, если чувствуют, что вы с ними «одной крови».

**Почему первая «дверь» может захлопнуться, прежде чем вы в нее войдете.**

Современная наука выдвинула концепцию критических периодов, согласно которой есть вещи, которые можно освоить в определенные возрастные периоды жизни. Освоение этих же навыков в более поздние периоды требует больших усилий. А успехи — меньше (а порой и вовсе близки к нулю). Например, вспомните, как без проблем вы освоили родной язык в критический период до 5 лет. Но если вы будете изучать английский язык после 10 лет, вы потратите существенно больше усилий и никогда не сможете думать на языке.

Освоение игры на музыкальных инструментах, легко дающееся до подросткового возраста, после 25 лет становится практически невозможным. Процессы, происходящие в мозге, не позволяют человеку одновременно играть разные вещи двумя руками<sup>1</sup>. Объединение этих действий крайне затруднено, а потому освоение их возможно только в детстве, когда ребенок еще не понимает того преимущества, которое

пытаются дать ему родители исключительно из заботы о том, чтобы предоставить максимальное количество возможностей.

Обучение — сложнейшее занятие. Но именно оно всегда было преимуществом богатых, которое предоставляло им возможность зарабатывать не тяжелым физическим трудом, а интересным навыком. С глубокой древности появление письменности и освоение этого навыка давало невероятное преимущество тому, кто им владел, хотя процесс обучения практически всегда сочетался с розгами и был крайне тяжел.

**Вывод:** всякое решение — бросить музыкальную, спортивную или художественную школу (просто ради того, чтобы ничего больше не делать, а шляться по улицам или просторам соцсетей) — прямой путь к ограничению будущих возможностей. Да, освоение любого навыка трудно. Но мастерство — это то, что ценится людьми в любой точке земного шара<sup>2</sup>. Время, упущенное в детстве или подростковом возрасте, нельзя вернуть, потому что пластичность мозга, то есть его способность перестраиваться и обучаться новому, постепенно сходит на нет. Посмотрите на ваших бабушек, как тяжело дается им компьютер, хотя вы легко меняете одну программу на другую и быстро схватываете суть новой игры. Подростковый возраст — последняя возможность научиться новому навыку и добиться высокой степени мастерства. К 25 годам мозг завершает свое развитие, если человек не прикладывает усилия и не заставляет нейроны активно работать. Нейроны живут при демократии: кто не работает — тот не ест. Если нейрон не работает с необходимой интенсивностью, находящаяся рядом глиальная клетка его съедает. Нейроны не делятся, но могут погибать. «Дверь» захлопнулась, возможность исчезла.

**«Дверь» вторая: в общество людей, интересных и притягательных в любом возрасте.**

Внешне привлекательная девушка (или юноша) может найти круг богатых людей разного возраста, готовых предоставить ей (ему) возможность побывать в разных странах, оказаться на самых роскошных ту-совках, видаться с самыми яркими и знаменитыми людьми. Это так увлекательно жить в дорогих гостиницах, ходить на знаменитые вечеринки. Кажется, я потом поступлю в вуз, я потом освою профессию, ведь сейчас я так нужна и привлекательна.

<sup>1</sup> Например, потому, что завершается процесс так называемой «миелинизации мозга». Суть этого процесса заключается в том, что значительная часть клеток мозга и соединяющие их проводящие волокна (сформировавшиеся в результате предыдущего интенсивного обучения) к 25 годам покрываются изоляционным слоем миелина — особого органического вещества. Эти клетки образуют слой так называемого «белого вещества» мозга. Когда процесс изоляции завершается, между теми клетками, которые не успели нарастить между собой устойчивые каналы связи (толстые волокна, которые проводят сигналы и образуются в ходе обучения новому), возникает непреодолимая преграда. Эти клетки оказываются изолированными навсегда. Итог: взрослый человек полностью теряет возможность научиться некоторым вещам, которые мог бы освоить (и порой, довольно легко), начини он в юности. Например, рисовать картины в оригинальном стиле или импровизировать на музыкальных инструментах. Или просто — решать любые задачи нестандартно и креативно. А ведь эта способность сегодня востребована как никогда (прим. ред.).

<sup>2</sup> Есть часть общества, где мастерство не ценится и даже презирается. Но вряд ли молодым людям захочется туда попасть. Ведь это — мир профессиональных мелких уголовников, бродяг и прочих «опустившихся» людей, большая часть которых сама довела себя до такого состояния. Это на сегодняшний день проверено в ходе специальных исследований (прим. ред.).

**Почему вторая «дверь» может захлопнуться, прежде чем вы в нее войдете.**

Самое быстропроходящее качество человека — внешность и молодость. При первых признаках старения такого человека легко меняют на более молодого и такого же легкого, подобно тому, как выбрасывают испорченный презерватив. Человек оказывается на обочине жизни — с прекрасными воспоминаниями, но без будущего, без профессии, без знаний, без денег. Потому что деньги есть только у тех, кто умеет их хранить, а не тратить.

Здоровье, красота — очень хорошее приобретение, только быстропроходящее. И когда оно перестает действовать, очень выручает любой ранее приобретенный навык, умение, знание и т. д. С возрастом они только шлифуются и больше ценятся. Более того, для этого можно найти надежное применение.

**«Дверь» третья: в общество целеустремленных и успешных людей (в разных областях).**

Иногда кажется, что судьба обошлась с тобой слишком сурово, не дав нужной фигуры или предоставив слишком обычные черты лица. И в этот момент просто хочется обидеться на всех и сказать, что с такими данными все равно ничего не получится.

Вот пример человека, который, кажется не получил от судьбы ничего....

В 1851 году в Сибири родился Николай Васильевич Кобелков. У него не было ног, а из правого плеча торчала короткая культя. Внешний вид ребенка побудил прозвать его Кляксой.

Культя выросла в длину 17 см, но он научился ей писать и в 17 лет стал бухгалтером. Когда его пригласили в Петербургский цирк, он стал демонстрировать умение вдвигать культей нитку в иголку, развязывать узлы, открывать замки, заряжать пистолет и гасить свечу выстрелом из него. С цирком он объездил мир.

На приеме у Саксонского короля Альберта I Кобелков познакомился с дочерью одного из придворных. Молодым людям было интересно вместе, и они решили пожениться. Во время свадебной церемонии новобрачная подошла к алтарю с избранником на руках, а потом поставила его на подушку рядом с собой. Обручальное кольцо жених надел на палец невесты зубами, а его кольцо она положила в кожаный мешочек, висевший на шее суженого. У супругов в дальнейшем родилось одиннадцать детей.

Кобелков не всю жизнь развлекал народ в цирке. Он оказался талантливым бизнесменом. Он создал киносьемочную группу, снимал кино, вновь объездил

мир и разбогател. Николай Васильевич заслуженно считается одним из основателей отечественного кино. Он умер в возрасте 82 лет в окружении многочисленной семьи.

**Почему третья «дверь» может захлопнуться, прежде чем вы в нее войдете.**

Дело не во внешности, как бы скептически ни относились к этому юноши и девушки. Выходят замуж и женятся не на красивых, а на веселых, деятельных, умелых, отзывчивых и надежных. И если вы в свое время не позаботились о том, чтобы развить именно эти качества, сделать свой характер привлекательным для других, шанс остаться одиноким и никому не нужным (как человек) — весьма велики. Ведь за самой красивой внешностью не скроешь склочную и неуживчивую натуру. Рано иди поздно она проявится, и ваш избранник (избранница) уйдет. И такое будет повторяться из раза в раз. Конечно, шанс, что найдется кто-то, кто полюбит вас «несмотря ни на что», есть, но он очень мал. А кроме того, не факт, что вам захочется быть рядом с таким человеком.

**«Дверь» четвертая: в общество здоровых и благополучных людей, имеющих возможность с чистой совестью выбирать свой путь.**

В интернете можно найти много противоречивых высказываний о том, когда возможна интимная жизнь для девочки или для мальчика. Кто-то утверждает, что подростковый возраст — это то самое время, когда нужно пробовать и искать. А кто-то требует жесткого воздержания и угрожает страшными последствиями.

Все девочки в классе шепчутся, что у них уже что-то было с мальчиками. Они делают загадочные лица, и кажется, что ты — одна-единственная, не приобщившаяся к сообществу женщин, а значит — старомодная, никому не нужная.

Не стоит торопиться. Интимные отношения, в которые девушка вступает, чтобы быть «как все», часто оборачиваются ранней беременностью. Организм еще не окреп, а потому вероятность рождения больного ребенка, за которым нужно будет ухаживать всю жизнь, резко возрастает (по статистике из семьи в 50% случаев уходит отец).

**Почему четвертая «дверь» может захлопнуться, прежде чем вы в нее войдете.**

Ребенок требует постоянной заботы<sup>3</sup>. Не будет времени ни для института, ни для каких-то занятий, ведущих к личностному росту. Все подружки поступят в вузы, будут ездить в командировки и на конференции. Ты будешь сидеть дома, мучительно вспоминая

<sup>3</sup> Конечно, можно сделать аборт. Но в этом случае женщина рискует навсегда стать бесплодной. Либо отдать ребенка родственникам или в детдом. Но такая мать часто становится изгоем среди собственных родных. А главное, как показывает практика, в обоих случаях женщин потом очень часто мучает совесть, отравляя радость от любых достижений. Порой всю оставшуюся жизнь. И даже тех, которые раньше казались абсолютными циниками, эгоистками и рационалистами. Вплоть до того, что к ним во сне приходят не родившиеся или брошенные дети и спрашивают: «Почему? За что?» (чтобы убедиться в этом — достаточно найти в Интернете воспоминания женщин, сделавших аборт. Например, пройдя по этой ссылке: [http://www.aborti.ru/real\\_stories/](http://www.aborti.ru/real_stories/))(прим. ред.).



о том единственном моменте, который был неприятным, но казался таким нужным, чтобы потом загадочно посмотреть на всех, как это делали «бывалые» девочки.

Чтобы получить от интимных отношений приятные ощущения, необходимо любить и доверять. Если не будет хотя бы одного из этих двух факторов, ощущения будут отвратительными и не принесут радости.

Никогда нельзя соглашаться на них только для того, чтобы понравиться мальчику. Если он уйдет только потому, что ты не согласилась на эти отношения — радуйся. Это человек, который бросил бы тебя потом. Те, кто любят, должны быть чувствительны к переживаниям любимой, не настаивать и понимать, что эти отношения требуют продуманности, чтобы не сломать ничью судьбу.

И если все-таки ты соглашаешься на них, обязательно настаивай на применении презервативов. Существует слишком много заболеваний, передающихся половым путем. Регулярно я встречаюсь со студентками, которые были заражены ВИЧ или сифилисом мужьями или возлюбленными. И потом ничего нельзя изменить всю оставшуюся жизнь. Про ВИЧ все известно. Но нужно помнить, что при лечении сифилиса бледная трепонема — возбудитель болезни — только убивается, но из крови не выводится. А следовательно, всю оставшуюся жизнь, даже после излечения, кровь нужно будет сдавать только в специализированных стационарах, поскольку эти убитые бактерии останутся в крови навсегда, и любой анализ в обычных поликлиниках будет давать положительный результат на сифилис. Это будет приводить к тому, что работники поликлиники будут уведомлять соответствующие службы, и тебе каждый раз нужно будет оправдываться и объяснять, почему так получилось. Крайне трудно будет найти человека, готового на отношения с тобой в этом случае. И вновь только одним поступком можно будет закрыть дверь в будущее с его надеждами и возможностями.

#### Слово О.М. Новосадовой

**«Дверь» первая: в общество людей, чей природный талант воплотился в прекрасное будущее.**

Говорят: «В его прошлом было прекрасное будущее». В каждом человеке заложен огромный потенциал возможностей, каждый человек бесконечно талантлив. Реализация этих талантов, саморазвитие, конечно, зависят от окружения человека, от усилий семьи, школы. Семья и школьные учителя должны подготовить его к самостоятельной жизни и не очень усердно опекать. Ведь нельзя подпрыгнуть, если тебя сильно поддерживают за руки.

Но в большей степени — почти все зависит от самого человека. Он сам формирует свое жизненное кредо, круг общения, выбирает друзей, манеру поведения.

Так, очень важный момент в самовоспитании — это формирование своего окружения. Мы сами выбираем своих друзей, приятелей. Надо учиться серьезно и ответственно относиться к этому, как бы ни было трудно противостоять мнению других ребят. И учиться говорить иногда «Нет».

Конкретный пример: почти в любом классе есть несколько группировок. Скажем, «серьезные ребята», занятые самообразованием, искусством, наукой (их — более легкомысленные сверстники — часто называют «ботаниками»), спортсмены, любители «красивой жизни» (которую им обеспечивают родители) и «бездельники-хулиганы». К кому примкнуть — каждый выбирает сам. К хулиганам — легче всего. Но чему полезному для дальнейшей жизни они смогут научить? Труднее всего — с «ботаниками» и спортсменами. Ведь надо постоянно учиться и постигать новое, чтобы стать для них интересным. Зато и результат будет отличным. Разовьется разум, воля, умение всегда двигаться вперед — качества, незаменимые для жизненного успеха.

**Почему первая «дверь» может захлопнуться, прежде чем вы в нее войдете.**

Если ничего не делать сегодня, так и останешься с серым «завтра», какими бы врожденными талантами когда-то ни блистал. Кроме того, огромный вред могут нанести однажды усвоенные привычки поведения. Скажем, «выпендрей» и «блатные» словечки, которые, нет-нет, да сорвутся с языка в самый неподходящий момент. Ведь то, что кажется приемлемо для молодого человека, будет совершенно неуместно через несколько лет. С другой стороны — разумное, нравственное, аналитическое, системное социально ориентированное поведение — гарант завтрашнего успешного профессионального и карьерного роста. Воспитание в себе личностных качеств, необходимых для жизни, для реализации своих возможностей в социуме, — одна из основных задач молодых людей. Как пелось в известной песенке Олега Анофриева «Точка, точка, запятая»:

...Что вы, что вы, это важно,  
Чтобы вырос он отважным,  
Чтобы мог найти дорогу, рассчитать разбег.  
Что трудно, это сложно,  
Но иначе невозможно,  
Только так из человечка выйдет Человек...

**«Дверь» вторая: в общество уважаемых и востребованных профессионалов и мастеров своего дела.**

Начинать нужно с простого: совершать осмысленные шаги по пути профессиональной ориентации. Сначала маленькие и пробные. Например, пройти профориентационное тестирование. Потом — более серьезные и решительные. Скажем, найти и пройти стажировку в нескольких местах, где можно попробовать себя в разных видах деятельности. Те же волонтеры сегодня востребованы многими организациями.

Когда говорят о профессиональной ориентации, часто имеют в виду выявление тех или иных склонностей человека к техническому, гуманитарному или иному направлению деятельности. И недостаточно поднимается вопрос о формировании личностных качеств характера: трудолюбия, трудоспособности, ответственности, надежности, исполнительности, умения работать в коллективе. А ведь практически любой труд командный. Человек учится, постигает сложности профессиональных знаний, но **всегда** будет работать в коллективе. С детства и юности необходимо формировать коммуникативные навыки, умение общаться, выстраивать «горизонтальные» и «вертикальные» отношения. Воспитывать в себе ориентированность на долгосрочные, ответственные, надежные отношения.

**Почему вторая «дверь» может захлопнуться, прежде чем вы в нее войдете.**

Выходить в жизнь с деформированными представлениями о себе, о людях, о жизни — значит обрекать себя на неудачу в социуме, в профессии, в жизни.

Типичный пример деформированных представлений: как-то разговаривала с одним нашим молодым сотрудником. Он утверждал, что сейчас все нравственные понятия размыты, и никто не знает, где добро, где зло. И значит, можно себя вести, как хочешь. Честно говоря, жаль, что его нельзя было посадить в машину времени и отправить на экскурсию в «веселые 90-е», когда люди именно с таким мировоззрением «правили бал». Они, помнится, щедро поставляли клиентуру похоронным бюро (в основном, друг друга), пока, в массе своей, не самоистребились. Одним словом, этот молодой человек был не прав (к счастью): человеческое общество наработало очень четкие критерии «что такое хорошо и что такое плохо». Например, хорошо (добро) — это то, что человек хочет себе. Плохо (зло) — это то, что человек себе не хочет.

Но вернемся к нашей теме: никто не захочет работать с умным, знающим, но наглым и идущим «по головам» человеком. Или наоборот — необязательным, неисполнительным, безответственным типом. Почему, думаю, не надо объяснять.

На собеседованиях очень часто вижу молодых людей с огромным потенциалом, но они не могут найти себя, работу для себя, так как не сформированы или неправильно сформированы личностные качества. Практически у всех работников кадровых служб есть четкие установки: *не принимать на работу людей с низкими профессиональными знаниями, а главное*

*— с неправильными личностными чертами и жизненными установками.*

Кстати, **внимание!!!** Даже молодой рекрутер, проводящий первичные собеседования, легко отличит умного, деятельного и ответственного юношу или девушку от легкомысленного и эгоистичного лоботряса. Даже если тот будет сознательно скрывать эти недостатки и изображать «правильного мальчика». Что-то его все равно выдаст — манера говорить и рассуждать о жизни, нюансы внешности и поведения. В итоге первого кандидата пропустят на следующее собеседование. А второму — скажут «до свидания» и тут же забудут о его существовании.

**«Дверь» третья: в общество трудолюбивых, а потому — успешных людей.**

Правильное отношение к труду (как к занятию, возвышающему, а не унижающему человека), нужно в себе целенаправленно воспитывать с детства. Иначе может получиться вот что: скажем, очень часто способному ребенку легко дается учеба, он в младшей школе особо не напрягается, родители довольны. Но в старшей школе этому же способному ученику может тяжелее даваться учеба — не привык работать. Вывод: надо себя нагружать, чтобы выработывалась привычка к труду, а главное — к системному труду. Тогда труд начнет приносить удовольствие, даже несмотря на напряжение и усталость. Совсем как в одной известной притче: спросили трех каменщиков: «Что вы делаете?» Первый ответил: «Кладу камни». Второй: «Возвожу стены», а третий: «Строю Храм». Чувствуется разница?

Итак, семья, школа, занятия спортом и музыкой должны выработать и закреплять у ребят привычку к труду, так как это ключевой навык для успешной жизни<sup>4</sup>. Необходимо учиться не перекладывать ответственность на других за то, что происходит в твоей жизни. И не надо пассивно ждать инициативы от старших, от родителей, от учителей и педагогов.

Увеличивающийся объем знаний подразумевает более длительное обучение. Но для чего мы все время учимся? Наверное, для того, чтобы воплотить эти знания на практике. От учащихся порой ускользает смысл учебы, а смысл — в труде. Время обучения — приятно! Вроде, человек занят нужным делом, мозг работает, все нормально. Но, если человек не работает реально, у него не формируется ответственность. Так создается хорошо обучаемая система, а не человек, стремящийся к цели.

**Почему третья «дверь» может захлопнуться, прежде чем вы в нее войдете.**

<sup>4</sup> Сейчас значительно реже школьники стали ходить в походы. А жаль! В этих походах формируется множество необходимых для дальнейшей жизни черт: ответственность, надёжность, трудолюбие, упорство, бесстрашие, укрепляются дружеские связи между ребятами, взаимопомощь, умение с честью выходить из сложных ситуаций, накопление важных жизненных знаний, умение брать на себя ответственность за других людей. Если это был бы не просто поход «на природу», а с интересными задачами: историческими, географическими, биологическими, спортивными и т. д., — то для ребят это было бы интересно и познавательно. После похода можно всей командой сделать отчёт в школе.



Не надо культивировать инфантилизм, это потом негативно скажется на самом человеке. Почему так часто молодые люди ищут виноватых вокруг?

Как-то разговаривала с одной молодой девушкой, недавно окончившей вуз, уже работающей. Так вот, она предъявляла претензии всем взрослым (семье, педагогам), что в юности ее не заинтересовали, не додали что-то важное. Почему она сама не искала интересных людей? Своего пути? Не формировала свой круг?

А теперь поставьте себя на место работодателя, который, например, думает, кого бы из младших сотрудников повысить, поручив более ответственную и высокооплачиваемую работу. Или — кого из новеньких кандидатов пригласить в компанию. Признайтесь честно: вы бы взяли такую девушку? А себя — такого, какой вы сейчас? Есть, о чем поразмышлять.

#### **«Дверь» четвертая: в общество людей, состоявшихся в жизни и в профессии.**

На рынке труда побеждают работающие, постоянно обучающиеся и использующие свои знания на практике специалисты. Люди, стремящиеся к профессиональному росту, умеющие работать в команде, адекватно оценивающие себя в жизни, дисциплинированные, надежные, ответственные, трудоспособные, целеустремленные, активные, ориентированные на результат, лояльные к организации, со здоровыми амбициями. Нельзя постоянно просить помощи у других и искать легких решений, так как это не способствует саморазвитию.

Вывод: уже в юном возрасте надо формировать себя, свой характер. Нельзя, чтобы поведение было излишне эмоциональное, импульсивное, без социальной ответственности. При эмоциональной неустойчивости часто отсутствует самостоятельное мышление, человеком легко манипулировать и направлять в любую сторону. Надо еще в юности работать над формированием личностных качеств, таких необходимых в жизни! Жизнь становится все более осмысленной, интересной, эмоционально наполненной. Об этом, наверное, стоит регулярно напоминать молодым людям. Безусловно, каждый человек ищет себя, свое место в жизни, но желательно, чтобы эти поиски и решения носили разумный, а не хаотичный, импульсивный характер.

#### **Почему четвертая «дверь» может захлопнуться, прежде чем вы в нее войдете.**

Легкое, необязательное «порхание» по жизни (какими бы философскими или религиозными рассуждениями его ни оправдывали) оборачивается в будущем душевными муками.

Яркий пример — молодежное движение «хиппи» прогремевшее по всему миру в 60–80 годах прошлого века. Сначала это были красивые «светлые» молодые люди, проповедовавшие мир, единение с природой, отказ от жизни по правилам буржуазного общества.

Рассуждали они красиво, но кончили печально. В массе своей — умерли от наркотиков, поскольку

с самого начала сделали курение марихуаны своим культом. А те немногие, что воплотили конечную цель своего движения — добрались до «благословенной Индии», желанного рая там не нашли. Мало того, в большинстве своем там остались, пополнив армию местных алкоголиков, бомжей и мелких наркоторговцев.

И это была не случайность, а логическая неизбежность. Ведь позиция человека «щелка в потоке» тупиковая, приводящая к внутреннему разладу и ощущению дискомфорта. И вот, меняет человек места работы, семьи, города и страны, порой даже не осознавая, что с ним не так, не отдавая себе отчет, откуда это чувство неудовлетворения от жизни. Ему ведь было дано так много, почему не состоялся?! А где его работа над собой, над формированием правильных личностных качеств? Талантливый, но ленивый. Талантливый, но необязательный, ненадежный. Талантливый, но нет упорства в достижении цели. Талантливый, но «идущий по головам», безразличный к другим людям. Талантливый, но не вникает в смысл происходящего. Талантливый, но не может четко формулировать цели и задачи. И не надо сваливать на кого-то свои неудачи, промахи; надо очень много работать над собой, превращая алмаз (невзрачный серый камушек) в бриллиант.

#### **«Дверь» пятая: в общество лидеров.**

Сейчас в обществе распространено мнение, что чуть ли не каждый может стать руководителем, лидером. И все рвутся быть директорами, не понимая, что лидерские качества надо воспитывать. Управленец — это особая личность: **волевой, умеющий принимать** своевременное решение со знанием дела и с учетом конкретных обстоятельств. Управленец способен к просчитанному и оправданному риску. Лидеры способны очень много и упорно трудиться, целенаправленно идут к намеченной цели, способны преодолевать препятствия, трудности, достигать наивысших результатов, умеют переживать неудачи, не бояться брать на себя ответственность за принятые решения, за людей. Но эти же качества необходимы любому специалисту, развивающему себя в профессии: прекрасный хирург не обязательно будет стремиться заведовать хирургическим отделением.

#### **Почему пятая «дверь» может захлопнуться, прежде чем вы в нее войдете.**

Ответ прост: чтобы стать лидером, а потом удержаться на этой позиции, нужно постоянно и интенсивно развиваться. Только так можно быть в чем-то впереди всех и вести за собой людей. Скажем, в силе, в знании, в умении находить и внедрять нестандартные решения. Для этого нужно трудиться и работать над собой. Даже в том случае, если у тебя от природы высокие лидерские навыки и в детстве ты был главным заводилой в классе. Во взрослом возрасте на этом долго не продержаться. Если тебе реально нечего дать или сказать людям, они быстро это поймут и сбросят тебя с пьедестала.

**«Дверь» шестая: в общество людей, чье настоящее и будущее не отягчено прошлым. И они могут идти, куда хотят.**

И еще важный момент. Один знакомый молодой человек в ранней юности позволял себе антисоциальное поведение. Потом повзрослел, одумался, закончил вуз, хорошо работает. Мог бы рассчитывать на значительно лучшую работу, но судебное прошлое тянется за ним все время, хотя вопрос решился мировым соглашением. В крупные, серьезные организации его не берут, так как там надо заполнять расширенные анкеты. А в них всегда есть вопрос в стиле «Не имели ли вы проблем с законом?». Этот пункт служба безопасности компании всегда проверяет с особой тщательностью. Для этого у нее есть все каналы. И если становится известно, что у Вас «был грешок», вам автоматически отказывают в работе, не вникая в нюансы дела. Кому хочется рисковать? Особенно, если есть другие кандидаты с незапятнанной репутацией.

#### Слово В.А. Сычеву

Существует мнение, что в молодости надо попробовать все. Но насколько мудра такая позиция? Большинство опытных и мудрых людей с ней согласны (есть даже специальные опросы пожилых людей). Действительно жизнь одна и в ней надо попробовать сделать очень многое. Съездить порыбачить на Кубу, покататься на лыжах в Красной Поляне, нырнуть на Большом барьерном рифе, научиться петь, хотя бы для себя, стать дизайнером или парикмахером и т. д. и т. п.

Это нужно делать в любом возрасте, но особенно это актуально в юности. По разным причинам: например, потому что в детстве и юности важно получить много положительных эмоций. Наши эмоции это или результат активации инстинктов и внутренних гормональных процессов, или — результат активации воспоминаний, связанных с положительными или отрицательными эмоциями. Любая ситуация в жизни напоминает нам подобную ситуацию, происходившую в прошлом, даже если мы и не осознаем этого. И от того, с какими эмоциями связаны воспоминания, будут зависеть и наши текущие эмоции.

Другими словами, чем больше у нас приятных воспоминаний, тем проще нам будет испытывать положительные эмоции в будущем. И наоборот, если мы не учились в детстве получать удовольствие от разных вещей (правильных с моральной точки зрения), то со временем делать это будет все сложнее.

Еще одна причина, по которой именно в юности важно испытать многое, это выбор жизненного пути. Чем заниматься в жизни? Какую профессию выбрать? Нам всем приходится делать этот выбор в юности, но большинство подростков еще не готово его сделать (как, впрочем, и многие взрослые), они не знают, что у них получается хорошо, что им нравится. Можно, конечно, положиться на мнение родителей, но они не

всегда бывают правы, можно и даже нужно обратиться к психологу. Хороший психолог, используя правильные методики, может многое рассказать о том, к чему у нас есть предрасположенность, а что нам будет даваться труднее. Но в любом случае — пусть даже и не в юности, а чуть позже, — человеку будет проще сделать выбор, если он учился музыке, рисованию, пробовал заниматься спортом, работать распространителем рекламы или даже трудился на заводе, ферме во время каникул и т. д.

Итак, всю жизнь и особенно в юности надо пробовать открывать многие «двери», но не все! За некоторыми из них начинается опасная дорога, которая уже не позволит вернуться и закроет перед нами многие другие «двери»-возможности, а бывают еще «двери», которые ведут в пустоту...

#### Как мы закрываем все «двери».

В нашем мире много опасностей, но чего следует остерегаться в первую очередь? Не так давно моя старшая дочь рассказала, что она боится быть укушенной каракуртом. В прессе появилось описание случая укуса человека каракуртом в России. Конечно, страшно: «Черная вдова» незаметно подкрадывается к тебе, и ты мучительно умираешь. Но для того чтобы с большой вероятностью быть укушенным этим пауком, надо прожить *сотни миллионов жизней* в разных регионах России. И даже в этом случае шанс умереть от укуса минимален, а вот шанс умереть раньше времени в ДТП, размышляя об страшных членистоногих, живущих в основном в наших головах, очень высок — около 2%.

Итак, чего же действительно стоит опасаться в России, кроме дорог и дураков, которые по ним ездят или их переходят? Прежде всего, тех «дверей», за которыми находится смерть, потому что она закроет все возможности, все остальные «двери».

*Для нашей страны это, прежде всего, ПЬЯНСТВО.* Да, это банально, да все об этом говорят, но ситуация пока не очень меняется. По данным руководителя отдела информатики и системных исследований Московского НИИ психиатрии Минздрава РФ доктора медицинских наук Александра Немцова, до 0,5 миллиона человек ежегодно умирают в России по причинам, связанным с пьянством.

Цифра, конечно, большая, но как то она не воспринимается на слух, даже если сказать, что это население довольно большого города, или что это 25% смертей. Но если представить, что в среднем классе из 30 человек 7–8 умрет раньше времени по причине, связанной с пьянством, становится действительно страшно: один из четверых ваших друзей, сидящих за двумя соседними партами, не проживет положенной жизни. А кто это будет? Сергей, Лена или ты?

Но что *еще* может сделать в данной ситуации школа? Понятно, что это культурная проблема, а культура не меняется за пару лет. Нужна жизнь целого поколения, а лучше двух, чтобы родители научили новым пра-



вилам своих детей, а те своих. И только тогда правила укоренятся. Поэтому, конечно, основная роль в этом процессе — роль семьи. Тут, к сожалению, мы мало что можем исправить. Пожалуй, только на родительском собрании, когда родители будут сидеть за партами, вот так же рассказать им о каждом четвертом ребенке, который умрет раньше времени, но вряд ли, конечно, это сильно изменит ситуацию.

Вторым по значению фактором, способным менять культуру, является СМИ. И очень важно, что этот фактор хорошо управляется. Конечно, делать это должны люди, облеченные властью. И к слову, уже делают, но, к сожалению, пока недостаточно. Сейчас запрещена реклама алкоголя, следующим шагом надо запретить его пропаганду. Не надо, конечно, рубить с плеча и запрещать все и сразу, но можно ввести штраф для телеканала, показавшего материал пропагандирующий алкоголь. Да, конечно, это будет сложно, даже если забыть об алкогольном лобби, существует еще многовековая традиция застолья, и в ней-то как раз и кроется, на мой взгляд, основная проблема. Нам предстоит отрезать целый кусок культуры, и отрезать прямо по живому, по фильму «Ирония судьбы...» и т. д., но если мы этого не сделаем, то наши дети и внуки тоже будут рассказывать о двух партах...

Хорошо, но что же конкретно может сделать в этом вопросе школа? Мне кажется, школа должна научить детей проводить праздники без алкоголя. Приведу такой пример: несколько лет назад, когда я совсем перестал пить, как-то даже стихийно, организовалась вечеринка на мой день рождения, и я задумался, а как ее провести? Честно, я даже не знал, как можно организовать праздник без выпивки. Вы тоже можете попробовать представить себе, например, Новый год без алкоголя. Получилось?

Поэтому, я думаю, в школе надо дать детям понимание того, что есть альтернатива. Да, есть застолье, да, оно пока еще частый гость на наших праздниках, но есть и другие возможности — можно проводить праздники и иначе. Другими словами нужно четко донести до ребенка три вещи:

- 1) возможно проводить праздники без алкоголя,
- 2) это нормально,
- 3) дать им примеры или даже сценарии таких праздников.

#### **Второй способ закрыть все «двери» сразу.**

Это неправильный образ жизни. Опять банально? Да, настолько же банально, насколько банальна смерть — сердечно-сосудистые заболевания это первая причина смерти во всем мире. Любой живой организм очень рационален, если какой-то орган длительное время не используется, то он серьезно деградирует. Помню, в молодости три месяца проходил в гипсе после сложного перелома руки. После того как гипс сняли, я не мог поднять руку, даже если в ней ничего не было. Приходилось помогать второй — мышцы успели полностью «усохнуть».

Участники экспериментов в Центре подготовки космонавтов, пролежавшие три месяца (вставая ненадолго, раз в день) в удобной кровати, самостоятельно не могут передвигаться. Но деградируют не только мышцы рук или ног, сердце и другие внутренние органы тоже уменьшаются в размере и слабеют. Например, у космонавтов, долго пребывающих в невесомости. Поэтому отсутствие физических нагрузок, вернее, резкое изменение их интенсивности, легко превратит вас в инвалида или убьет. Вредит организму и неправильное питание, и нарушение режима дня.

#### **«Дверь» в мир спокойной и счастливой жизни.**

Ее легко можно закрыть, выбрав криминальную карьеру. Сначала, вроде, все выглядит очень привлекательно: ты будешь «крутым», у тебя будет много очень простых денег — красота. В 90-е годы, когда я окончил школу, это выглядело вообще шикарно, и многие сверстники выбрали именно такой путь. Сейчас некоторые уже погибли (издержки бизнеса) или, отсидев, безуспешно обивают пороги организаций, пытаюсь найти хоть какую-то работу (человек с судимостью практически лишается шанса устроиться на работу). Не исключено, конечно, что единицы из них стали «серьезными бандитами» и неплохо зарабатывают. Но неплохо зарабатывать проще без криминала. А вот счастливой их жизнь вряд ли назовешь. Достаточно вспомнить мотивы «русского шансона», и становится понятно, что им такая жизнь тоже медом не кажется.

#### **«Дверь» в мир карьеры.**

Это не очевидно, но легко можно закрыть «дверь» в мир карьеры, просто имея просрочки по кредиту. Дело в том, что большая часть крупных и средних организаций имеет сейчас серьезную службу безопасности. Карьера ее работников обычно выглядит так: внутренние органы (МВД, ФСБ и т. д.), затем служба безопасности банка и после — уже служба безопасности организации. Во время работы в банке работник службы безопасности должен выносить решение о том, можно ли определенному человеку выдать кредит. Проверяется криминальная история просителя и его кредитная история, причем в данном случае кредитная история проверяется особенно тщательно. Логика размышлений банкиров такая: у тебя может быть судимость, но ты привык отдавать долги, значит, тебе можно попробовать дать кредит, а вот если ты уже когда-то не возвращал долг, кредит тебе давать опасно. Соответственно, человек, имеющий плохую кредитную историю, враг номер один. Когда работник службы безопасности, поработав в банке, устраивается в другую организацию, он приносит с собой и привычную идеологию: человек с плохой кредитной историей — враг номер один.

#### **Как можно закрыть эту «дверь» в мир карьеры.**

Некоторые банки выдают кредит с 18 лет. Вы берете в кредит, например Айфон, а вернуть займ не получается. В итоге банк подает на вас в суд, и все

вроде заканчивается хорошо, проценты больше не бегут, деньги можно отдавать постепенно. Но вот беда — вас перестают брать на работу. Резюме принимают, собеседование проходит успешно, вроде уже можно и на работу выходить, но вдруг вам сообщают, что уже взяли человека на эту должность. Все просто: после собеседования ваши данные поступают на проверку в службу безопасности, и если у вас есть судимость или испорченная кредитная история, работы в этой организации вам не видать.

#### **Две «двери» в будущее.**

##### **«Дверь» №1 к возможности изменять мир.**

Человек умеет строить планы на будущее и мечтать. Часто мы проявляем большое упорство в достижении запланированных целей. И если нам это не удастся, мы очень расстраиваемся. Постепенно такие разочарования могут накапливаться, и иногда создавать и реализовывать новые планы становится все сложнее. Не для всех людей умение создавать и реализовывать новые большие планы является основным умением в жизни, но для некоторых призваний и профессий такое умение крайне важно. Если человек собирается стать предпринимателем, ученым или представителем другой творческой профессии, для него важно научиться видеть в крушении своих планов не только повод для депрессии, но и новую возможность.

Действительно, если не получилось сделать одно дело, появляется возможность заняться другими. В некоторых случаях, когда риск неудачи велик, можно заранее подстраховаться и собрать информацию об альтернативных возможностях или вообще запустить несколько проектов параллельно. Например, если вы готовитесь отпраздновать выпускной и уже даже выбрали кафе, в котором он пройдет, но при заказе вам не дали полной гарантии того, что места в нужное время будут, не поленитесь и обзвоните другие кафе. Выясните, нельзя ли договориться с ними конкретнее.

Такой методикой, пользуются, например, при поиске работы: резюме рассылается в большое количество компаний, при этом шанс получить работу резко возрастает. Крупные компании тоже пользуются похожими методиками: они, конечно не запускают параллельно несколько аналогичных проектов, на случай если один не сработает. Это очень накладно, но «продвинутые» компании имеют план на случай резкого изменения обстоятельств. Например, падения стоимости валюты.

Взрослые могут помочь подростку понять, что «неудача» это новая возможность. Только так можно научиться изменять мир вокруг себя.

##### **Дверь №2 к возможности не отстать от времени.**

Не секрет, что последнее время темпы развития общества и технологии ускоряются. Очень показательными в этом смысле являются темпы развития скорости перемещения и объемов накопленных зна-

ний. Действительно, чтобы увеличить скорость перемещения от скорости галопа лошади до скорости поезда, человечеству потребовались тысячи лет. А чтобы поднять ее до скорости движения машины — столетия, до скорости ракеты — десятилетия, подобная тенденция наблюдается и с объемом накопленных человечеством знаний. Сказания, собрания рукописей, библиотеки, интернет. Технологии развиваются все быстрее, и даже сейчас знания, полученные в школе или вузе, устаревают через несколько лет. Поэтому надо всю жизнь их освежать. Ну и, конечно, узнавать новое.

Объем современных научных знаний таков, что быть энциклопедистом, то есть человеком, «знающим все», сейчас невозможно. Поэтому очень важно научиться искать знания. Особенно актуально это становится в наше время, когда простота коммуникаций между людьми и людьми и базами данных (знаниями) увеличивается очень быстро. С учетом тенденций развития поисковых машин (Гугл, Яндекс и т. д.), простоты передачи данных и совершенствования интерфейса «человек — машина» уже в ближайшем будущем станет возможно подключать внешние данные к процессу мышления, достаточно хранить в мозгу знания о том, что существует определенная методика или база данных и ее примерное название, чтобы в любой момент получить к ней доступ.

Например, уже сейчас необязательно помнить длину волны разных составляющих спектра электромагнитного излучения, достаточно иметь общее представление об электромагнитном излучении и примерное название разных его составляющих (ультрафиолет, видимый свет, инфракрасное излучение), и с помощью смартфона вы за пару минут найдете точное значение длины волны каждого из них.

В будущем значение умения пользоваться информацией будет только нарастать. Достаточно даже посмотреть на то, какую часть жизни составляет интернет для людей старшего поколения и для молодежи, чтобы понять значение телекоммуникации в будущем. Но проблема заключается в том, что мы, старшее поколение, недостаточно внимания уделяем обучению детей умению получать информацию из системы телекоммуникаций. Мы говорим — надо меньше времени проводить за компьютером, это вредно и т. д., но это все равно, что говорить: надо меньше пользоваться батареей центрального отопления. Человек будущего будет постоянно, 24 часа в сутки, находиться в коммуникационной среде, его микро- (или нано-, квантовый, нейросовместимый...) компьютер будет 24 часа, 365 дней, на связи. И всегда будет готов предавать или получать данные. Весь вопрос в том, что это будут за данные — очередной уровень «стрелялки» и описание «чудо-коктейля для похудения» (10 кг за два дня — реальность) или научная статья об особенностях усвоения организмом стейков из новой биомассы и методика управления коллективом в условиях полета к Марсу.



В общем, чтобы не закрыть «дверь» в будущее, ребенок должен понимать, что новые знания — это ключ к новым возможностям, должен знать, где и как их найти и, самое главное, как отсортировать 50% информационного «мусора», а также знать различие между научными и бытовыми, устаревшими и новыми знаниями.

К сожалению, мы, взрослые, пока не очень сильно ему в этом помогаем. Обучение этим навыкам происходит в основном стихийно, мы даем ребенку зада-

ние найти что-то в Интернете. Но как это делать — не учим. Да, честно говоря, и не очень умеем. Поэтому очень важно разработать учебные программы, обучающие общим принципам работы с информацией и ее поиска.

И в заключение: что-то может даваться нам проще, что-то сложнее, не всем суждено стать великими математиками или президентами, но ни одна «дверь» не закрыта для нас, пока мы живы и стремимся к новому.



А.Ш. Коротаева

## Тип привязанности в детско-родительских отношениях и «юношеская инфантилизация»



*Школьный психолог взаимодействует с ребенком, который приходит в школу из семьи с определенными сложившимися взаимоотношениями. И на такие важные аспекты учебной деятельности, как отношение ребенка к обучению, успеху и поражению, мотивация к деятельности и к саморазвитию, — влияют непосредственно и стиль семейного воспитания, и тип привязанности ребенка к родителям. В статье кратко рассказывается об исследовании, которое проводилось с целью изучения отношений внутри семьи с позиции подростка, юноши, привязанности между родителями и детьми в современной семье. Выявлено, что возвращение семьей ребенка-подростка-юноши и превращение его в самостоятельного взрослого человека должно подкрепляться ответственными действиями в отношении как между детьми и родителями, так и между отцами и матерями.*

*Ключевые слова: семья, тип привязанности в детско-родительских отношениях, старшие подростки, юноши, девушки, самостоятельность, мать, отец, позитивный интерес, эмоциональная сторона детско-родительских отношений, любовь в старшем подростковом и юношеском возрасте, тенденция инфантилизации юношеского возраста.*

Начнем с притчи: орел вскормил птенцов в своем гнезде на высокой скале. Пришло время ставить на крыло и расселять подрастающих орлят на другие скалы — вить гнезда. Взял Орел одного птенца в мощные лапы и понес над пропастью. В полете спрашивает: «Сынок, будешь ли ты меня так же нести в своих лапах, когда я стану немощен и стар?» «Да, папочка», — пропищал испуганно орленок. Орел разжал когти, и птенец упал камнем в пропасть. Второго птенца взял Орел в мощные лапы и полетел. Пролетая над пропастью, задал тот же вопрос. И услышал в ответ: «Нет, прости, отец, у меня будут свои птенцы, свои дети, которых я буду обязан нести в своих лапах, пока они не станут на крыло». Перенес Орел орленка через пропасть на высокие скалы, заросшие зелеными лесами, полными дичи.

Мудрость этой восточной притчи понятна: в 16–17 лет ребенок, например, в Америке или в Германии, может покинуть дом родителей ради обучения в колледже. Жить он будет в кампусе, и за все, что происходит в его настоящей бытности, отвечать будет сам: работать, чтобы себя прокормить, учиться ради получения приличного образования и профессии, прославления себя и своего рода. Это традиция. На постсоветском пространстве многие

**Коротаева Алла Шакировна** — педагог-психолог МАОУ СОШ №20 г. Липецк.



родители также могут привести свои примеры отрыва от семьи: переезд ради учебы в другой город и, соответственно, работа, например, грузчиком по ночам, сторожем в детском саду, почтальоном, официанткой и т. д. И, вырастая самостоятельными и ответственными, вспоминали они, с удовольствием или без, голодные и бесшабашные годы учебы.

Потрясения в обществе изменили многое в его внутреннем устройстве, а также, в частности, отразились на географии получения образования. Сегодня гораздо меньше родителей решаются отправить ребенка на учебу далеко от дома: материально трудно и — небезопасно. И это не могло не повлиять на самих детей. А точнее: на их отношение к обучению, к собственным успехам и поражениям, на мотивацию к деятельности и к саморазвитию.

В этой статье мы кратко расскажем об исследовании, которое проводили школьные психологи, чтобы изучить, во-первых, отношения внутри семьи с позиции ребенка и, во-вторых, привязанности между родителями и детьми в современной семье.

Психологи поставили перед собой задачу: выявить основной на сегодняшний день тип привязанности старших подростков к родителям. Еще одна задача — сопоставить тип привязанности в детско-родительских отношениях с характеристиками семейного воспитания, положительно воспринимаемыми старшими подростками и студентами. Также определялась роль эмоциональной стороны детско-родительских отношений любви в старшем подростковом и юношеском возрасте.

В исследовании участвовали и юноши, и девушки — старшеклассники липецких школ и студенты первых курсов липецких вузов.

Выдвигалась гипотеза, что в современном обществе намечается тенденция инфантилизации юношеского возраста. А реальная привязанность детей в возрасте 13–14 лет и юношей 17–18 лет, выявленная в ходе исследования, окажется более сильной, чем это описано в современных исследовательских работах ученых-теоретиков.

Начнем с того, что на вопрос психолога, какого ребенка вы хотите вырастить, большинство родителей отвечают: самостоятельного. Чтобы знал, что делать, как справляться с жизненными трудностями, чтобы по пустякам не беспокоил, а, наоборот, оказывал поддержку не только эмоциональную, но и, желательную, материальную... Перспектива «нянчить дитя» до преклонных лет никого не прельщает. Родители гордятся детьми, которые в жизни преуспели.

Но кого считать ответственным человеком? Дело в том, что в последние годы критерии оценки ответственности сместились. Ребенок, который не прогуливает школу, не курит и не пьет, сегодня считается «суперответственным», хотя еще недавно это считалось совершенно естественным, и никто не видел в этом подвига.

Теперь вопрос: способны ли сегодня подростки, юноши, девушки отвечать за себя, быть ответственными за жизненный, профессиональный выбор? Как происходит взросление? В какой возрастной период дети начинают отделяться от семьи, делать первые шаги по своему собственному пути? И в какой мере условия семейного воспитания влияют на становление человека — взрослого.

Известно, что атмосфера семьи оказывает важное влияние на настоящее и будущее человека. За последние 10–15 лет условия жизни общества существенно изменились: состав и структура семьи, материальные возможности и, конечно, отношения в семье, особенно между родителями и детьми на разных возрастных этапах развития ребенка.

К слову: уже со второго года жизни ребенка у него можно отчетливо наблюдать проявления чувства привязанности. А ведь привязанность имеет особое эволюционное значение: благодаря ей слабый, не способный еще постоять за себя ребенок находится поблизости от фигуры привязанности (чаще всего, матери). А это позволяет самой фигуре вовремя защищать ребенка в случае возможной угрозы.

В результате накопления такого опыта взаимодействия ребенка с фигурой привязанности (в основном, это родители) складывается тот или иной тип привязанности. И он остается сравнительно постоянным до конца дней, продолжает играть важную роль в последующей жизни. Например, не только определяет дальнейшие взаимоотношения ребенка с матерью и отцом, но и выступает в качестве опосредующего звена при построении любых других близких эмоциональных отношений (дружеских, супружеских, родительских).

Во взрослой жизни привязанность можно определить, скорее, как стабильную тенденцию к поиску и поддержанию близости или контакта с одним или несколькими людьми, которые обеспечивают физическую и (или) психологическую безопасность. Вступая в новые отношения, человек подходит к ним с уже готовыми ожиданиями и способами поведения, так как держит в себе образы и представления, сложившиеся из прежнего опыта отношений со значимыми людьми.

Можно ожидать, что тип привязанности к родителям будет связан с некоторыми характеристиками стиля семейного воспитания, в особенности с теми, которые касаются эмоциональной стороны детско-родительских взаимоотношений. Сопоставительный анализ результатов выявил статистически значимую связь между типом привязанности и тем стилем воспитания, который подросток воспринимает положительно.

Восприятие матери и отца детьми оценивалось по пяти шкалам:

- позитивный интерес,
- директивность,
- враждебность,
- автономность,

— непоследовательность.

Участники исследования (как старшеклассники, так и студенты) характеризуют стиль воспитания со стороны «хорошей» матери следующим образом:

- как поддерживающий их автономность,
- как демонстрирующий позитивный интерес,
- как последовательно реализующий стратегию воспитания.

Что касается «хорошего» отца, то его стиль воспитания также воспринимается детьми как проявление позитивного интереса. При том, однако, условия, что враждебность с его стороны проявляется по минимуму (или ее нет совсем), а стратегия воспитания осуществляется последовательно.

Тревожно-амбивалентная привязанность чаще наблюдается там, где мать ведет себя более директивно, со стороны отца мало или совсем не чувствуется позитивного интереса к ребенку, а стратегия воспитания реализуется непоследовательно.

В целом как подростки, так и юноши отметили, что матери больше уделяют им внимания, лучше знают их проблемы, проявляют интерес к их делам, пытаются выслушать их мнение, не проявляют враждебности, не пытаются исключить неправильное поведение своего ребенка (признают за ним право выбирать стиль поведения), не навязывают ему чувства вины по отношению к себе самой.

Также подростки и юноши отметили, что чувствуют любовь матери к себе и воспринимают это чувство как постоянное.

Одним словом, подростки и юноши стремятся жить под опекой сильного взрослого и самостоятельного человека. При этом, по их мнению, мать должна воспринимать подростка как личность со своими мыслями и чувствами. Задача матери в воспитании, таким образом, значительна: мать должна быть доброй, внимательной, умеющей прощать, позволять, давать свободу, направлять, но, в то же время, должна быть строгой, контролирующей, самостоятельной, имеющей собственные профессиональные и личные интересы.

Для юношей оказался особенно важным «позитивный интерес» к ним как со стороны матери, так и отца (самый высокий показатель с превышением нормы). А вот показатель «автономность» находился в рамках нормы.

Позитивный интерес отца по отношению к сыну, с точки зрения самих детей, должен проявляться в том, что отец не применяет грубую силу и не стремится к нераздельной власти над ребенком. А психологическое принятие отца со стороны сына должно быть основано, прежде всего, на доверии.

Подростки говорят о позитивном интересе со стороны отцов в тех случаях, когда отцы стремятся добиться расположения своих детей, а дети почитают отцовский авторитет. При этом, по мнению детей, по-

зитивный интерес со стороны родителей абсолютно не совместим с такими явлениями, как нарекания и «чтение нотаций», постоянное недовольство своим ребенком, скептическое отношение к его достижениям (особенно со стороны отца). Также для отца недопустимы отгороженность по отношению к сыну, отсутствие интереса к его увлечениям.

Все это свидетельствует о том, что и подростки, и юноши мало знают своих отцов, мало общаются с ними, так как отцы, чаще всего, не уделяют должного внимания своим детям.

В целом, можно отметить, что отношение родителей к подросткам и юношам в данной выборке характеризуется доминированием позитивного интереса, так как выборку составляли подростки и юноши, в основном, из так называемых «благополучных семей». У матерей в качестве позитивного интереса подростки отмечают сверхопеку, тогда как у отцов более выражена независимость и твердость позиций.

У девушек отмечается следующее: значения выше нормы наблюдаются по шкале «позитивного интереса» и только по отношению к матери, остальные показатели ниже нормы. Матери по отношению к дочерям (по мнению дочерей) нетребовательны, снисходительны.

В поведении отцов по отношению к дочерям отмечены дружеские, теплые отношения, но преобладает некоторая отгороженность от того, что происходит в семье.

В целом, можно отметить, что во внутрисемейных отношениях девушек данной выборки поведение матери характеризуется как нетребовательное и потворствующее, а поведение отца как эмоционально-теплое. Но, в то же время, взаимодействие с ним не всегда доступно.

На выборке школьников были получены аналогичные результаты.

Таким образом, наше исследование выяснило, что в современных семьях доминирует надежная привязанность к родителям, но мать играет более активную роль в семье, чем отец. Эти данные говорят о том, что участие родителей (скорее, матери) в жизни подростков и юношей усилилось по сравнению с прошлым временем, так как сейчас у родителей появилось больше возможностей опекать своих детей и подолгу не отпускать от себя (оплачивать обучение, не отправлять своих детей на учебу в другой город, в армию, содержать материально).

В целом, по результатам исследования отношений привязанности в семье нами был сделан вывод о том, что в поведении подростков (равно как юношей и девушек первого курса) наблюдается «инфантильность». А именно: юноши и девушки демонстрируют несамостоятельность, когда нужно делать выбор. Они не готовы к сепарации (отделению) от родительской семьи, не хотят нести ответственность за свою дальнейшую жизнь.



Родители же, бессознательно желая продлить собственную молодость, способствуют подростково-молодежному «инфантилизму»: пока твой ребенок не повзрослел, ты вроде тоже не старишься. Человек до конца дней своих стремится быть кому-то нужным — тому, кто в тебе нуждается. Старая, человек теряет свои позиции на профессиональной стезе, партнерскую привлекательность. Вот и стараются родители, удерживая своих детей, привязать их к себе. А дети всегда требуют поддержки родителей, не способны обойтись без их помощи, не критичны к своему «привязанному» поведению, считают такое положение и свой статус в семье нормальным, не стремятся к автономности и самостоятельности, будущее их страшит и они бессознательно не хотят отпустить «мамину ручку».

Также в ходе исследования была выявлена статистически значимая связь тревожной привязанности в отношениях любви со сверстниками и тревожной привязанности в детско-родительских отношениях (как с отцом, так и с матерью). Следовательно, можно ожидать «клонирования» таких типов отношений, сложившихся в родительской семье, в своей собственной

семье. Юноша или девушка привносят родительский тип отношений в собственную семью, но «авторами и режиссерами собственной жизни» не становятся, живут «по сценарию».

Семья как слепок и калька современности дает понять: семья ослабела, и все, кто в ней остался, цепляются друг за друга, ищут опору в другом, так как «стержня» в себе не находят. Природа наделила женщину качествами: тонкостью чувств, душевностью, мягкостью, нежностью, — но все это можно развить и привить только тогда, когда женщина за мужчиной, как за каменной стеной, защищена, как нежное тельце устрицы в твердой скорлупке раковины. Фигуре отца как архетипу главы семьи и ответственной за все личности еще предстоит укрепиться, вернуться в семью из гаражей, компьютерных залов и пивбаров. Но, по наблюдениям школьных психологов, отмечена тенденция: современные родители стали больше интересоваться не только психологией развития личности ребенка, но и психологией семьи. А значит, возможно, у семьи как общественного института все еще есть будущее.



Т.Н. Соколова

## Воспитательный процесс в семье на основе партнерства, сотрудничества, радости и счастья



*В статье представлены шпаргалки для занятий с родителями, которые автор проводит в рамках образовательного проекта «Школа «Будь счастливым родителем». Проект реализуется в Школе раннего развития «Малышок» в Центре образования «Перспектива» г. Зеленогорска.*

*В полной версии статьи, которую можно посмотреть в электронном приложении к журналу (CD-диск), помимо шпаргалок даны многочисленные фотографии, 7 дополнительных приложений и 29 действующих интернет-ссылок на дополнительные информационные ресурсы. Их можно использовать как в рамках описанной авторской программы, так и автономно.*

*Ключевые слова: счастливые дети, счастливые родители, доверие, сотрудничество, понимание.*

*Соколова Татьяна Николаевна — практический психолог, член Федерации психологов образования России. Автор программ первого и второго года обучения родителей.*

### **Введение**

В течение двух лет Центр образования «Перспектива» г. Зеленогорска предоставляет родителям возможность получать психолого-педагогические знания, которые позволяют переосмыслить свои позиции по отношению к ребенку и выстраивать воспитательный процесс в семье на основе партнерства, сотрудничества, радости и счастья. Для этого в Школе раннего развития «Малышок» организованы систематические занятия родителей в рамках образовательного проекта «Школа «Будь счастливым родителем» <http://malishokblog.blogspot.ru/> и <https://vk.com/malyshoktalks>.

В современном мире всё больше семей сталкиваются с проблемой воспитания детей. Дошкольный возраст — это время, когда закладываются основы физического, психического, личностного развития человека. Потери, допущенные в этот период, невозможны в последующей жизни. Времени и знаний у молодых родителей не хватает.

Родителям часто нужна помощь экспертов, которые смогут:

- просветить их в вопросе воспитания;
- подсказать варианты решения проблем конкретной семьи;
- вдохновить и мотивировать родителей на действия, которые приведут к созданию счастливой семьи.

В работе с родителями Центр образования «Перспектива» поставил цель не только просвещать, но и обучать родителей способам правильного общения с детьми, направлять, поддерживать, учить находить ответы на вопросы, которые могут возникать при общении с детьми.



В роли эксперта выступила автор статьи. Она разработала программы первого и второго года обучения родителей. Основой программы первого года обучения «Уроки понимания, или Как стать счастливым родителем» стала книга Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Общаться с ребенком — как?». Программа второго года «Гармоничная мама» построена на рекомендациях электронной книги Лены Даниловой «Золотые правила хорошей мамы».

Программы предусматривают ежегодно 20 встреч родителей в двух группах Школы общения. Каждый урок программы содержит небольшой, но важный, а подчас и трудный для усвоения материал.

Программы Школы общения родителей реализуются в специализированном кабинете с возможностью проводить видеопрезентации по темам программы, практические упражнения, групповые и индивидуальные консультации.

#### Темы занятий первого полугодия

№	Тема	Шпаргалка для родителей
1	Гармоничная мама. Кто это?	6 главных заблуждений родителей
2	Любовь с условием и без. Что такое безусловная любовь?	Как любить безусловно, когда вы злитесь
3	Доверие, уверенность, право на ошибку	Откуда берется терпение.
4	Режим и упорядочивание жизни	Дети в безопасности
5	Слушайте свою интуицию!	10 фраз, которые нельзя говорить ребенку!
6	Вежливость и взаимоуважение	12 способов успокоить ребенка
7	Личное пространство ребенка	Только позитив!!!
8	Никогда не обсуждайте ребенка в его присутствии!	Не обсуждать!
9	Не перекладывать ответственность	Ответственность за здоровье ребенка
10	Правила и границы	10 вопросов к себе, прежде чем начать ругать ребенка

#### Темы второго полугодия

№	Тема	Шпаргалка для родителей
1	Ищите мотивацию!	Покажи пример!
2	Мы взрослые, а они — дети!	Перестаньте воспитывать детей — помогите им расти!
3	Мамин настрой — всегда положительно!	Двадцать альтернатив наказанию
4	Искренность и честность.	Дети, которые светятся изнутри
5	Прочь обиды!	12 способов успокоить ребенка
6	Как научить ребенка выражать свои чувства	Приучайте ребенка вас слушать и слушаться
7	Мамы не должно быть много или мало!	Гиперопека тормозит развитие детей
8	Ничего не делайте насильно!	Чему мы учим наших детей, когда их не замечаем?
9	Живите сегодня!	Очень многие мамы <b>не живут</b> , а надеются!
10	Итоговое занятие	Получите книгу «Гармоничное развитие ребенка»

Программа курса

Мы помогли многим родителям пройти уроки прекрасной науки «быть родителем», «усвоить главный секрет: детям не нужно, чтобы мы «отдавали им лучшие годы жизни» и всю жизнь на них положили. Единственное, что им нужно, — это наша безусловная любовь». Что это такое и почему она так важна, как её проявить и чем она отличается от простой любви — об этом мы говорили с родителями в первый год образовательного проекта «Школа «Будь счастливым родителем».

Если любовь к ребёнку безусловна, то есть не зависит от его оценок и поведения, мнения соседей, напряженности графика жизни родителей и прочих мелочей, мы легко дадим детям то, в чём они больше всего нуждаются. А это всего три простые вещи:

- уважение;
- доверие;
- безопасность.

В этом учебном году мы работаем над тем, как найти эту грань — давать ребёнку то, что нужно, и не навязывать лишнего; как родителям, особенно маме, научиться расти вместе с ребёнком.

Ведь на самом деле хороший родитель набирает опыта вместе с малышом и тоже растёт.

Любые трудности — явление временное.

С ребёнком можно договориться. Всегда!

Из любой ситуации можно найти выход. И даже не один.

Мы говорим родителям: не усложняйте себе жизнь. Принимайте своих детей такими, какие они есть. Живите и радуйтесь вместе с ними. Воспитание детей — дело совсем не трудное и даже наоборот — весёлое и интересное.

### **Программа курса «Гармоничная Мама»**

**Курс для гармонизации отношений «мама — ребенок». Быть счастливой мамой легко!**

В названии курса употребляется словосочетание «гармоничная мама». А что это значит? Какая она, эта гармоничная мама? Интуитивно можно это понять, но объяснить точнее уже сложно. И в этом заключается суть. Когда вы видите счастливого человека, вы не можете детально объяснить, почему он счастлив, почему он светится радостью. Вы просто чувствуете, что он такой. То же самое и с гармоничной мамой. Такая мама счастлива и полноценна, в ней есть достаточно всего, чтобы быть счастливой. Но чего именно, выделить трудно. И все-таки мы попытаемся это сделать на наших занятиях с родителями.

*Не воспитывайте детей. Всё равно они будут похожи на вас.*

Мы, родители, — главные учителя в жизни наших детей. Наша роль в этом всегда больше, чем нам кажется. Чему мы можем научить наших детей? Очень многому! Но прежде всего вере в себя, людей и саму

Жизнь. Однако любой процесс взаимодействия по определению является двусторонним. Это значит, что не только мы учим наших детей, но и они учат нас. Чему учат нас наши дети? Очень многому! Но прежде всего безусловной любви, принятию и безграничному терпению. И в тот момент, когда мы с готовностью и радостью учимся друг у друга, и совершается таинство Жизни. Во многом ведь наша жизнь и состоит из бесконечной череды таких уроков...

Темы занятий представлены в таблице.

### **Шпаргалки для проведения занятий. Первое полугодие**

#### **Занятие 1. Гармоничная мама. Кто это?**

Счастье — это когда ты просыпаешься от того, что тебя дергают за волосы, кричат в ухо: «Маааам». Обнимают, ложась всем телом на лицо, перекрывая кислород, а потом целуют много-много раз!

#### **Гармоничная мама. Кто это?**

Очень часто мы оперируем общими понятиями, в смысл которых уже не вдумываемся. К ним же относится и образ «хорошей мамы», «гармоничной мамы». Нам важно быть лучшей для своего ребенка, и мы, следуя за неким размытым идеальным образом, стараемся делать все «правильно», «так, как нужно». Но ведь мама — это не образ, и не идеал, а живой человек! И у нее, как и у всех, есть право на ошибку! Ведь ребенок, постигая все новые вершины, тоже будет ошибаться, и именно маме предстоит научить его переживать свои ошибки и учиться на них. А это получится только в том случае, если мама будет прощать себе оплошности и верить в свою материнскую состоятельность.

#### **Что отличает гармоничную маму?**

Она знает, что для нее важно. Какие сферы жизни находятся для нее в приоритете: личное развитие, муж, дети, дом, красота и здоровье, образование, самореализация, духовность, общение с друзьями. Для каждой женщины набор свой, уникальный.

Она действует, достигая целей в важных вещах, не распыляя свои силы на неважные сиюминутные желания. Сидеть на месте и ждать, когда все вокруг само делается, — это не принцип гармоничной мамы. Она настойчиво идет к целям, делая все, что в ее силах.

Она умеет контролировать, распределять и вовремя пополнять свою энергию. Выжата как лимон мама не будет выглядеть счастливой, даже при идеально вычищенном доме и обласканных детях. Восполнять запасы энергии, отдыхать — это тоже обязанность мамы. Отдохнувшая и спокойная, она дарит во много раз больше любви детям, мужу и близким.

Она сохраняет баланс развития четырех важнейших сфер жизни: физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной. Ничто не находится в запустении, все равномерно задействовано и развивается.



Она ищет решение всех проблем в себе, а не в окружающих. Легко переложить ответственность на кого-то или что-то: грязь дома — потому что дети насорили; устала — потому что муж не помогает; настроение плохое — потому что погода не такая.

Гармоничная мама ведет себя проактивно и в любой ситуации задает вопрос себе: «А что я сделала не так? А как я могу исправить эту проблему?» И после обдумывания оказывается, что грязь дома из-за того, что убираю сама не в тех местах, где надо; устала потому, что сама себе не организовала отдых; настроение плохое, потому что нет целей в жизни, которые вдохновляют и радуют.

Гармоничная мама понимает, что может относиться к любым трудным ситуациям так, чтобы извлекать из них пользу.

Гармоничная мама имеет личную благородную и высокую цель, путь к которой приносит счастье. Она знает свою миссию и предназначение и реализует ее.

*А папа... он поможет маме стать такой!*

*Милые мамы! Будьте гармоничными и счастливыми. Ведь только так мы можем воспитать наших детей в счастье и любви!*

## **Занятие 2. Любовь с условием и без. Что такое безусловная любовь?**

### **Что такое безусловная любовь. И бывает ли любовь другой, не безусловной?**

Не только из книг, но и из разговоров с родителями мы знаем, что любовь с условиями знакома многим с раннего детства: «Если ты хорошо себя ведешь, ты мне нравишься, я тебя люблю», «Если ты послушная девочка, я тебя люблю», «Если ты учишься на отлично, я тебя люблю», «Если не обманываешь меня, я тебя люблю», «Если приносишь домой много денег, я тебя люблю», «Если не изменяешь мне, я тебя люблю» и т. д. и т. п. Список этот можно продолжить до бесконечности.

Условная любовь или обусловленная любовь — это когда мы ставим условия, когда мы любим за что-то.

Процесс этот вряд ли можно назвать любовью, поскольку напоминает он скорее дрессировку животных. Сделал правильно — получил кусочек сахара (любви), сделал неправильно — получил раздражение, недовольство, обиду.

«Да кто ж своего ребенка не любит! Что вы нам тут про любовь вздумали говорить?» — могут раздаться вполне резонные возражения.

Любить-то любят многие, да вопрос, как. Любя, мы можем наговорить ребенку обидных слов. Любя, отшлепать по попе и сказать, что это нужно для его блага и счастья. Любя, поставить в угол и перестать разговаривать на несколько дней.

Вся проблема в том, что мы о своей любви знаем — и уверены в ней на 100%, а ребенок — **не знает!** «Как так?» — спросите вы. Просто! Ребенок судит ина-

че, чем взрослые. Детская логика выглядит примерно так: что вижу, слышу, то и понимаю. Вижу улыбку на лице мамы, слышу ласковые слова — мама меня любит! А если мама нахмурена, кричит, ругает — значит, не любит.

Еще в прошлом столетии психологи вывели новое понятие — «безусловная любовь». Оно означает буквально — любовь без всяких условий. Безусловная любовь — это когда мы любим и полностью принимаем себя, это когда мы любим и принимаем детей, близких и окружающих нас людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть.

Когда малыш появляется на свет, он, конечно же, нуждается в еде, питье и тепле. Но более всего маленькому беспомощному комочку нужна родительская любовь и ласка. Как показали специальные исследования, дети из детских домов, лишенные с первых дней жизни постоянного внимания и заботы, вырастали более замкнутыми, болезненными и интеллектуально менее развитыми по сравнению с ровесниками, растущими в семьях.

Родительская любовь — это не «данность». Постепенно мы учимся (или не учимся) любви, безусловной родительской любви.

*И детей мы можем научить любви, как учим всему остальному!*

Хотите ли вы любить безусловно? Хотите ли, чтобы вас принимали такими, какие вы есть? Готовы ли любить и ничего не требовать? Безусловная любовь доступна немногим, но к ней всегда нужно стремиться. Рецепт ее прост: освободитесь от стереотипов и зависимости от чужого мнения, старайтесь больше отдавать и ничего не требовать. Конечно, будет нелегко, но со временем вы поймете, что только такая любовь является самой чистой и настоящей.

## **Занятие 3. Доверие, уверенность, право на ошибку.**

*Примечание:* в начале занятия родители обсудили тревожную информацию: «9 октября 2015 года ТАСС опубликовало официальное заявление главного психиатра Минздрава России, директора Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени Сербского Зураба Кекелидзе, в котором говорится, что до 60% дошкольников и до 80% школьников имеют психические расстройства и аномалии развития, у 40% учеников начальных классов имеется «школьная дезадаптация» — нарушения приспособления ребенка к школьным условиям, при которых наблюдается снижение способностей к обучению. Четверо из пяти школьников имеют аномалии развития». Главной причиной проблемы специалисты видят низкий уровень образования педагогов и родителей в вопросах детской психологии и воспитания.

В XXI веке, когда стремительно изменилась и продолжает меняться жизнь, родителям просто не обой-

тись без дополнительного образования в области налаживания отношений с ребенком, тема детско-родительских отношений будет востребована всегда.

Один из трех китов, на которых строятся правильные отношения между детьми и родителями, — это доверие ребенка. Если доверия нет, то вы относитесь к ребенку как к несмышленику, ничего ему не позволяете, не даете расти и развиваться, взрослеть, становиться самостоятельным.

Доверие к ребенку и его возможностям подкрепляется маминой уверенностью в том, что он может! Он способен!

#### **Мамина уверенность поистине творит чудеса!**

Дети, которые чувствуют, что им доверяют, очень ценят это и стараются справляться с возложенными на них делами.

С рождения ребенок нам безусловно доверяет — это закон природы. Но многие родители умудряются потерять детское доверие, так как регулярно допускают несправедливость, могут обмануть, предать — и не раз — своего ребенка.

Доверие к ребенку, воспитание в нем уверенности в себе напрямую связаны с воспитанием терпения. Терпение — одно из самых важных человеческих качеств, которое является хорошим показателем взросления. Люди, обладающие этим ценным качеством, от жизни получают гораздо больше других, а их успехи намного более значительны.

Важно помнить, что мама сама должна быть терпеливее ребенка, точнее, её задача — поощрять осознанное и активное терпение, а не сидение сложа руки. Малыш, находящийся под гиперопекой родителей, привык, что они все делают за него. У такого ребенка нет мотивации к самостоятельному труду, потому что он всегда получает результат «на блюдечке».

Ученые Стэнфордского университета провели интересный эксперимент. В комнате оставляли ребенка 3 лет, сажали его за стол, перед малышом на тарелке оставляли кусочек зефира. Ребенку сообщали, что он может съесть этот зефир прямо сейчас, но если он подождет возвращения ученого, то получит два кусочка вместо одного. Среди испытуемых нетерпеливых оказалось большинство, но для этого возраста такой результат является нормальным. А вот нетерпеливые постарше вызывают удивление! Уже к 5–6 годам ребенок должен быть достаточно терпелив и дисциплинирован, ведь ему предстоит обучение в школе. Как правило, воспитывают таких детей нетерпеливые родители, которые сами хотят всего и сразу.

*Примечание:* в конце занятия родители получают совет от психолога Екатерины Кес: «Перед тем как сказать ребенку «Спокойной ночи», задайте ему один-два вопроса из нашего списка. Как правило, в течение дня у нас ни на что не хватает времени, и мы ограничиваемся просьбами или приказами: «сделай», «не забудь», «поправь». «Вопросы под подушкой» помогут начать разговор по душам с сыном или дочерью и

узнать о ребенке много нового». Список «Вопросов под подушкой» можно посмотреть в Приложении 2 (см. полную версию статьи на CD-диске).

#### **Занятие 4. Режим и упорядочивание жизни.**

##### **Терпение у ребенка не появляется вдруг, ниоткуда! Оно тренируется!**

Для того чтобы жизнь ребенка и родителей не напоминала войну, необходимо, чтобы ребенок умел слушаться. Но ребёнку очень сложно терпеть, ждать, преодолевать себя, потому что его не научили терпеть! Всецело нашей жизнью и отношением к ребенку мы формируем и тренируем терпение! Нужно прививать ребенку терпение ради пользы общественной. Не умея держать себя в руках, ребенок причиняет дискомфорт окружающим и своим родителям.

*Ребенок должен понять, что он — не центр вселенной.* Нужно научиться выполнять определенные правила, чтобы окружающим было с ним комфортно. Психика ребенка устроена так, что у него нет четкого понятия времени. Для ребенка существует только две категории во времени: время, когда мне хорошо (комфорт), и время, когда мне плохо (дискомфорт). И жизнь ребенка складывается по схеме: комфорт — нарастание дискомфорта — дискомфорт — удовлетворение дискомфорта — комфорт. Ребенок знает, что за дискомфортом всегда наступает комфорт. *Так формируется умение терпеть и ждать!*

Но при нарушении этой схемы хотя бы в одном месте начинаются сбои во всех звеньях. Чем чаще мы это делаем, тем тревожнее, беспокойнее, нестабильнее в своих проявлениях растет наш ребенок. Тем меньше он умеет терпеть и ждать. Тем сложнее ему принимать решения, занимать самого себя.

Ощущение покоя в жизни ребенка дает режим. Потому что жизнь структурирована, она ритмична, всё идет по плану и своим чередом. Ребенок просыпается и ждет завтрака — и завтрак наступает. Он поел и ждет прогулку — и прогулка наступает, и т. д. Режим учит терпеть и ждать. Режим учит, что всё идет своим чередом — важно только немного подождать. Режим — это не строгая привязка к циферблату, а более или менее одинаковая последовательность событий. А плюс-минус полчаса или даже больше — нормально.

Режим, безусловно, важен не только для ребенка, но и для взрослого. Но кроме общих рекомендаций многое зависит от образа жизни семьи, работы, места проживания и так далее. Мама сможет сама создать такой режим, который подходит семье и учитывает особенности темперамента ребенка.

#### **Занятие 5. Слушайте свою интуицию!**

*Замечено, что у женщин интуиция (шестое чувство) развита сильнее, чем у мужчин.*

Интуиции дают такое определение: «Я знаю это точно, но я не знаю, откуда я это знаю». Психологи утверждают, что все эти «знания ниоткуда» на самом



деле — мощная генная память. Ее суть в том, что в нужную минуту в нас просыпается опыт предков.

Природа наградила матерей способностью к интуиции именно затем, чтобы человечество продолжало свой род. Беременные женщины на уровне подсознания чувствуют, что должны гораздо терпимее относиться к своим мужьям, прощать им то, чего прежде не прощали.

Почему? Психологи говорят, что это инстинкт сохранения семьи, в которой ребенку нужны оба родителя, ведь какое-то время мать должна будет уделять все внимание новорожденному, а о материальных благах обязан позаботиться отец.

Часто мама, которая прежде безоговорочно верила медицине, может не согласиться с диагнозом врача, поставленным ее ребенку, или сама еще до визита к доктору уже знает, что с ним произошло. И в 90 случаях из 100 оказывается права! Это ли не чудо? Медики не любят подобную статистику, но в разговоре иногда советуют: «Прислушайтесь к себе, мамин сердцем бывает чувствительнее приборов».

Материнскую интуицию нужно тренировать и развивать. У многих она действует всю жизнь, даже когда женщина становится бабушкой. У большинства она начинает пропадать. Интуицию убивает наша повседневность — волна информации, льющейся из Интернета и телевидения, которую еще называют «белым шумом». Она «забывает» чистые сосуды материнской интуиции, сводя ее на «нет».

*Слушайте ребенка и свою интуицию!* Если вашему ребёнку что-то нравится — играйте, учитесь, развивайтесь. Если не нравится, не получается — смените занятие, вопреки вложенным силам и средствам.

*Слушайте своё сердце!* Любите ребенка! Сердце не сделает хуже — ни вам, ни ребенку!

Интуиция настраивается, как музыкальный инструмент, на любовь, как на камертон...

*Примечание:* в конце занятия родителям предлагается практикум «10 фраз, которые нельзя говорить ребенку!» (список можно посмотреть в Приложении 3 в полной версии статьи на CD-диске). В результате родители узнают, во-первых, 12 видов ошибок которые они допускают при общении с ребенком; во-вторых, выясняют, как эти ошибки отзываются в поведении ребенка, в-третьих, учатся видеть ошибки, скрывающиеся за их собственными фразами и фразами ребенка.

#### **Занятие 6. Вежливость и взаимоуважение.**

*Человек все делает наоборот. Спешит стать взрослым, а потом вздыхает о прошедшем детстве. Тратит здоровье ради денег и тут же тратит деньги на то, чтобы поправить здоровье. Думает о будущем с таким нетерпением, что пренебрегает настоящим, из-за чего не имеет ни настоящего, ни будущего.*

Пауло Коэльо

Родители с волнением обсуждали то, что такая важная вещь, как вежливость, почему-то во многих семьях долго остается ненужной, а потом, когда ребенок подрос, уже не заставишь и не уговоришь его быть вежливым. Сначала бывает невинное «Мама, дай пить!», а потом может получиться и «Мать, пошла вон!». Но ребенок, способный распоряжаться мамой в детстве, как прислугой, не будет её уважать в душе и дальше!

Дети учатся у нас на нашем примере, а не только на словах. А часто ли вы вежливо просите что-то у ребенка? Всегда ли вы говорите ему «Пожалуйста!»? Попробуйте проконтролировать этот процесс. Просто в течение дня замечайте, когда вы сказали по привычке «Дай мне вот это!», «Принеси то!», «Передай хлеб!», «Закрой дверь», «Выключи воду», «Сними ботинки», «Убери игрушки» и так далее до бесконечности! Ведь большинство из нас со своим ребенком именно в таком приказном тоне и общаются! Где ж ребенку учиться вежливости?

А надо как? Учить вежливости надо планомерно, постепенно, настойчиво и вежливо! Просто исправлять ребенка и ждать, пока он скажет правильно. Планомерно, терпеливо, каждый день учить детей просить всё вежливо: «Дай, пожалуйста», «Открой, пожалуйста», «Покажи, пожалуйста», сними, надень, помоги и т. д.

Учить детей всегда говорить «Спасибо!». Даже если ребенок еще не умеет говорить совсем, он может просто кивнуть в ответ головой, что и будет означать «Спасибо».

Чтобы учить детей вежливо здороваться, а также вежливо прощаться, взрослым надо говорить «Здравствуйте!» и «До свидания!», а детям можно сказать «Привет!» и «Пока!».

Учить постепенно и другим вежливым словам: благодарю, будьте любезны, спасибо большое. Кроме всего сказанного про вежливость и уважение, хочется еще раз напомнить про личный пример родителей, особенно мамы!

**Будьте уважительны по отношению к вашим близким, мужу, свекрови, родственникам. А главное — по отношению к самому ребёнку!**

Уважайте его интересы, его желания, его отдых или работу (игру с увлечением). Уважайте его друзей, когда они появятся — это его выбор, даже если нам он не по вкусу. Уважайте его желание быть иногда без вас. Уважайте его право на собственность. Вежливость — проявление уважения.

**Вежливость идёт рука об руку с уважением. Поэтому:**

- Никогда не позволяйте детям говорить себе грубости.
- Не позволяйте **никогда** поднимать на себя руку!
- Не допускайте, чтобы ваши слова были пустым звуком!
- Не позволяйте игнорировать ваш отдых и вашу работу.

*Примечание:* родителям и детям стоит смотреть (и не раз) для освоения ребенком правил приличия, вежливости мультфильмы «Азбука дружелюбия» и «Азбука доброжелательности». Создатели «Смешариков» помогут вам в воспитании вашего ребенка. Малыши узнают, как важно делать добро для других, как быть действительно воспитанным и интеллигентным. Дело не только в заученных на зубок правилах приличия: нельзя смеяться над другими людьми, нельзя обзывать, а если с кем-то случилась неприятность, всегда необходимо протянуть руку помощи. Это такие очевидные истины, но, к сожалению, о них часто забывают. Компания Смешариков, состоящая из кокетки Нюши, умного Лосяша, хулигана Кроша, лиричного Бараша и робота Биби, благодаря мультсериалу, учит детей не ссориться по мелочам, сохранять спокойствие, проявлять друг к другу взаимное уважение и быть терпимыми к недостаткам других. Авторы сериалов, создавая их, надеялись, что маленькие зрители прислушаются к советам полюбившихся героев.

### Занятие 7. Личное пространство ребенка.

У любого человека есть своё личное пространство, в котором человек — хозяин. Примерно после 2–2,5 лет каждому ребенку нужен свой персональный игровой уголок, уютный, укромный и хорошо оборудованный. Если в доме двое детей, то **каждому** необходим личный уголок!

#### Типичные ошибки родителей по отношению к личному пространству ребёнка:

- родители считают, что личное пространство ребёнку не нужно. Они говорят: «Пусть играет, где хочет»;
- ребёнку оставляют старый столик-трансформер, за которым его кормили в раннем возрасте;
- ребёнку ставят сразу большой письменный стол, который неудобен для ребёнка дошкольного возраста.

#### Зачем и почему нужно выделять ребенку отдельное место?

В дошкольном возрасте возникает необходимость в ослаблении тесной связки с близким взрослым, в формировании сосредоточенности на самостоятельных занятиях. Иначе говоря, приходит время, когда вездесущего ребенка надо «собрать».

Развивающая среда должна отделиться от домашней обстановки в целом, сконцентрироваться в особом пространстве, где ничто не мешает ребенку заниматься своим делом, а он сам не будет мешать взрослым. Это значит — пора организовать игровой уголок.

Игровой уголок — это личное пространство ребенка, где он имеет возможность свободно действовать. Что дети любят больше всего? Конечно, играть! В разные игры, с разными партнерами, с фантастическими и разнообразными атрибутами.

Игра — это особый вид деятельности.

*До школы у ребенка игровая деятельность считается ведущей. И в начальной школе еще долго учебная деятельность совмещается с игрой.*

Значение игры для ребенка дошкольного возраста — огромно. Игра влияет на развитие всех познавательных процессов: мышления, внимания, памяти и, конечно же, воображения; организует чувства ребенка и влияет на его поступки; предлагает детям удовольствие, разнообразные развлечения и одновременно с этим формирует необходимые для жизни в обществе модели нравственного поведения; значительно расширяет у ребенка навыки общения. Овладевая знаниями, полученными в ходе игры, ребенок приобщается к культуре страны, в которой живет, и культуре мира.

*Примечание:* в конце занятия состоялся родительский практикум «Только позитив!!!». Многие мамы хотели получить ответы на вопросы «Почему многие дети ноют по жизни, а другие улыбаются?», «Откуда берутся улыбочивые дети?»

Оказывается — из маминых рук! Главная причина — ребенок привык ныть, потому что никого это не раздражало, когда он занял впервые. Как добиться, чтобы ребенок не ныл и не плакал? Обязательно показывайте всем своим видом, поведением и словами, что вам очень неприятно слышать плач или нытье.

Если ребенок просит что-то ноющим голосом, спрашивайте: «Почему ты плачешь? Что-то случилось, что-то болит? А если нет, то улыбнись, пожалуйста, и снова скажи, что ты хочешь, но с улыбкой!» Улыбайтесь сами! Пойте песни, танцуйте — это отлично поднимает настроение!

Не всегда так просто маме изменить характер, превратиться из меланхоличной мамы в улыбочивую. Но надо работать над собой.

Это в жизни — самое важное дело: мы и детей делаем лучше, и наши с ними отношения, и жить нам самим становится легче.

Как говорят японцы: совершенствование важнее совершенства.

Необходимо овладеть позитивным языком, или японским стилем общения, который заключается в трёх простых правилах.

**1 правило: никогда не говорить слово «нет».** Так что же такого делают японцы, чего не делала мама? Японцы никогда не отказывают, а предлагают альтернативу из того, что у них имеется. Они дают человеку выбор, этим показывая, что не все так плохо! Поэтому старайтесь избегать слова «нет» и частицы «не» в своей речи.

**2 правило: любая информация нейтральна, все зависит от того, как к ней относиться.** Правильно подобранное слово в нужный момент — это как скальпель хирурга, который может вылечить человека, а может оставить инвалидом. Ведь в словах заключена огромная сила.



**3 правило: позитивный настрой.** Легко использовать позитивный язык может тот, кто позитивно настроен, описывая ситуацию другими словами, мы меняем отношение человека (и свое в том числе) к ней.

Конечно, каждому выбирать самостоятельно, как разговаривать с ребенком. Тут главное — помнить, что системой управляет тот, кто проявляет наибольшую гибкость, то есть тот, у кого в запасе большее количество вариантов поведения.

Открытое, позитивное общение — путь к прочной связи детей с родителями в любом возрасте. Подробнее об этом вы узнаете из дополнительных материалов и Приложения 5 (см. полную версию статьи на CD-диске).

### Занятие 8. Золотое правило. Не обсуждать.

#### Можно ли обсуждать ребенка в его присутствии?

Оказывается — можно и нельзя. Надо говорить о **достижениях** ребенка, даже о самых маленьких его победах. Нужно помочь ребенку создать положительный образ своей личности, и тогда он будет знать — к чему стремиться. Родственникам и знакомым рассказывайте о сильных и положительных сторонах ребенка так, чтобы он это слышал.

Но почему-то родители чаще рассказывают нерастоящие вещи о своем сыне или дочери, делятся огорчениями по поводу поведения или поступков ребенка. Есть мамы, которые сознательно используют жалобы как некий воспитательный прием «пусть ему будет стыдно». А эффект часто обратный — обида на маму, дерзость, грубость.

Нельзя ругать и отчитывать ребенка публично. Такое унижение озлобляет и добавляет отрицательные характеристики к образу ребенка.

#### Золотое правило. Не обсуждать!

*Правило звучит так: «Никогда не обсуждайте ребенка в его присутствии!»*

Никогда, ни под каким предлогом, ни с кем — ни с мужем, ни с мамой, ни с подругой, ни с врачом (ребенок может выйти), ни с педагогами в саду и в школе. Ребенок — не вещь! А обсуждая его при нем, вы лишаете ребенка приватности.

Вы бесцеремонно вытряхиваете его «наизнанку», но для него связь между вами — почти сакральная. И, не стесняясь его, рассказывать почти интимные моменты вашей жизни просто бесцеремонно, предательски! Ребенок перестанет вам доверять, даже в очень нежном возрасте! Не думайте, что это потом, но не сейчас. Уже сейчас, сколько бы ни было вашему ребенку.

### Занятие 9. Не перекладывать ответственность.

*Самое ценное, что у нас есть, — жизнь. Жизнь и здоровье детей — это особая ценность, и никто не имеет право посягать на неё.*

Законными представителями ребенка при осуществлении им своих прав являются родители или лица, их заменяющие. Родители имеют равные права и обязаны заботиться о своих детях. **Родители обязаны:** заниматься воспитанием своих детей; заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей; обеспечить получение детьми основного общего образования; выступать в защиту прав и интересов своих детей.

*Однако сегодня можно услышать: «Мы современные родители! Мы растим свободных детей и предоставляем им право выбора!»*

Мама говорит, что её маленький сын смотрит целыми днями мультики потому, что он сам решает, когда и сколько он будет сидеть у компьютера. Ведь она не какая-нибудь там авторитарная мать.

Мама ребёнка, отстающего в развитии, не показывает его специалистам, объясняя его молчание и отсутствие необходимых по возрасту умений обычной ленью, а также тем, что он «не хочет».

Во всех этих случаях, а также во многих других мы не только приписываем ребёнку не соответствующие его возрасту чувства и состояния, но и перекладываем на него ответственность за его настроение (а заодно и за своё), за его физическое и психическое здоровье.

Чем вышеописанные случаи отличаются от тех ситуаций, когда мы ругаем малыша из-за того, что он плачет, хотя он ходит в сад всего неделю, или требуем от первоклашки самому делать домашнюю работу (да ещё и без ошибок), или настаиваем на том, чтобы малыш поделился игрушкой, которую ему только что подарили? Да ничем.

Поступая подобным образом, мы не только отрицаем чувства ребёнка, но и перекладываем на него ответственность, которую он вынести не в состоянии.

Что же происходит с детьми, которые «сами виноваты», что упали в лужу, что мама не выспалась и что им неинтересно на уроке?

Конечно, мы современные родители. Но это не отменяет нашей ответственности за детей, их здоровье и благополучие. И ответственность эту своим детям надо передавать бережно, постепенно и, главное, своевременно. И уж точно ребёнок никогда не должен быть лицом, принимающим решения.

**Нельзя** спрашивать у ребёнка разрешения завести братика или сестричку.

**Нельзя** назначать его виновным за плохое настроение, болезнь, неудавшуюся карьеру, разрушенные отношения, свои или кого-то из близких, в том числе и с самим ребёнком.

Вне зависимости от темперамента маленький ребёнок **не может** хотеть или не хотеть ходить и говорить. Он может быть к этому не готов, несмотря на то, что по возрасту ему уже пора это делать. А вот почему не готов, надо разбираться и, если нужно, помогать.

Ребёнок 5 лет **не может** сам решать, сколько времени ему проводить у компьютера. Не говоря уже о том, что он не способен нести полную ответственность за последствия своих решений.

Мы можем обсуждать с нашими детьми чувства и эмоции, улучшая тем самым их эмоциональный интеллект, но мы не можем перекладывать на них ответственность за их состояние и, тем более, за своё.

**Мы и только мы являемся главными в семье и ответственными за жизнь и здоровье, как свои, так и детей.**

В заключение: главный вопрос один — кто решает? На ком ответственность? И если ответ мамы: «На мне», — всё нормально. Ваш ребёнок чувствует себя защищённым. Вы справляетесь.

### Занятие 10. Правила и границы.

Вам точно знакомы такие ситуации, когда ребёнок вас совершенно не слушается. Вам приходится повторять ему по десять раз одно и то же, а он не обращает на вас никакого внимания и делает то, что ему хочется. Не слышит ваши замечания, упрямится, настаивает на своём, спорит, уговаривает вас, капризничает, скандалит, а иногда даже делает назло. Вы объясняете и уговариваете ребёнка, пытаетесь с ним договориться, стараетесь и по-хорошему и по-плохому, ругаетесь, повышаете голос, а он всё равно каким-то образом умудряется добиться своего либо начинается большая ссора.

**Каждый раз — одно и то же.** Слезы, крики, ссоры, уговоры, угрозы... Вы повышаете голос, злитесь, а ребёнок не слушается, спорит, настаивает на своём, делает, как ему хочется, игнорирует запреты... Всё заканчивается конфликтом. И такая «канитель» — каждый-каждый день... Так незаметно вы превратились в вечно орущую и кричащую маму! Вы вините себя за то, что срываетесь и кричите, чувствуете, что не справляетесь...

Нужны ли ребёнку правила и ограничения? Когда ребёнок начинает понимать запреты? Дисциплина — нужна ли, когда начинать, как вводить?

На это мы отвечаем следующее: безусловно, определенные рамки и границы ребёнку нужны. Но постоянное «нельзя», которое ребёнок слышит от нас, уставших, нервных и вечно занятых, — это формирование комплексов и зажатости, появление страхов и чувства вины, дефицит новых знаний и пр.

**Границы** рождаются и устанавливаются в том доме и в той семье, где родители:

- ведут себя всегда последовательно, не меняют правил жизни день ото дня, имеют четкую линию поведения;
- учат детей соблюдать четкие и незыблемые запреты;
- есть взаимоуважение между детьми и родителями.

**Граница** в семье — это умение ребенка правильно реагировать на просьбы, правила, запреты и, наоборот, разрешения.

### Как научить детей границам?

Первое и главное для маленьких детей — необходимо научить ребенка понимать, где детские предметы, а где взрослые.

Второе — дать ребёнку общие основы безопасности, которые он должен впитать, знать наизусть и использовать дома и где угодно. Это вопрос выживания!

Третье — сформировать привычку спрашивать разрешение на всё, что не является детским. А как научить? Много раз говорить и снова говорить — ласково, уважительно, спокойно.

Четвертое — необходимо выстраивать отношения между мамой и ребенком так, чтобы возникло понимание мамы с полуслова и полувзгляда.

Чтобы дать ребёнку общие основы безопасности, необходимо в каждой семье изучить замечательную книгу «Школа выживания, или 56 способов защитить ребенка от преступления». В этой книге авторы, педагог-психолог и криминалист, постарались разобрать наиболее типичные ситуации, когда ребенок по собственной вине или из-за взрослого человека попадает в беду. Каждый совет этой книги проиллюстрирован на примере, который авторы взяли из собственной практики работы с детьми.

### Второе полугодие

#### Занятие 1. Ищите мотивацию!

Мотивация является достаточно важным фактором не только для взрослых, но и для детей. То, что ребенок познал в детстве, — оказывает сильное влияние на взрослую жизнь уже сформировавшейся личности.

Если в детстве ребенок получил навыки правильной постановки конкретных целей и мотивации, то после приобретет все необходимые привычки для того, чтобы быть успешным и процветать в жизни.

Жизнь — явление, процветающее в своей основе. Жизнь не делает ничего себе во вред, — иначе она не была бы жизнью. Все действия, приносящие улучшение, удовольствия или защиту, фиксируются как **приятные** и повторяются с охотой, или становятся потребностью. Все, что не приносит улучшения или приносит боль и потерю, становится опасным и отталкивающим.

*Базисный закон мотивации: что награждаешь, то и получаешь.*

Вытекающая аксиома: если что-то есть, то потому, что это было *награждено*.

Ваш ребенок упрямится, капризничает? Значит, Вы ухитрились награждать это. Конечно, не осознавали, **просто реагировали** — но Вы это **делали**.



Он не хочет учиться, значит, Вы награждаете не учебу и игнорируете учебу — реально, на деле.

И знаете, какая самая большая награда для вашего отпрыска? *Ваша реакция, ваше внимание.* Реагируете — значит управляемы! Что может быть ценнее!?

Если вы хотите что-то исправить, изменить в человеке, вот **технология**.

1. Точно определите нежелательное качество или поведение.
2. Точно определите, каким образом Вы награждаете это.
3. Несмотря на внутренний бунт и дискомфорт, перестаньте награждать.
4. Несмотря на смущение и страх, *награждайте* то, что желательно.

Если это *применять*, самые устойчивые недостатки стираются за месяц. Это работает с детьми, со взрослыми, с марсианами, с животными всех видов, потому что это направлено на выживание, процветание. Это и есть путь в Рай. Нам ведь не важно, чтобы человек, как робот, пошел и сделал то, что говорят. Нам важно, чтобы *он сам этого хотел*. Вы видели среди тех, кто наказывает детей, хоть одного счастливого?

Продуктом воспитания является *намерение* ребенка, принятое *самоопределенно*, без всякого давления и условий, делать то, что нужно. Это *очень* просто, если воспринимаешь детей как свободных партнеров. «Сделал то, получишь это» — нормальные деловые отношения.

Все дети нуждаются в мотивации, которая помогает им достичь желаемых результатов. Родители являются для своих детей примером для подражания и источником мотивации в достижении желаемого. Если у детей есть мотивация, то они развивают свои способности собственными усилиями. Такие дети испытывают тягу к получению информации, которая поможет им на пути к цели. Кроме того, мотивация поможет детям сосредоточиться на получении новых знаний и умений.

Исследователи выявили шесть механизмов мотивирования — это те способы, с помощью которых можно повысить мотивацию ребенка к достижению цели в домашних условиях.

#### **Вот эти 6 механизмов:**

- поощрять исследование окружающей среды;
- прививать начальные способности к исследованию, такие как: определение предметов, упорядочение, сортировка, сравнение;
- хвалить ребенка за совершённые достижения;
- оказывать помощь в развитии и тренировке навыков;
- по возможности воздерживаться от наказания и критики за ошибки и плохие результаты;
- стимулировать языковое и символическое общение.

Выполнение всех 6 условий поможет вашим детям обрести мотивацию к достижению успеха с ранних лет.

#### **Как с помощью мотивации добиваться от ребёнка желаемых действий?**

Да еще так, чтобы это не было банальной торговлей типа: сделаешь — дам, чтобы ребенок сам захотел делать то, что мне сейчас нужно, — Лена Данилова объясняет в «Золотых правилах хорошей мамы». А еще смотрите видео и учитесь мотивировать ребенка так, как учит *базисный закон мотивации*. Подробнее об этом вы узнаете в приложениях (ссылки см. в полной версии статьи на CD-диске): Лена Данилова. «Золотые правила хорошей мамы» № 11, 12; Как сделать доску мотивации для детей; Как привить любовь к книгам; притча «Дети — отражение наших поступков»; аудиокнига Юлии Шварцбург «Помощь детям», фрагмент №3: Зачем мотивировать дошкольника?, фрагмент №7: Какие самые лучшие мотивации детям?; Работает приучай-ка! Доска мотивации для детей 3–10 лет.

#### **Занятие 2. Мы взрослые, а они — дети.**

*Иногда нам, взрослым, кажется, что ребенок поступает неправильно, или назло, или жестоко, или глупо.* Но мы не задумываемся над тем, что они мыслят совершенно иначе! Ведь если бы дети мыслили, как мы, не срабатывали бы никакие сказки и заговаривания зубов. А у них голова устроена совершенно иначе!

Они мыслят иначе. Они, конечно, существа тоже разумные, но... другие. Трудности начинаются, когда мы общаемся с ними, исходя из «взрослого» разума, забывая, что ребенок ещё до него не дорос.

«Вы, родившие ребенка, — взрослые люди! А он — ваш ребенок — всего лишь ребенок!..»

Это надо помнить **каждый** день, всегда! И руководствоваться этим в принятии любых решений — от мелочей до глобальных.

#### **Родители! Помните, пожалуйста, что вы взрослые! А они еще дети!**

Им нужна наша помощь, поддержка, снисхождение! Им совершенно необходимы наши уступки. И наши оригинальные решения! Наша мудрость и жизненный опыт! Для ребенка до семи лет мама выступает, прежде всего, в роли учителя. Поведение ребенка — отражение того, что происходит в семье.

*Можно через изменение себя как мамы изменить отношения с ребенком и даже его поведение.*

#### **Занятие 3. Мамин настрой — всегда положительно!**

*Примечание:* на занятии обсуждался метод «Мама-терапия» — лечение мамминой любовью. Каждая мама способна помочь ребенку справиться даже с тяжелой болезнью. Под руководством врача она мо-

жет избавить малыша от страхов, бессонницы, заикания и прочих нервных нарушений. Наконец, мама может дать ребенку установку на счастье — и он станет счастливым и успешным человеком.

Ребенок — сосуд для маминой любви. Если малыш наполнен ею — он счастлив, нормально развивается. Недолюбленное дитя плохо себя ведет, становится непослушным, может начать заикаться, мочиться в постель; получив травму, подхватив инфекцию, выздоравливает медленно и плохо. Но стоит маме наполнить его своей любовью, и выздоровление идет гораздо успешнее.

Уникальный метод «Исцеление материнской любовью» создал детский психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор Борис Зиновьевич Драпкин. «Все мы любим детей, — говорит Борис Зиновьевич. — Но, как ни печально, делаем это не совсем так, как нужно ребенку. Представьте, что ваш малыш имеет внутри резервуар, который всегда должен быть насыщен материнской любовью. Если не хватает, резервуар высыхает, ребенок болеет — телом он как бы кричит о своих проблемах». Есть несколько способов пополнить этот «резервуар»:

1. Почаще поглаживать дитя, обнимать, похлопывать, возиться с ним, бороться — но соблюдая меру. Внимательный родитель увидит, когда малышу достаточно таких физических контактов.

2. Как можно чаще смотреть в глаза своему ребенку с любовью и нежностью, несмотря ни на какие его выходки.

3. Но есть еще путь, один из самых эффективных, — активизировать вербальный, разговорный способ общения.

Ученые доказали, что голос матери имеет для ребенка огромное значение. Малыш узнает его еще до рождения и может выделить среди остальных звуков. Поэтому когда мамин голос дает установку на здоровье, психика ребенка ему подчиняется.

Материнский голос — это великолепное и такое необходимое ребенку лекарство!

«Мы стремимся, чтобы мамин голос стал внутренним голосом малыша, — подчеркивает Борис Зиновьевич. — Мама дает своему ребенку определенные *позитивные установки*, воздействуя на весь организм малыша. Это закрепляется на сознательном уровне и влияет на все органы крохи».

Конечно, далеко не каждый сможет попасть на прием к Борису Зиновьевичу или его помощникам. Однако Драпкин понимает, насколько необходима его методика тысячам детишек, и постоянно делится основными положениями своего чудесного метода.

Итак, базовая программа, полезная любому, в том числе и здоровому ребенку, состоит из 4 основных блоков тщательно подобранных фраз и выражений, которые мама должна выучить и каждый вечер говорить своему ребенку. Старайтесь делать это медлен-

но, со всей силой своего материнского убеждения, как бы посылая малышу «флюид любви».

### 1. Витамины материнской любви

Мама изливает любовь на своего ребенка: *Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровиночка. Я и папа тебя очень сильно любим.*

### 2. Установка на соматическое здоровье

Мама мысленно представляет идеальный физический образ своего ребенка. Если малыш болен, текст меняется в зависимости от заболевания: *Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые: сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко болеешь.*

### 3. Установка на психическое здоровье

Мама формирует благополучный эмоциональный фон у малыша: *Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, добрый, общительный. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.*

*У тебя всегда хорошее настроение. Ты любишь улыбаться. Ты легко и быстро засыпаешь. Ты видишь только добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя быстро развивается речь.*

### 4. Защитный блок

Мама выстраивает своеобразный оберег для малыша. Фактически это фразы, которые использовались когда-то для ночных укачиваний малыша: *Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. Далее мама называет проблемы ребенка, например: Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю плаксивость. Заканчивать сеанс всегда нужно Защитным блоком.*

Еще одна из важнейших составляющих метода «лечение материнской любовью» — это ведение дневника. Каждый день мама должна увидеть в своем малыше что-то новое, какой-то росточек, ранее не замеченный, пусть маленькое, но улучшение его состояния.

Главное жить по принципу «здесь и сейчас». Прошлого не существует!

Есть только сегодняшний день, и зоркий материнский взгляд наверняка увидит, какие изменения произошли.

### Занятие 4. Искренность и честность.

*Примечание:* в начале занятия родители посмотрели небольшой видеофильм, в котором молодая мама рассказывает, как она понимает, что такое искренность и честность, чем они отличаются.

*Честность и искренность — необходимые элементы в процессе воспитания ребенка. Каждый родитель хочет, чтобы его чадо было с ним полностью честным.*



Однако у взрослых людей данное качество встречается не так часто. *Вранье, к сожалению, во многих семьях стало привычкой.* Если мы будем врать, то будут врать наши дети. Это очевидно и понятно!

*Маленькая ложь, множась и множась, порождает большое недоверие.* С уходом доверия... потихоньку разрушается безусловная любовь. Ребёнок понимает: есть условия, при которых меня будут любить. Любовь для него становится иной — обусловленной.

*Если вы поймали своего ребенка на лжи, не торопитесь его обвинять.* Спросите себя: почему он не говорит мне правды? А ещё — всмотритесь в ребёнка, как в зеркало. Как аукнется, так и откликнется.

Ребёнок честен со своими родителями только тогда, когда:

- доверяет им;
- не боится их гнева или осуждения;
- уверен: что бы ни случилось, его не унижат как личность;
- обсуждать будут не его, а поступок, который надо исправить;
- помогут, поддержат, когда ему плохо;
- ребёнок твёрдо знает: вы на его стороне;
- знает, что даже если накажут, то разумно и справедливо.

*Примечание:* родители обсудили самые явные признаки того, что ребёнок говорит вам неправду. Но это не повод его обвинять. Это повод задуматься.

А вот признаков, по которым можно определить, что родители говорят неправду, перечислять вообще не надо. Дети всегда это прекрасно чувствуют, поэтому...

**1. Никогда не врите ребёнку.** Даже если вам кажется, что ложь невинна, что он ничего не узнает. Окажется так, что вы забудете, а потом случайно скажете об этом же самом, но то, что было на самом деле. А ребенок может помнить потом ваше это «невинное» вранье на всю жизнь!

**2. Никогда не врите при ребёнке.** Как бы невинна эта ложь ни была. Или так: во имя какого бы спасения ложь не была задумана — не врите. Лучше промолчать и сказать позже — без ребенка.

Особенно бросается в глаза ложь по телефону. Вам позвонили, а вы что-то кому-то «втираете». А ребенок-то слышит и всё понимает! Мало того, он чувствует себя участником вранья, молчаливым, но участником!

**3. Никогда не врите за ребенка.** Как-то раз в позапрошлом учебном году Катя меня просила сказать в школе, что она заболела. А я честно сказала, что она проспала.

Правда, у нас всю ночь не было электричества из-за урагана и в доме было очень холодно. Катя бедная намучилась под тоненьким одеялом. Потому и проспала. И всё это я рассказала в школе. И её, конечно, никто не «убил» и даже не поругал...

Оправдывают ребенка, спасая его. От школы, от папы, от бабушки, от других людей... Но не стоит! Лучше уж промолчать..., если сказать правду совсем нереально!

**4. Никогда не просите ребенка соврать!** Каки-ми бы намерениями это не оправдывалось!

*Примечание:* во второй части занятия родители очень живо обсуждали тему воспитания девочек и мальчиков. Доказано, что у девочек и мальчиков разные потребности и особенности развития. Следовательно, воспитывать мальчиков и девочек, руководствуясь одинаковыми принципами, нельзя: мальчикам нужно больше доверия, девочкам же — больше заботы.

Итак, **хочешь быть лучшим мамой-папой?**

Помните счастливые минуты своего детства? Хотите, чтобы Ваши дети вспоминали свое детство с благодарностью? **Подарите детям простое счастье.** Скорее пишите в свой рабочий дневник ежедневные 30 минут общения и игр с ребенком, как — читайте статью «Хочешь быть лучшим мамой-папой?» (Приложение 7 в полной версии статьи на CD-диске).

## Занятие 5. Прочь, обиды!

*Примечание:* занятие началось с обсуждения вопросов, которые вызвали бурные споры: Вы обижаетесь на ребенка? Говорите ему: «Я на тебя обиделась?» А ваш ребенок обижается на кого-то? А вы на мужа или жену?

**А стоит ли вообще обижаться? Что такое обида? Почему мы обижаемся?**

*Никто не может обидеть нас без нашего на то согласия.*

*(Элеонора Рузвельт)*

Что же такое обида? **Обида** — это когда мы чего-то ожидаем, но получилось совсем все не так. Другими словами, какие-то наши ожидания не оправдались относительно реальности. Например, мы ожидали, что нам позвонят, а нам не позвонили, или мы ждем, что нас похвалят, а нас не похвалили, и т. д.

### Притча об обидах

Ученик попросил учителя:

— Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

— Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, — сказал учитель, — то возьми картофель. Напиши на нем имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

— И это всё? — недоумённо спросил ученик.

— Нет, — ответил учитель. — Ты должен всегда этот пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

— Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

— То же самое происходит и с тобой. Просто ты это сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки — в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз.

*В принципе, если вдуматься, то обида — это то, чему нас учили в детстве.*

Дети быстрее учатся обижаться там, где их окружение (родители и бабушки) обиды от них ждут, их уже заранее видят и интерпретируют самые разные их эмоции и их поведение как обиду. «Маленький мой, иди сюда, не плачь... Кто тебя обидел?!»

Если родители ищут поводы посочувствовать ребёнку и пожалеть, они эти поводы найдут, обижаться научат и будут утешать постоянно обижающегося ребёнка. В окружении недалеких взрослых обижаться оказывается — выгодно. Обычно, всерьез и основательно, дети выучивают обиду в возрасте от 2 до 5 лет. Обиженное выражение лица и обиженные интонации — одна из самых простых для узнавания эмоций, видимо, в силу повсеместного распространения. Традиционная форма детской обиды: «Если ты этого не сделаешь, я на тебя обижусь».

Ой, как непросто бывает избавиться от обиды. Она прожигает изнутри, злит, мешает нормально думать и жить, всё вокруг раздражает и бесит.

*Важно избавиться от обиды, потому что пока человек обижается, он, как магнит, тянет в свою жизнь новые проблемы и беды.*

Прочь, обида!  
Все равно ты забыта.  
Беги во двор,  
Перелезь через забор,  
Сядь на коня...  
Скачи от меня!

Обиды — не врожденные эмоции, а социальный инструмент, результат социального научения.

**Обида — это отравка.**

С детства человек привыкает к переживанию обиды, начинает нуждаться в этой эмоции и зависеть от нее. Чтобы чувствовать себя комфортно и привычно, он ищет и, конечно, находит тех, в ком можно свою обиду удачно разместить. Идеально для этого подходят родители. На них, как правило, обижаются в первую очередь и на всю жизнь.

В результате человек буквально живет обидами: даже если «объекта» нет рядом, жизненная энергия уходит на переживание, бесконечное пережевывание мыслей «Почему все так?», «Почему все не так?», «И за что мне эта несправедливость?». Это могут быть как мысленные диалоги, так и монологи. С кем не бывало? Люди с обидой в душе на сто процентов депрессивны. Их депрессия может проявляться по-разному: в виде агрессии или в виде подавленности. В любом случае обида делает жизнь неполноценной, перекрывает любые положительные эмоции. Например, обиженный человек не может любить и быть счастливым...

**Давайте поймем, откуда в нас готовность обижаться, и начнем избавляться от обид.**

*Полная версия статьи представлена в электронном приложении к журналу на CD-диске.*



М.В. Барышева

## Как «правильно» упрекать ребёнка, чтобы поводы для упреков не исчезали никогда

(вредные советы родителям с последующим разоблачением)

*Барышева Марина Викторовна — окончила Московский институт психологии и психотерапии Российской академии наук (РАН); курсы повышения квалификации Российского православного университета. Опыт работы в Национальном фонде защиты детей от жестокого обращения, координатор программы, в Российском православном университете (преподаватель, психолог), в детском доме и детском саду комбинированного вида. Работа с зависимостями и созависимостями.*

*Сфера профессиональных интересов: духовно-ориентированная психотерапия, консультации в области детских проблем и семейных отношений, лично-ориентированное консультирование, сказкотерапия.*

*Основные направления деятельности: индивидуальные психологические консультации по вопросам семьи и брака, супружеские конфликты, измены, ревность; потеря смысла жизни, ощущения ненужности, опустошенности, неуверенности в себе, снижение самооценки; кризис среднего возраста; кризис самореализации; помощь в решении трудных жизненных обстоятельств; проблемы созависимости.*

*Личное кредо: человек — это духовно свободная личность, которая может изменить свою жизнь и своё отношение к жизни, к себе и другим людям в любой момент. Человек может наладить гармоничные отношения с собой и своими близкими, научиться жить искреннее и радостнее.*

*В своей статье автор рассматривает типичные родительские упреки и запреты, их влияние на воспитание детей, а также дает рекомендации — когда эти запреты нужно формулировать по-другому, когда отменить совсем и чем при этом заменить.*

*Ключевые слова: упрёк, запрет, воспитание, последствия санкций, альтернативы запретам.*

*Хотите подчинить себе других — начинайте с себя.*

*Люк Вовенарг, французский писатель*

### Введение

В толковом словаре русского языка филолога Дмитрия Николаевича Ушакова «упрёк — это высказанное или обращённое к кому-нибудь неудовольствие, неодобрение, обвинение, укоризна».

Получается, что упрёк — это своего рода инструмент контроля и управления, который используют взрослые, чтобы направлять детей в нужное им русло. В большинстве случаев это делается из благих намерений: обезопасить, минимизировать негативный опыт, оградить ребёнка от совершения серьёзных ошибок.

Родительская строгость уместна в тех случаях, если существует риск получить серьёзный физический вред. Например, аккуратно обращаться с острыми предметами, не играть с огнём, переходить через дорогу только на зелёный свет, не прыгать с крыши дома, не играть на проезжей части и т. д. Но об этих вещах необходимо постоянно напоминать, а не упрекать, когда уже что-то произошло.

### 1. Сегодня упрекаем в «безмозглости». Завтра — в несамостоятельности.

*Случай из жизни: въезжаю на автомобиле во двор, еду медленно. Около подъезда стоят бабушки и мамы, а дети играют через дорогу во дворе на детской площадке. А что мешало взрослым вести беседы рядом с детьми, на детской площадке? Одна бабушка увидела машину и, испугавшись, крикнула внучке: «Осторожно, машина!» Девочка не поняла и побежала точно под авто. Хорошо, что скорость маленькая и реакция хорошая, все живы и целы. Но женщина шлёпнула девочку и орала, какая та безмозглая.*

Понять могу, так срабатывает защитная реакция, но это я как психолог понимаю. А чему научила бабушка внука своим упрёком? Важно, насколько серьёзное наказание следует за нарушение и к каким последствиям несправедливое наказание может привести. Возможно, в будущем у девочки может возникнуть **чувство страха** следовать своим желаниям, и готовности делать исключительно то, что говорят родители.

Ещё важно, как именно сформулирован и озвучен упрёк или запрет — преподносится он в игровой или в повелительной форме. Ребёнок познаёт мир, узнаёт себя и свои возможности: могу ли я стоять на голове, залезть на дерево, а что будет, если я прыгну в лужу. Это абсолютно нормально и даже необходимо. А строгие запреты, упрёки и серьёзные наказания приводят к внутренним конфликтам между естественным стремлением к первым «открытиям» в жизни и необходимостью слушаться родителей.

Запреты должны быть гибкими, и родителям следует предоставлять ребёнку какую-либо альтернативу сплошным «нельзя». Также имеет большое значение, есть ли объяснение, почему «нельзя». Ведь что-то можно иногда, что-то в исключительных случаях или при определённых условиях. Например, бегать по лужам можно, но только в резиновых сапогах.

Убеждена, что никто не будет спорить с тем, что родители всегда хотят лучшего для своих детей. Но, к сожалению, очень часто мы пытаемся на детях исправлять собственные ошибки и нереализованные планы. Для любящих родителей важно учитывать особенности личности ребёнка, его желания, потребности и возможности.

## 2. Все достоинства в детях — от нас. Недостатки... А кто его знает, откуда...

Нередко родители жалуются на то, что их ребёнок не слушается, плохо учится, стал неуправляемым. Ах, как же им хочется управлять собственным дитём, но ребёнок не автомобиль. При этом они добавляют, что хотели вырастить помощника, отличника, спортсмена. Более того, мама и папа иногда ставят ребёнка перед фактом: *«Мы в тебя вкладываем по максимуму, ты обязан нам, а вместо этого ты... Какой ты неблагодарный!»* Этот упрёк называется *«почему не возвращаешь, ведь ты нам должен!»*.

Когда родители жалуются на собственных детей, никогда не говорят правду. С их слов получается, что всё, что в детях есть хорошего, — это только заслуга мамы и папы. А то, что не устраивает, — это *«непонятно, откуда взялось»* или *«кто-то виноват, но не они»*.

*Случай из жизни: как-то была в гостях у молодой пары, где шестилетний мальчик произносил слова «отпад, кайф, ёклмн, елы-палы, непруха, не парься». Родители наперебой упрекали малыша, де-*

*лая ему замечания и произносили разного рода угрозы, такие как: «ща по губам получишь» или «в угол захотел?». Мама мальчика объяснила мне, что их сын набрался этой «плесени» в детском садике, где есть «дурацкий Игорь», который во всём виноват. Я незаметно включила диктофон и записала диалог «воспитанных» родителей, когда те доставали пирог из духовки:*

*Мама: «Ну, блин, давай быра тарелку, нуелы-палы, блин!»*

*Папа: «Да не парься, всё кайфово, просто отпад, блин, сожрём!»*

*Мы с мальчиком были в ванной комнате, мыли руки, поэтому родители нас не видели. Но когда услышали свои реплики — были искренне удивлены.*

Этот упрёк — просто классика родительского двойного посыла: *«ты поступай, как мы, но нам это не нравится!»*. А результат будет такой: *«все старания ни к чему не приведут, у меня ничего не получится, всё плохое из-за меня, упущенное не вернёшь, исправить ничего нельзя»*.

А ведь ещё в конце XVIII — начала XIX века один из крупнейших швейцарских педагогов-гуманистов *Иоганн Генрих Песталоцци* сказал, что *«ребёнок — зеркало поступков родителей»*.

Правда в том, что мы, родители, крайне редко думаем, **что, как,** а главное, **зачем** произносим. Можно много раз говорить своему ребёнку о том, что нельзя много есть, и при этом на его глазах съесть огромное количество пищи, можно говорить о вреде курения и самому взрослому курить не переставая. Такие примеры — модель для подражания и активного использования в жизни. Необходимо задумываться над тоном, манерой нашего разговора, чтобы избежать отчитываний и скучных проповедей, упрёков и ёрничества. И содержание, и тон, и место, и время разговора — всё важно. **А самое главное, какого практического результата мы хотим добиться своими упрёками?**

## 3. Сегодня упрекаем в строптивости и излишней самостоятельности. Завтра — в алкоголизме, наркомании, игромании и прочих «прелестях».

Как-то наблюдала такую картину: пожилая дама вела на поводке маленькую собачку и упрекала её, что та далеко убежала от хозяйки: *«У меня больные ноги, мне тяжело за тобой бегать. Ты зачем так сделала?»* Интересно, какого ответа дама ждала? А я подумала, вот, хороший способ выплёскивать своё недовольство, заведите домашнего питомца и журите его сколько хотите. Только не заводите говорящего попугая, а то он точно даст достойный ответ типа *«сам дурак»*. Хотя это может быть полезным, чтобы нас отрезвить.

Некоторые родители считают, что воспитывать и любить значит контролировать и опекать. А контроль и опека осуществляется через запреты!



«Нельзя брать нож» — связали руки,  
 «Нельзя ходить в лужу» — связали ноги,  
 «Нельзя смотреть телевизор», так как там один  
 разврат — завязали глаза,  
 Ребенок слышит мат — ему завязали уши,  
 «Не спорь со старшими, закрой рот» — завязали  
 рот.

А дальше чувства: «Злиться нельзя, мальчики не  
 плачут, девочки так не себя не ведут, смех без при-  
 чины...» — завязали чувства.

Когда родителя так поступают — они любят себя,  
 а не своего ребенка. А у ребенка появляются:

- страх
- одиночество
- зависимость
- уязвимость

Подобное воспитание в дальнейшем может при-  
 вести к зависимости от чего угодно, например, от:  
 алкоголя, наркотиков, игры в компьютер, еды, денег,  
 секса, работы и т. д. Ребёнок ищет анестезию. Такой  
 человек если споткнется, то упадет. Его не научили  
 ходить самостоятельно. Когда он развяжет уши — по-  
 лучит поток информации, которая может его убить  
 (очень много суицидов). Развязали глаза — увидел,  
 где живет — ужас, серое небо, грязный пол, оборотни  
 в погонах, мир опасен и жесток (много неврозов, стра-  
 хов, тиков, заиканий). Услышал грубость — травма,  
 рана, слёзы. Отстаивать своё мнение не научился.

#### **4. Сегодня говорим: «Отстань! Хватит ко мне липнуть!» Завтра: «Что же ты такой слабак и нюня?»**

Среди причин, вызывающих детскую тревожность,  
 на первом месте — неправильное воспитание и не-  
 благоприятные отношения ребёнка с родителями,  
 особенно с матерью. Неприятие матерью ребёнка  
 вызывает у него тревогу из-за невозможности удов-  
 летворения потребности в любви, в ласке и защите. В  
 этом случае возникает страх. Ребёнок ощущает услов-  
 ность материальной любви («если я сделаю плохо,  
 меня не будут любить»). Неудовлетворение потреб-  
 ности ребёнка в любви будет побуждать его добивать-  
 ся её любыми способами всё снова и снова.

Когда я даю клиентам лист бумаги и карандаши  
 (фломастеры, краски, мелки), прошу нарисовать свои  
 чувства (радость, восторг, умиление, печаль, гнев,  
 злость), конечно, что-то абстрактное — почти все го-  
 ворят: «Я не умею рисовать!» Объясняю, что качество  
 рисунка не имеет значения, важно передать свои ощу-  
 щения. За очень редким исключением ответы одина-  
 ковые: «Я очень боюсь. Наверняка я сделаю всё пло-  
 хо. Я сделаю что-нибудь не так, а Вы меня ругать не  
 будете? Я всё испорчу. У меня ничего не получится. Я  
 не справлюсь с заданием. Я не так нарисую. У меня  
 не хватит времени. Я обижу, я разозлю, я ошибусь.  
 Ой, как будет стыдно!»

А когда я смотрю на готовый рисунок, человек  
 спрашивает: «Что, всё так плохо?» Удивляюсь: «Это  
 Вы прочитали на моём лице?» — «Нет, что Вы, я про-  
 сто знаю, что всё плохо».

Жить с таким самоощущением очень тяжело. В  
 фундаменте этого самоощущения глубокое неприя-  
 тие себя, заложенное родителями в раннем детстве  
 упреками, ожиданиями, запретами. Получается, что  
 у ребёнка нет в жизни примера здорового отношения  
 к себе. К чему это часто приводит? Вырастая, он всё  
 время ищет: «А я кому-то нужен? А меня можно лю-  
 бить? А обо мне могут позаботиться? А мне могут по-  
 мочь?» И впоследствии появляются две стратегии  
 поведения. Одна крайность — это невротическая  
 жертвенность. Человек будет заглядывать всем в гла-  
 за с вопросом: «я угодил? я правильно делаю?». Он  
 очень старается сделать что-то хорошее, чтобы за-  
 служить благодарность, одобрение, похвалу, призна-  
 ние. Для него важно почувствовать свою нужность,  
 ценность, значимость, уникальность и т. д. Другая сто-  
 рона той же медали — «мне всегда чего-то не хвата-  
 ет, всегда будет маловато!». У такого человека воз-  
 никнет ощущение обделённости, ущербности,  
 недостаточности. А на самом деле, желание любви,  
 не полученной от родителей, не сформированной в  
 раннем детстве. Таким образом, человек компенси-  
 рует нехватку любви своим эгоизмом. В обоих случа-  
 ях человек делает что-то для нас для подтверждения  
 своей ценности. То есть он даёт, чтобы мы потом вер-  
 нули. Несомненно, это происходит на бессознатель-  
 ном уровне, но по поведению человека мы это заме-  
 чаем и чувствуем.

Ребёнку постоянно нужна поддержка родителей.  
 Если он чувствует, что должен соответствовать каким-  
 то родительским представлениям о нём, его жизнь  
 становится куда сложнее, чем в тех случаях, когда он  
 всегда знает, что его понимают, любят и ему рады.

Внутренняя природа ребёнка такова, что ему все-  
 гда хочется быть хорошим, быть любимым и радовать  
 близких. Это естественно для любого человека. Если  
 же на практике получается не так, тут родителю нуж-  
 но хорошенько задуматься о причинах, которые все-  
 гда кроются в отношении самих родителей к детям, в  
 их условном принятии, нехватке любви и внимания к  
 ребёнку.

Однако надо запомнить, что это не приговор. Если  
 в детстве мы чего-то не получили, то вырастая и при-  
 нимая на себя ответственность за жизнь себя люби-  
 мого, мы можем создать адекватные условия для раз-  
 вития нашего внутреннего ребёнка. Правда, это  
 крайне серьёзная психологическая работа, которая  
 потребует и времени, и сил, и терпения, и средств.

#### **5. Сегодня говорим: «Не спорь, я лучше знаю, как надо!» Завтра: «Когда же ты наконец женишься и свою семью заведешь?»**

Важно хорошо знать своих детей, стараться пони-  
 мать их поступки, интересы, предвидеть, как, с кем и

в каких обстоятельствах они ведут себя. Это позволит определять, какой приём воспитания и в какой ситуации окажет на ребёнка желаемое воздействие. Решать эту сложную задачу родителям проще, чем кому-либо, так как в повседневной семейной жизни многие черты личности человека раскрываются наиболее полно и многообразно. Родители, которые используют это преимущество, совершают меньше ошибок в воспитании своих детей.

Есть интересная тема, я назвала её **«У меня проблемы с ребёнком»**.

*Случаи из практики.*

*Звонок женщины: «У нас проблемы с ребёнком, не может выйти замуж!» На приём пришли три человека: мама (67 лет), папа (70 лет) и дочка (41 год). Могу предположить, читатели улыбнулись, правда, грустной улыбкой.*

*Очень бойкая мама, вялый, со всем соглашающийся папа и апатичная дочка. Рассказ мамы: «Мы всё делали правильно, девочка наша очень хорошая, умница, без вредных привычек, здоровенькая, талантливая, интеллигентная. Она врач терапевт, зарплата небольшая, зато профессия гуманная и нас с мужем лечит. У неё есть своё жильё, правда, пока живёт с нами, так экономичнее и я всегда на подхвате — готовить, постирать...»*

*Другая телефонная история. Молодой женский голос: «У меня проблема с ребёнком, не слушается!» — Сколько ребёнку лет?» — «Два месяца!», а маме 20 лет.*

*Ещё одна история:*

*— Помогите, у моего ребёнка проблема! Просто крик души!*

*Спрашиваю, сколько ребёнку лет и что случилось?*

*— 38 лет, решил жениться!*

*— В чём проблема?*

*— Я считаю, ещё рано! Пусть нагуляется. Я не хочу в 57 лет становиться бабушкой. Может быть, я ещё замуж выйду!*

Что же происходит с нашими детьми, почему женщина, дожив до 41 года и достигнув определённых социальных успехов, — осталась маленькой послушной и подчиняющейся девочкой для своих стареющих родителей?

На индивидуальной консультации дама призналась, что *«главная задача всей моей жизни — это не расстраивать родителей! Иначе — чувство вины и страх одиночества»*. Спрашиваю: *«А сейчас Вы не одиноки? Что, вокруг Вас хоровод из женихов или очередь из потенциальных мужей?»*

*Ответ: «Спокойствие родителей — важнее похоти!»*

Убеждена, если на протяжении сорока одного года эта установка работала, ни один психолог, без желания клиента, ничего не сможет сделать.

Если дети — это единственный проект, в который вложены все чувства, силы и средства, если это «свет

*в окошке»* или *«луч солнца в тёмном царстве»* — тогда от такого проекта никак невозможно отказаться. Пока ребёнок маленький, жизнь родителя (чаще — мамы) может быть посвящена его воспитанию и обучению: кружки, танцы, репетиторы. Такие люди часто говорят о том, что *«всю жизнь отдали своему ребёнку»*. Они не говорят, что требуют, чтобы повзрослевший ребёнок теперь всю свою жизнь посвятил им, но это почему-то подразумевается. И отпустить такого ребёнка от себя — это все равно, что отказаться от своей мечты проекта, дела. Как можно отдать все наработанное в руки чужого человека. Кстати, уход пусть взрослого, но ребёнка ко второй половине расценивается именно как предательство со стороны «малыша». *«Я не для тебя свою доченьку растила!»* — можно услышать от такой мамы. Так и хочется спросить: *«А для кого, для себя, что ли?»*

Знакомая с гордостью рассказывала, провожая сына в стройотряд, что она была единственная мама, которая находилась рядом со своим двадцатилетним ребёнком. Ребята и девочки на перроне пели песни, *«А сын меня обнял и, никого не стеснясь, целовал. Я очень горжусь этим!»* Сейчас ему 36 лет, он не женат и проживает с мамой.

Почему молодая 20-летняя женщина считает воспитание — дрессировкой? *«Мама мне сказала, какой невоспитанный у тебя ребёнок, будь с ним строже»*. Правда, яблоко от яблони недалеко падает. Твой сын пошёл в твоего непутёвого мужа, такой же раздолбай. *Я тебя предупреждала, а это только цветочки!»*

Уже при встрече была произнесена горькая исповедь, девушка сказала: *«У меня не могло быть «средних» оценок, только 5. Музыкальную школу по классу скрипки я окончила с красным дипломом, впрочем, как и среднюю. Я не имела права на ошибку, не имела права сделать что-то не вовремя. В 12 лет я захотела стать дизайнером, меня отвели в художественную школу, а в 14 была пытка «Как не хочешь?! А зачем мы с папой столько денег за это заплатили? Бессовестная! Ничего не ценишь»*. Ощущение, что я не своей жизнью живу, а маминой. И главное, чему я научилась, это — вранью. Врать изошрённо, так, что сама верю в свой обман. Я научилась обманывать, чтоб ходить туда, куда меня не пускали, я научилась придумывать оправдания, чтоб что-то не делать или сделать, но не в срок. После школы я поступила в институт, который, конечно же, выбрала мама. Проучившись год, я его бросила, а маме врала, что учусь. Показывала зачётку с наивысшими показателями. Полюбила замечательного человека, расписались втайне от мамы. Наврала, что на всё лето меня направляют на стажировку за границу. А на самом деле жила у мужа, устроилась на работу и ждала появления сынишки. В конце лета пришлось всё рассказать. Моего мужа мама возненавидела сразу и навсегда, а он не знал, кому вызывать скорую помощь — маме, мне или себе.

*Мне сейчас 20 лет, но до сих пор от мамы постоянно прилетают упреки: «бестолковая мамашка», «не*



*следишь за собой, прическу не делаешь, страшненькая, муж тебя бросит, найдет себе...», твердит мне что, как и когда делать: когда стричься, что одевать, куда ходить, что говорить мужу, как воспитывать ребёнка. Воспитание ребёнка — самая большая наша с ней война. Я не хочу, чтоб ему пришлось столько в своей жизни обманывать, сколько мне. Я хочу научиться принимать своего ребенка с любыми оценками и в любом виде. Так хочется не утратить его доверия, когда он подрастёт!»*

Успокою читателей, сепарация с мамой у девушки (трудно назвать её женщиной) прошла успешно. Её мама приходила ко мне, посмотреть «кто моей дочери дует в уши». Выяснилось, что её мама с ней обращалась и продолжает обращаться так же, но это уже другая история. Всех не починаешь, хотя стремиться к этому надо (шутка)!

А что же происходит с мамой взрослого мужчины, которому, возможно, было бы пора уже своих детей женить? Предполагаю, что она сама ещё не повзрослела, всё в невестах находится. А сын, возможно, не хочет расстраивать маму. На консультацию дама не захотела прийти. Я знаю много мамочек, которых дети называют по имени, ещё больше, просто огромное количество женщин, которых внуки называют по имени. Возможно, эти дамы забыли или не знают, что бабушка это не старушка, это не возраст, не старость, это статус! Мама и бабушка — это статус!!!

Вот такая интересная тема — **«У меня проблемы с ребёнком»**, которую правильней назвать **«У наших детей проблемы с нами!»**.

### **6. Сегодня говорим: «Почему опять НЕ пятерка?» Завтра: «В кого ты такой невротик, лгун, перфекционист?»**

Родители — самые близкие люди у ребёнка. И если вдруг мы превращаемся в надзирателей, то кто же тогда будет в трудную минуту нести его на руках? Любовь без претензий и оценивания, радость общения и искренность отношений — залог гармоничного развития личности ребёнка, его естественной природы, внутренних талантов и прочности отношений в дальнейшем, когда ребёнок уже вырастет и будет иметь свою семью.

Еще один важный момент, который нельзя забывать, когда мы хотим, чтобы ребёнок, например, хорошо учился или помогал по дому. Ведь для нас ценно, чтобы это делалось не из-под палки, чтобы желание учиться и желание помогать было у ребёнка естественным и совершенно самостоятельным, не зависящим от наших напоминаний. Такое желание очень легко поломать сверхвниманием и сверхконтролем к этой теме, упреками, требовательностью или ссорами. Может сильно навредить и усугубить дело наш жёсткий комментарий: *«Учиться надо хорошо! А то вырастешь неучем, прямая дорога в дворники, я тебя всю жизнь кормить не буду»*.

Давайте не будем ломать своих детей и их жизнь! Жизнь — штука настолько непростая, что постоянно требует помощи и поддержки, пусть даже только моральной. Жизнь без одобрения становится для ребёнка очень быстро невыносимой, и тут в зависимости от множества факторов начинает возникать многообразие проблем — от вранья до хамства, от болезней до наркотиков, от гиперактивности до подавленности и заниженной самооценки.

Конечно, папы и мамы желают своим чадам только добра. Родители — самые значимые и любимые для ребёнка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах эмоционального и психического развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: *«Мама сказала...», «Папа велел...»* Поэтому родителям важно понять, какую роль в развитии ребёнка играют родительские установки, упреки, запреты. Много, что дети получают от своих родителей, определяет их поведение, а в дальнейшем жизнь и судьбу.

*Случай из жизни: когда мне было лет 14, я зашла к своей однокласснице и застала такую картину: её мама ругает сынишку пяти лет, который футбольным мячом разбил оконное стекло у соседей: «Зачем только я тебя родила, горе ты моё. Уйди с глаз навсегда!» — и обращаясь к дочери: «Танька, не рожай! Жить нужно ради себя, а от детей одни проблемы и никакой радости». Закончилось всё печально и трагично, мальчика через месяц насмерть сбил автомобиль, а Татьяна осталась бездетной. Хотя врачи не нашли у неё патологии.*

### **7. Сегодня играем в прокуроров. Завтра нам желают смерти**

*Ещё один случай из жизни: учась в пятом классе, я подралася с одноклассником. Ну, как подралася? Он меня дёрнул за косу, я его учебником по голове, он меня портфелем и т. д. В 12–13 лет подростки сами не понимают, что таким образом они проявляют симпатию друг к другу, а взрослые — точно это обязаны знать! Мне почему-то ничего не было, а вот сверстнику досталось. На следующий день вызвали родителей и перед всем нашим классом мальчика укоряли в жестокости и негуманности по отношению к девочке, то есть ко мне. Пришли другие учителя, которые с осуждением смотрели на подростка. Рядом плачущая мама и злой, покрасневший от неловкой ситуации отец. Мне так было жалко парня, ведь ему приписали жестокость, хотя никто не пострадал. Я сказала, что мы «просто играли», так хотелось защитить, ведь к мальчику я действительно испытывала интерес, мы дружили. Классный руководитель ответила: «Это ты играла, а он жестоко избивал тебя, я видела!» Порицание подростка шло всю большую перемену, высказывания и реплики «образованных педагогов» и молчание самого «провинившегося». В конце «промывки мозгов» естественный вопрос к мальчишке:*

«Что ты хочешь сказать в своё оправдание?» То, что ответил парень, повергло всех присутствующих в состояние шока: «Я хочу, чтобы вы все сдохли!» Вот таким горьким получился урок взрослым за сказанные ими упрёки, которые ничего, кроме гнева, злобы и обиды, у подростка не вызвали. Ведь даже у серийного убийцы есть адвокат. Страшно, что родители его не защитили, а добились. Отец сказал, что дома будет другой разговор. Мальчика перевели в другую школу. Больше я его не видела.

Громкие упрёки, нравоучения, разборы поступков в присутствии многих людей вызывают бурное устойчивое раздражение, гнев, агрессию и нежелание хоть что-нибудь изменить в своей жизни в лучшую сторону.

Существует такая закономерность: человек способен на такую степень насилия, которую он испытал на себе сам или которой он был непосредственным свидетелем. Ведь если ребёнка били и унижали или на его глазах причиняли страдание его близким и не близким, даже животным, это не может не оставить страшный след в его душе, в его сердце. И если насилия в его жизни было слишком много, то его сердце, чтобы не разорваться от боли, перестаёт чувствовать, как бы впадает в анабиоз — оно живое, но не подаёт признаков жизни. Это не оправдывает жестокие поступки, совершенные людьми, которые потеряли способность чувствовать, но это объясняет, почему они это делают. А ещё это заставляет нас, родителей, задуматься о нашей ответственности перед собственными детьми: что они видят и слышат? Как мы относимся к ним, к себе, к другим?

Родительские упрёки, запреты и установки — это способы воспитания, это образ действий по отношению к ребёнку. Поэтому родители в жизни ребёнка играют огромную, очень важную и самую главную роль!

Они дают первые образцы поведения. Ребёнок подражает и стремится быть похожим на мать и отца. Когда родители понимают, что во многом от них самих зависит формирование личности ребёнка, то они ведут себя так, чтобы все их поступки и поведение в целом способствовали формированию у ребёнка тех качеств и такого понимания человеческих ценностей, которые они хотят ему передать. Но это, конечно, в идеале.

### **8. Сегодня говорим: «Ты наивный дурачок в розовых очках». Завтра: «Откуда в тебе столько пессимизма?»**

*Пример из практики: на приёме сорокалетняя женщина с восьмилетним сыном. Она замужем, есть взрослая дочь. В квартире проживает пожилой отец женщины. Запрос: «Год назад появился необъяснимый страх выйти на улицу». Чего целый год ждали? На вопрос, что произошло годом раньше, женщина с улыбкой сказала: «Да ничего страшного, дочка вышла замуж, переехала в квартиру отца, а отец к нам. Но*

*ничего не поменялось, у каждого есть своё пространство, комнат достаточно».*

*Мальчик нарисовал рисунок семьи и на вопрос, что каждый делает, ответил: «Дедушка читает газеты и говорит, что «мир жесток и опасен» и «как страшно жить!»». Реакция мамы, с улыбкой: «Ерунда какая, да дедушка шутит!»*

Родителям важно понимать, что восприятие и чувства ребёнка не должны быть одинаковыми между теми и, тем более, между детьми и взрослыми.

Нередко у родителей складывается неправильное впечатление о своём ребёнке. Как и взрослый человек, каждый ребёнок — своеобразная личность. Это неповторимое сочетание свойств темперамента, черт характера, особенностей ума, преобладающих интересов. Значительная часть родителей очень мало задумывается об особенностях личности ребёнка.

В каждой семье складывается определенная, не всегда осознанная система воспитания. Здесь имеется в виду применение методов и приемов воспитания, учёт того, что можно и чего нельзя допустить в отношении конкретного ребёнка.

В интермедии Аркадия Райкина был персонаж, который говорил: «Мой отец Сидоров бил меня, как сидорову козу. И я буду бить своих детей». А в сказке «Снежная королева» Атаманша считала, что «детей надо баловать — тогда из них вырастают настоящие разбойники».

Правильно поступают те родители, которые вызывают у детей чувство гордости их взрослением, подбадривают своё дитя, вселяют веру в будущий успех.

### **10. Сегодня говорим: «Куда ты лезешь с таким длинным носом, кривыми ногами (нужное добавить). Завтра: «У тебя же были способности... Почему ты все «профукал?»**

*«Какой ужас! Посмотри на себя в зеркало! С таким носом (голосом, ногами, ушами, лицом), и ты хочешь в артистки! Ты будешь играть только...» — и далее пошли ограничения: «простушек, эпизоды, холопов и т. д. Везет же другим, у них дети отличники, красивые, умные, не то, что ты, вся в свекровь!»*

Ребёнок не может быть совершенством, особенно новорождённый. И, возможно, никогда им не станет. Да и взрослый человек не обладает этим качеством. Это данность.

Народная артистка РСФСР Вера Кузьминична Васильева в сентябре 2015 года отмечала свой юбилей, 90 лет. Изумительная, великолепная, неповторимая актриса, а в быту совершенно не приспособленный человек. Она призналась, что не умеет готовить, гладить, стирать, что всегда рядом был человек, который ухаживал за ней. Но от этого её очарование не исчезло!

В январе 2016 года в Москве шёл снег, почти непрерывно. Есть люди, кто этому рад, кто любит зиму



Стиль семейного воспитания	Характеристика стиля	Последствия для ребёнка
Авторитарный стиль воспитания (диктат)	Абсолютная власть родителей над ребёнком. Ребёнок лишен права голоса. Его желания и мнение не учитываются, жестко подавляются. Он должен подчиняться: желать то, что желают родители; делать то, что от него требуют. Эмоциональная близость чаще отсутствует, хотя не исключается. Требования жёсткие, без объяснения причин. От родителей только упрёки и угрозы.	Тип личностного развития ребёнка, с одной стороны — пассивный. Отсутствие инициативы, зависимость, низкая самооценка. С другой — агрессивный. Превращение в тирана (подобно родителю). Ребёнок становится лицемерным.
Гиперопекающий стиль воспитания	Родители проявляют опеку, то есть сверхзаботу о ребёнке, ограждают его от любых забот и трудностей, всё берут на себя. <i>Вариант 1, когда власть у ребёнка, — гиперопека потворствующая — ребёнку все можно, у него минимум обязанностей, его никогда не наказывают.</i> <i>Вариант 2, когда власть у родителей, — гиперопека доминирующая — ребёнок также в центре внимания родителей, ему уделяют много сил и времени, однако при этом он лишён самостоятельности, ему многое запрещено.</i>	Тип личностного развития ребенка — несамостоятельный. С одной стороны — зависимость от других, эгоцентризм, вседозволенность, асоциальность, инфантилизм, демонстративность, несдержанность в негативных эмоциях. С другой — завышенные притязания, трудности в отношениях со сверстниками.
Гиперсоциальный стиль воспитания (демонстративность)	Родители понимают родительскую любовь как требовательность и требуют от ребёнка быть примером во всем, быть идеальным, просто совершенством. При этом потребностям самого ребёнка уделяют мало внимания, или игнорируют. Зато много думают о мнении окружающих. Чрезмерная озабоченность будущим, социальным статусом, учебными успехами.	Ребёнок вырастет несамостоятельным и замкнутым. Часто одинок, с трудом идёт на контакт со сверстниками и окружающими его людьми. Агрессивен из-за нехватки внимания родителей. Делает всё, что ему дозволено и не дозволено, не понимая последствий.
Эгоцентрический стиль воспитания	Родители относятся к ребёнку как к сверхценности. Он — единственный смысл их жизни, кумир. Собственные интересы игнорируют и приносят в жертву ради ребёнка. В результате он сам к себе начинает относиться как к сверхценности.	Эгоист, не учитывает мнения других, ему они безразличны; думает, что он лучше всех, что делает всё правильно. Требует повышенного внимания по отношению к себе, любит быть в центре. Привык, что все и всё для него. Эгоцентрик.
Демократический, гармоничный стиль воспитания (сотрудничество)	Разумная любовь, взрослые учитывают интересы и желания ребёнка, это учит его считаться с интересами взрослых. Запреты обосновываются. Контроль носит разумный характер. Между родителями и детьми в семье — взаимное участие и поддержка. Требования справедливые, с обоснованием запретов. Упрёки отсутствуют.	Тип личностного развития ребенка — оптимальный. Вырабатывается чувство собственного достоинства и ответственности. Самостоятельность и дисциплина, полноценное общение. Ребёнок чувствует себя комфортно, активно взаимодействует с родителями, сверстниками и окружающими. Самостоятельный, уверенный в себе, легко и непринуждённо идёт на контакт. Самооценка адекватная, а точнее, самооценочность.

Типы семейного воспитания

— санки, коньки, лыжи, катание с гор, лепку снежных баб и крепостей! Но есть огромное количество тех, кого это раздражает или напрягает. Тех, кто не любит зиму, просто ненавидит скользкие дороги, каждый день откапывать автомобиль, мёрзнуть, в ожидании городского транспорта, пробираться через сугробы и т. д. и т. п.

Однако мы же не кричим на плохую погоду, на дождь, на сильный ветер, на летнюю жару, когда асфальт под ногами плавится. Мы не орём ей: *«Прекрати немедленно, сколько можно тебе говорить, как ты меня достала. В сотый раз повторяю, если не перестанешь — тоя тебя...»* Ой, даже страшно представить, если бы мы управляли тем, что неподвластно нашему влиянию. А детьми, нашими любимыми, долгожданными, неповторимыми родными детишками, мы позволяем себе не только управлять, а злиться, гневаться, раздражаться, на них, окаянных.

Воспитание в раздражении невозможно, так мы теряем границы, а всё, что за пределами справедливости, в воспитании детей не работает. Поэтому нужно создать себе достоверный образ ребёнка, отбросив наши родительские завышенные ожидания.

Очень многие проблемы во взаимоотношениях между детьми и родителями заключаются в том, что у родителей есть претензии к своим детям, которые выражаются через упрёки: *«В три года он должен понимать...»*, *«Ты уже большой, почему ты до сих пор...?»*, *«Я в твоём возрасте уже давно..., а ты...»*. Они только вредят нашим отношениям с детьми.

### **11. Сегодня говорим: «Ну неужели так трудно соответствовать нашим ожиданиям?» Завтра: «За что ты нас так ненавидишь?»**

Любое ожидание родителя от своего ребёнка — это большая ловушка, попав в которую родитель считает себя вправе строго оценивать своего ребёнка, выливать на него свои эмоции, высказывать критические замечания и упрёки.

Чтобы жизнь с детьми была радостью и для нас, и для них, отношения должны быть дружескими и совершенно равными. Объясню, в чём равенство.

Все правила, которые мы предъявляем детям, должны автоматически распространяться на всех членов семьи и быть семейными. Если ребёнок должен мыть руки перед едой, то и родители и бабушки тоже обязаны садиться за стол с чистыми руками, а не говорить: *«Я их не пачкал»*. Если ребёнок должен складывать в шкаф свои вещи, едва раздевшись, значит, и родители должны вести себя так же. А если мама постоянно упрекает папу в разбрасывании носков или сама, собираясь утром на работу, раздражённо шипит: *«Где мой телефон, кошелек, сумочка, колготки и т. д.?»* — хочется добавить: *«А где мозги, голова, сердце?»* Тогда упрёки и претензии уходят, а приходят семейные правила и традиции, которые только укрепляют семью.

*«Вот вечно ты со своим компьютером, гаджетами, телевизором! Сколько можно?»* Ах, как часто говорим мы своим детям такую фразу! Дабы избежать сильной зависимости, надо не только вместе с ребёнком продумать его досуг, но и самому вести разнообразный образ жизни: спорт, театр, выставки, чтение. Говорю банальные слова, но как без них?

*Случай из практики. Уже стала обычной жалоба родителей на компьютерную зависимость. На приёме мама с 14-летней дочерью.*

*Мама: Что делать, она всё время торчит в компе. Я паролила, она ломает пароль, прятала — находит, называла — не помогает.*

*Спрашиваю: Ведь дочь не в 14 лет увлеклась компьютерными играми? Как строился ваш досуг раньше? Какая совместная деятельность вас увлекала, радовала, что доставляло удовольствие?*

*Мама: Мне некогда было. Приду с работы, всех покормить надо (себя и дочку). Я ведь тоже человек, устаю как собака. Хочется полежать, отдохнуть. А в выходные к бабушке отвожу.*

*Дочь: А знаете, что делает мама, когда приходит с работы? Сперва на меня наорёт, что всё не так, потом есть заставит, а потом в ноутбуке пасьянсы раскладывает или в соцсетях торчит. Почему ей можно, а мне нельзя? Учусь-то хорошо, полподметаю и посудуюю?*

*Мама: Вот, опять хамит!*

Дело в том, что психика ребёнка постоянно пребывает в стадии формирования. Причин для развития детской зависимости от компьютеров может быть несколько. Но если наш ребёнок будет иметь разносторонние интересы, а в семье его понимают и любят, тяга к планшету и ноутбуку не будет ярко выражена. Необходимо развивать в малыше уверенность, социальные навыки, любознательность, чтобы он мог противостоять соблазнам цифровых технологий.

Когда родители много читают и книги являются одним из основных их хобби, дети, видя это каждый день, совершенно естественно берут книги в руки и читают их с удовольствием. Если же родители когда-то любили читать, а сегодня на книги у них нет времени и сил, и отдохнуть после работы они привыкли возле телевизора, — то ребёнок волей-неволей будет любить телевизор, и приучаться к книгам ему будет сложнее, чем к кино. Потому что дети повторяют то, что видят каждый день, а не то, что им внушается взрослыми.

Некоторые родители считают, что всегда будут обладать очаровательным малышом, который будет им подвластен всю жизнь. В особенности склонны мамы предаваться иллюзиям, что малыш похож на куклу, с которой они играли в детстве, — такая нелюбимая игрушка, все воспринимающая и желающая, чтобы её постоянно держали на руках. А детишки часто воспринимают эти объятия как лишение свободы. Даже если нам настолько повезло, что наш ребёнок любит сидеть у нас на коленях, любит, чтобы



его целовали и обнимали, это везение не может продолжаться всю жизнь.

Но взросление ребёнка неизбежно. Поэтому важно быть готовым к этому моменту и, самое главное, подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, помочь детям стать взрослыми. А некоторым родителям — и самим повзрослеть.

На эту тему есть потрясающий рассказ М. Новиковой «Ты должен болеть, потому что я тебя люблю!!!»:

*Жил-был в одном южном городе парень Дима. Жил в одной квартире с мамой, которая просто не могла без него ни минуты. Мама очень благочестивая. Дима до 31 года задыхался от маминой любви. Диме просто не хотелось жить, хотя он и понимал, что самостоятельно уйти из жизни — это большой грех.*

*— Ты, Димочка, болен, у тебя вегето-сосудистая дистония, тебе надо лежать в постели, — это он слышит уже два десятка лет.*

*И когда мать говорит ему это, появляется какая-то вера ее словам. Мама не обманет. И совсем не хочется вставать с постели. И тут болит, и там что-то заколело. Слабость какая-то, и ноги совсем не слушаются. Не слушаются мышцы, расслабляется воля. Дима словно пребывает под каким-то гипнозом.*

*— Димочка, я приготовила тебе паровые биточки из рыбы, а вот гречневая каша-размазня. На обед будет овощное пюре и морковно-капустные котлетки. Тебе надо есть только все диетическое, надо беречь желудок и печень.*

*— А еще тебе надо меньше двигаться, видишь, вены на ногах выступили... — со слезами на глазах мама разглаживает вены на Диминых ногах. — Какой ты у меня болезненный!*

*Мама рыдает и уходит на кухню готовить морковно-капустные котлетки.*

*Дима закрывает глаза и не хочет ни о чем думать. Десять лет назад были капустные котлетки и паровые биточки. И сейчас. И сколько лет еще это будет? А главное — мама верит во все придуманные ею болезни сына. Пичкает диетами и таблетками, регулярно вывозит Диму на море. Она подвижница. Она всю свою жизнь посвятила сыну. Кто еще будет так его любить и ухаживать за ним? А что будет, когда она умрет? Дима не сможет жить без нее! От таких мыслей мама начинает плакать, она не может найти себе места. За что? За что ей такое наказание? Нет, это не наказание, это испытание, — решает она. Ведь она верующий человек. Это ее Бог испытывает. И тут она, напившись валерьянки, опять принимается за работу.*

*Когда Диме звонят или приходят друзья, словно какая-то завеса слетает с его унылой, однообразной жизни. Вот Володя, его одноклассник, рассказывает, как здорово они потрудились на даче у родителей друга.*

*— Ну и надуррачились мы! И помогли, и на рыбалку сходили, а вечером под гитару пели песни...*

*Володя рассказывает, а Дима думает, думает. Если*

*бы встать с этой постели и навсегда уйти из дома. Ведь он совсем не больной. Вот сейчас ведь совсем ничего не болит. Дима щупает руки, ноги. Все так здорово. И Дима решительно встает, сбрасывает одеяло, ищет ботинки.*

*— Володя, что ты, дорогой, так громко разговариваешь? У Димочки болит голова от громких звуков. Димочка, ты куда собрался? Что тебе надо? Я все тебе принесу! Лежи, лежи, не беспокойся! Тебе нельзя волноваться.*

*У Димы выпадают из рук ботинки, он покорно садится на кровать. Володя затихает, ему хочется побыстрее попрощаться с другом.*

*— Мама! Мама! Что ты делаешь со мной?! Отпусти меня из этой твоей золотой, теплой и уютной клетки! Я хочужить, а не помирать! Я — молодой и полный сил и энергии! — хочется закричать Диме, но в горле пересыхает.*

*Эти слова вертелись у него в голове, и он начинал сомневаться в своей болезни. Он хотел открыть окна и вдохнуть полной грудью свежий воздух...*

*Мама умерла месяц назад. Дима сидит в пустой квартире, у него так и не образовалось прочных связей с другими людьми в этом мире. Он не знает, что делать дальше...*

### Заключение

Когда я не знаю, как правильно поступить, то составляю список «за» и «против» данного вопроса. Предлагаю составить собственный список родительских ожиданий, разделив их на «актуальные» и «долгосрочные».

Поделитесь с ребёнком своими ожиданиями, при этом спросите его мнение, и крайне важно услышать ответ ребёнка. Тогда пустые ожидания могут превратиться в плодотворное взаимодействие, где у каждого есть своя доля участия и ответственности.

Поинтересуйтесь также, чего ребёнок ждёт от вас. Научитесь уважать сына или дочь как личность и позвольте идти своим путём, помогая по возможности и соизмеряя свои силы, а не упрекая и только указывая на ошибки и промахи.

Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами своего ребёнка, будьте мудрым родителем и прислушайтесь к своему сердцу. Многим взрослым трудно определить, что важнее в данный момент для их малыша или подростка — интенсивно заниматься ради будущего или уделить внимание тому важному для их ребёнка, что происходит сейчас. Помогите найти золотую середину — это необходимо. Но будет печально, если в процессе этого выбора ребёнок лишится важнейшей составляющей его жизни — детства.

Детство быстро проходит, и эта потеря не восполняется никогда!!!

Г.В. Жаркова, Н.В. Пожидаева

## Развитие коммуникативной компетентности старших дошкольников в сенсорной комнате\*



В статье автор раскрывает основные принципы использования сенсорной комнаты в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* дошкольники, сенсорная комната, ведущая деятельность, общение.

### Пояснительная записка

Счастливый, улыбающийся, умеющий общаться с окружающими людьми — наверное, вот таким хотят видеть все без исключения своего ребёнка. Очень важно в дошкольном возрасте сформировать умение конструктивно общаться, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

Введение новых Федеральных государственных образовательных стандартов в дошкольном образовании (ФГОС ДО) обуславливает развитие необходимых коммуникативных способностей на протяжении всего дошкольного периода. В образовательной программе дошкольного образования появилась отдельная социально-коммуникативная образовательная область. Возникает вопрос: для чего?

С психологической точки зрения, ребёнок в детском саду должен учиться взаимодействовать с разными взрослыми и детьми, должен, согласно закону психического развития, научиться общаться, освоив разные позиции и роли в процессе общения, приобрести опыт совместной и коллективной деятельности. Все это строится на уже сложившейся индивидуальной деятельности ребёнка, которая предшествует коллективным видам деятельности и одновременно позволяет ассимилировать достижения коллективных видов деятельности.

На сегодняшний день ни у кого уже не возникает сомнений: чтобы добиться успеха в жизни, школе, работе, бизнесе, необходимо умение общаться, сохранять дружеские отношения, быть открытым и снисходительным, не зря бытует выражение: 100% успеха равно 80% коммуникации плюс 20% знаний — это очень важно.

*Жаркова Галина Валерьевна — педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида №123».*

*Пожидаева Наталия Владимировна — учитель-дефектолог (тифлопедагог) МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида №123».*

\* Основой для публикации послужил одноименный курс интерактивных психологических занятий, с полной версией которого (включающей, в том числе, описание всех 12 упражнений), можно ознакомиться, обратившись к автору по месту работы: 350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9 «А», «Детский сад комбинированного вида №123», Жаркова Галина Валерьевна, тел: 8 (861) 257-04-42.



Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что ведущей деятельностью становится общение, человек стремится познать себя и другого как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5–6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точные слова для обозначения моральных понятий — вежливый, честный, заботливый и др. В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность саморегуляции, то есть дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.).

Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Дети начинают эмоционально переживать не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие их поведения своим морально-нравственным представлениям. Всё это обусловлено возрастными особенностями, но играть умеют не все дети, договариваться тоже; существует недостаток в общении, коммуникации.

На этапе завершения дошкольного образования ребёнок должен уметь «...договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять чувства, в том числе чувство веры в себя, старание разрешать конфликты...».

Но всё же остаются дети, у которых эти навыки не сформированы на этапе завершения дошкольного образования. Всё это может привести к тому, что впо-

следствии у ребёнка могут быть трудности в адаптационном периоде, в учебной деятельности, взаимодействии со сверстниками и т. д.

Изучив разносторонне эту проблему, стоящую перед современными детьми, мы разработали курс интерактивных психологических занятий «Развитие коммуникативной компетентности старших дошкольников в сенсорной комнате». Основной целью этого курса является развитие коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста через взаимодействие с использованием интерактивной среды сенсорной комнаты.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод, что если по данной проблеме проводить систематическую целенаправленную работу, то сформированные навыки коммуникативных способностей ребёнка дошкольного возраста обеспечат его успешную адаптацию в среде сверстников, позволят совершенствовать коммуникативную компетентность в процессе учебной деятельности при переходе к новой ступени образования.

Традиционно предлагаются занятия по разным направлениям, но в нашем образовательном учреждении есть уникальная среда — это сенсорная комната. Сенсорная комната расширяет варианты и эффективность психолого-педагогического воздействия на детей за счёт включения дополнительных возможностей. В свою очередь — это организованная особым способом интерактивная среда, позволяющая детям быть свободными, ощущать себя в безопасности.

Традиционные методы педагогической коррекции уже не актуальны, так как они отличаются однообразием материалов. Напротив, в оборудовании сенсорной комнаты заложено разнообразие стимулов, что повышает эффективность коррекционных занятий; создаёт дополнительные ресурсы для развития детей. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему детей создаёт радостное настроение и ощущение полной безопасности — всё это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорной комнаты для всех.

Воздействие на мозг разнообразными стимулами через 15–20 минут пребывания в сенсорной комнате способствует достижению состояния релаксации, на фоне которой нормализуются многие функции человеческого организма.

В уютной, доверительной обстановке сенсорной комнаты у детей создаётся ощущение спокойствия, уверенности в себе, восстанавливается эмоциональный комфорт, снимается тревожность. Возможности сенсорной комнаты обеспечивают быстрое установление эмоционально-положительного контакта между ребёнком и взрослым. Каждый специалист при этом решает свои специфические задачи. Грамотно организованные занятия с использованием различных заданий, игровых упражнений, способствуют развитию коммуникативных способностей и возможностей.



### Интерактивная среда сенсорной комнаты

Сенсорная комната — это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами, это специально-оборудованное помещение, которое условно называют интерактивной средой сенсорной комнаты. Стимуляторы воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и другие. Интерактивность (от англ. interaction — взаимодействие) — одна из значимых категорий психологии, информатики, социологии и других наук. Интерактивность — это способность получать информационные потоки из множества различных источников и реагировать на них, каким-либо действенным (конкретным, но не всегда однообразным) способом.

Впервые понятие «сенсорная комната» было введено М. Монтессори. В её педагогической системе, основанной на сенсорном воспитании, среда, в которой организуется работа с детьми, рассматривается как специально оборудованное помещение. Сама идея искусственной стимуляции сенсорного восприятия средствами специально созданной среды родилась в Голландии в конце 70-х годов прошлого века, а затем была развита в Великобритании.

Использование сенсорной комнаты основано на интегративной теории понимания человеческой психики — гуманистической психологии, в которой акцентируется поддержка и развитие внутренней природы человека, а не её сдерживание или подавление. Негативные и разрушающие аспекты поведения и психики людей являются, как правило, реакцией фрустрации на ограничения и препятствия, которые мешают развитию собственного «Я».

Внутренняя природа человека стремится к самореализации, самосовершенствованию и достижению физического и психического здоровья. Тенденция к самореализации и совершенству — база для психокоррекции, где центральным действующим лицом является сам человек. Если этой тенденции не препятствовать, а поддерживать и поощрять ее, она приводит к замечательным результатам.

Развитию собственного «Я» часто мешают внешние факторы. Окружающая среда навязывает человеку оценки и ожидания, поэтому ещё Л.С. Выготский обратил внимание на то, что в основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний. Мы воспринимаем окружающий мир и события, происходящие внутри нас, при помощи органов чувств. Каждый из них реагирует на влияние окружающей среды и передаёт соответствующую информацию в ЦНС.

Сенсорный поток, поставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребёнка, и предопределяет развитие его поведения и психики. Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов — зрения, слуха, обоняния, осязания, вести-

булярных и других рецепторов. Кроме того, сенсорное восприятие часто имеет эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно — неприятно, комфортно — дискомфортно, прекрасно — безобразно.

Среда тёмной сенсорной комнаты позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности, вызывает приятные, эстетически значимые ощущения, помогает преодолеть тревожные переживания, страхи, достичь состояния эмоционального комфорта. Все предметы, которые находятся в этой комнате, являются абсолютно безопасными при передвижении в полумраке. Здесь с помощью различного оборудования создаётся ощущение комфорта и безопасности, что способствует быстрому установлению тесного контакта между педагогами и детьми.

Спокойная цветовая гамма, мягкий свет, тихая нежная музыка — все это создаёт ощущение покоя, умиротворённости. В сенсорной комнате занятия проводятся под руководством психолога и учителя-дефектолога, но помимо этого интерактивная среда может с успехом использоваться и для саморелаксации.

Противопоказаниями к занятиям в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у детей или взрослых астенических проявлений, синдрома гиперреактивности, эпилептического синдрома или готовности к эпилепсии, умеренной и тяжёлой умственной отсталости, психоневрологических заболеваний, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов.

### Характеристика сенсорной комнаты

В своём учреждении, изучив литературу по данному вопросу, мы создали с помощью родителей и сотрудников адаптированный вариант сенсорной





комнаты без приобретения дорогостоящего оборудования. Авторы выражают благодарность заведующей ДОУ, родителям и членам коллектива за работу по созданию оборудования сенсорной комнаты.

Сенсорная комната в МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида №123» — это закрытое помещение без окон общей площадью 12 квадратных метров, оборудованное по специальному проекту. Оформление интерьера, цвет оборудования подбирались с учётом их психотерапевтического воздействия. Оборудование сенсорной комнаты соответствует современным требованиям медицины, психологии и социологии. Сенсорная комната каждый год обновляется. Сенсорная комната в нашем учреждении — это уютная, красивая сказочная комната с угловым таинственного леса, загадочным подводным царством, фантастическим поднебесьем. Необыкновенное её убранство благоприятно действует на психику ребёнка: лечит, развивает, очаровывает. Музыка и игра цвета в сочетании с движениями создают прекрасную возможность для развития двигательной активности и релаксации.

Условно комната поделена на два сюжетных мотива: «Волшебный лес» и «Морское дно». В соответствии с этим на стенах расположены фотообои «Лес» и «Море». На полу имеется мягкое покрытие «Зелёная травка». Освещение регулируется до полной темноты. В любое время года — комфортная температура, имеется вентиляция. К сюжетному мотиву «Морское дно» можно отнести: мерцающую сеть, мобайлы рыб, искусственные водоросли, игрушечные рыбки, морские звёзды, световое окно с морским сюжетом, тактильно-световую пузырьковую колонну, сухой бассейн. Сюжетный мотив «Волшебный лес» включает в себя: световое окно с изображением деревьев; поляну с мобайлами пчёл и насекомых; мягкий модуль «Дерево», мобайлы листьев, птиц; мягкие и пластиковые игрушки животных; искусственные цве-



ты. Тактильная среда представляет собой сухой бассейн, оптоволоконный пучок.

Зрительная и звуковая среда представлены: музыкальным центром, аудиотекой, зеркальным шаром с проектом направленного света; панно «Звёздное небо», «Бесконечность»; звукоактивным проектором светозффектов; мерцающей сеткой с контроллером, позволяющим зафиксировать любой свет.

Функциональные среды оборудования сенсорной комнаты по воздействию на центральную нервную систему делятся на две: релаксационную и активационную.

Релаксационная среда включает такие элементы, как:

- комплект мягких модулей,
- мягкий остров,
- музыкальный центр,
- фотообои,
- тактильно-световая пузырьковая колонна.

Активационная среда включает следующие элементы:

- сухой бассейн,
- проектор направленного света,
- зеркальный шар,
- подвеска «Улыбашки»,
- напольные сенсорные дорожки.

#### Виды и формы работы в сенсорной комнате

Виды и формы работы в сенсорной комнате представлены в таблице.

#### Развитие коммуникативной компетентности старших дошкольников в сенсорной комнате

**Цель программы:** формирование необходимых коммуникативных способностей дошкольников для межличностных коммуникаций; знаний через овладение системой навыков, направленных на обеспечение активности познавательной деятельности, снятие телесных зажимов.

#### Основные задачи программы:

1. Выявление уровня развития коммуникативных способностей.
2. Формирование и коррекция нарушения в общении, развитие нравственных и коммуникативных качеств, снятие тревоги, создание чувства безопасности, защищённости.
3. Обучение способам выражения своих чувств, распознавание эмоций и состояний других людей через мимику, жесты, интонацию.
4. Развитие чувства эмпатии в коммуникативных контактах.

#### Методы и технологии, используемые в работе:

- метод игрового моделирования поведения;
- метод визуализации;
- методы телесно-ориентированной терапии;

- релаксационные методы;
- метод сказкотерапии;
- психогимнастика (автор М.И. Чистякова);
- технология обучения в сотрудничестве.

Занятия в сенсорной комнате строятся в игровой форме, чтобы дети чувствовали себя свободно, а психолог мог, учитывая эмоциональное состояние детей, менять ход занятий. Комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности, — всё это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорной комнаты для детей и взрослых.

На занятиях применяются различные источники света, звуков, поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить детей с каждым прибором, научить концентрировать на нём внимание, выполнять определённые действия, принимать удобные для занятия и наблюдения позы и т. д. Включение прожекторов и введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности. Например, занятие с пузырьковой колонной, установленной на мягкой платформе, сопровождается спокойной мелодией, в то время, как другие проекторы одновременно не включаются, поскольку каждый из них в зависимости от сюжета занятия требует мелодии, соответствующей скорости световых эффектов.

#### Условия реализации программы

Срок реализации программы курса — 4 месяца (16 недель). Занятия проводятся один раз в неделю. Длительность: 25–30 минут.

Группы детей формируются по результатам наблюдений, запросу педагогов и родителей. Состав группы — 6–8 детей.

На начальном и завершающем этапах проводится диагностика уровня развития коммуникативных способностей детей. В конце проведения курса определяется результативность проводимых занятий.

12 занятий включают в себя этюды, игры, упражнения, сюжетную линию непосредственно в сенсорной комнате. Они разнообразны, доступны детям по содержанию.

Процесс проведения занятий предполагает гибкость и творчество. Настроение детей, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приёмов и структуры занятий.

#### Алгоритм построения занятий

**I часть — Ритуал начала занятия.** Вход в сказочную атмосферу. Создание положительного настроения на занятие. Используются психологические приёмы с включением световых, цветовых, музыкальных стимулов; игровые приёмы; разминка в кругу, ритуал «вхождения» в сюжет.

**II часть — Основная часть** направлена на решение задач программы. Она включает упражнения с использованием тренажёров (не более 3–4), этюды, психологические упражнения, активизирующие и концентрирующие внимание и сенсорные процессы, игры-драматизации, элементы сказкотерапии, игротерапии, музыкотерапии. Ритуал возвращения из сказки или путешествия.

**III часть — Ритуал окончания занятия.** Подведение итогов, обратная связь; закрепление психологического положительного настроения. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности; рефлексия.

#### Учебно-тематический план

##### 1. Таинственная комната.

Цель: познакомить с сенсорной комнатой (правилами поведения и безопасности); развивать коммуникативные навыки; активизировать произвольное внимание, умственные способности; закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи.

##### 2. Космическое путешествие.

Цель: формирование коммуникативных навыков; расширение представления детей о космосе; развитие воображения и внимания.

##### 3. Путешествие друзей в мир цвета и настроения.

Цель: создание бодрого и оптимистичного настроения; активизация пассивных детей и снятие эмоционального напряжения; развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; цветотерапия.

##### 4. «Волшебная» комната для друзей.

Цель: создание мотивационной базы для следующих занятий; развитие внимания и воображения; снижение уровня тревожности.

##### 5. Времена года — Осень.

Цель: формирование коммуникативных навыков; развитие тактильной чувствительности, цветового восприятия; развитие чувства эмпатии.

##### 6. Путешествие в «сказочный лес».

Цель: развитие невербального общения, зрительного восприятия и внимания

##### 7. Сказочное озеро.

Цель: формирование коммуникативных навыков, снижение уровня психо-эмоционального состояния; развитие чувства эмпатии, воображения, зрительного восприятия.

##### 8. Путешествие к ручейку.

Цель: формирование коммуникативных способностей; развитие творческого воображения и внимания.

##### 9. Времена года — Зима.

Цель: формирование коммуникативных способностей, нормализация эмоционально-волевой сферы; закрепление знаний детей о зиме как времени года;



Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
1. Мягкое напольное покрытие.	Релаксация, снятие негативных эмоций и состояний; развитие воображения. Развитие образа тела, общей моторики, пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния.	Упражнения на релаксацию и воображение. Игры на снятие агрессивности.
2. Мягкий остров.	Реабилитация нервно-психического состояния. Саморегуляция психического состояния.	Наблюдение и отдых. Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение.
3. Сухой бассейн.	Удовлетворение потребности в гармоничных движениях, стимулирование поисковой и творческой активности; снижение уровня психоэмоционального напряжения. Развитие кинестетической и тактильной чувствительности, образа тела, пространственных восприятий и представлений, проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности и агрессивности.	Игра «Море шариков»; имитация плавания; игры на снятие агрессивности; развитие воображения; коррекция уровня тревожности; релаксация.
4. Панно «Млечный путь».	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения.	Упражнения на воображение, рассматривание «звёздного неба», определение цвета огоньков.
5. Оптоволоконный пучок.	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.	Упражнения для развития мелкой моторики, описание своих ощущений при перебирании волокон руками; релаксация.
6. Пузырьковая колонна.	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов.	Сказкотерапия, релаксация; упражнения «Найди такую же рыбку», «Море пузырьков»; наблюдение за сменой цветности фона.
7. Зеркальный серебряный шар.	Создание «волшебной» атмосферы — эффект плавающих по всей комнате световых пятен. Развитие зрительного восприятия; воображения. Релаксация.	Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Светлячки». Игра «Путешествие в космос». Упражнение «Дискотека».
8. Бесконечность.	Создание положительного настроения. Сенсорное развитие, релаксация.	Упражнение «Найди такой же огонёк»; наблюдение за движением «бесконечности» вовнутрь и наружу.
9. Проектор цветовых эффектов.	Создание психологического комфорта; обогащение восприимчивости и воображения.	Сказкотерапия, музыкотерапия.
10. Музыкальный центр и набор аудиокассет или CD-дисков.	Обогащение восприятия и воображения; создание психологического комфорта; воздействие слуховых образов; снижение нервно-психического и эмоционального напряжения; активизация двигательной активности.	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации.
11. Цветочная поляна.	Развитие сенсорных чувств, цветоощущений и тактильной чувствительности.	Упражнения на сравнение признаков, поиск признаков по заданию.

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
12. Напольные дидактические игрушки-тренажёры «Осьминожек» и «Дерево».	Развитие мелкой моторики рук, ловкости пальцев, зрительно-моторной координации, познавательных способностей, расширения кругозора.	Игры на шнуровку ботинок, открывание и закрывание ранца и т. д.
13. Подвеска «Улыбашки».	Создание положительного эмоционального настроения.	Упражнение «Приветствие». Комплекс упражнений по созданию положительных эмоций. Игра «Прощание с улыбашками».
14. Фотообои «Лес», «Морское дно».	Создание эмоционального комфорта (преобладание зелёных и голубых тонов, которые положительно влияют на психику ребёнка).	Сюжетные линии в занятиях.
15. Напольные сенсорные дорожки.	Развитие проприоцептивной чувствительности; рецепторов стопы; координации движений; кинестетической чувствительности; мыслительной деятельности; речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи; произвольного внимания. Профилактика плоскостопия.	Игры-путешествия. Игры на воображение. Игры на коррекцию уровня тревожности.

*Виды и формы работы в сенсорной комнате*

развитие речи, зрительного восприятия, внимания, творческого воображения и общей моторики.

**10. Время года — Весна.**

Цель: нормализация эмоционально-волевой сферы; развитие речи, зрительного восприятия, творческого воображения, памяти. Обобщение и закрепление знаний о весне, развитие умения входить в игровую ситуацию, действовать в воображаемом плане, использовать предметы-заместители

**11. Помощь друзьям.**

Цель: развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; стимуляция поисковой и творческой активности; развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления; коммуникативных качеств.

**12. Путешествие на остров.**

Цель: коррекция психоэмоционального состояния детей; снижение уровня агрессивности и тревожности, повышение настроения; развитие умения передавать ощущения в вербальной форме.

**Занятие №1. «Таинственная комната»**

*Цель занятия:*

1. Познакомить с сенсорной комнатой (правилами поведения и безопасности).
2. Развивать коммуникативные навыки.
3. Активизировать произвольное внимание, умственные способности.

4. Закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи.

*Материалы и оборудование:*

- «улыбашки» (смайлики, развешанные по сенсорной комнате);
- колокольчик;
- оборудование «Сухой бассейн»;
- тренажёр проектор направленного света и зеркальный шар;
- лёгкие квадраты с изображением времён года — 9 штук;
- картинки с изображениями лиц детей с разным настроением;
- мягкое напольное покрытие;
- музыкальный центр с дисками.

**Ход занятия**

**1. Ритуал начала занятия.**

**Игра «Приветствие»**

*Психолог:* Ребята, в этой комнате живут разные сказки, чудеса. Посмотрите, пожалуйста, внимательно вокруг. Кто и что увидел необычного? (Ответы детей.) Да! Это «улыбашки», они очень рады нас видеть. Улыбнитесь им, помашите рукой и скажите «Здравствуйте!».

*Психолог:* Слышите, зазвенел колокольчик? Сейчас мы с вами произнесём «волшебные» слова: «Раз, два, три, четыре, пять — покружись и в волшебном мире окажись!» (Дети хлопают в ладоши и кружатся.)



## 2. Основная часть.

*Психолог:* Наше путешествие с вами начинается с волшебного леса (рассматриваем пейзаж на фото-обоях). Посмотрите, какой красивый олень смотрит на нас, как много деревьев вокруг?

— Мама-белочка с бельчатами улыбается нам и приглашает послушать голоса птиц, которые летают в лесу. Посмотрите, какие яркие и красивые (слушают звуки леса и голоса птиц).

— Здесь притаилась семья ежей, посмотрите, они что-то спрятали в свои иголки.

— Сейчас мы с вами пойдём по «таинственному» лесу, зелёной травке. Что вы чувствуете, ступая на траву? (Ответы детей: «колючая», «приятно» и т. д.) Встаньте друг за другом, мы отправляемся в путь по дорожке, на которой времена года сменяют друг друга каждые несколько шагов. Обратите внимание на то, по какому времени года вы проходите, и называйте его (квадраты с изображением времён года — 9 штук).

— Мы с вами оказались у воды, это лесное озеро. Хотите поплавать? (Ответы детей.)

### Оборудование «Сухой бассейн»

#### Игра «Море шариков»

Цель: развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения.

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в озере, лёжа на спине (на животе). Дети имитируют движения плавания.

— Ребята, выходите из воды, отряхнитесь, давайте поиграем в игру «Отгадай настроение».

#### Игра «Отгадай настроение»

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Детям раздают маленькие картинки с изображениями лиц детей с разным настроением. Играющие по очереди показывают настроение, изображённое на картинке. Остальные отгадывают, что это за настроение.

*Психолог:* Мы долго с вами путешествовали по «волшебному» лесу! Наступает ночь, пора и нам отдохнуть. Располагайтесь на большой зелёной полянке, а кто-то может и на этом островке (мягкий островок) — Звучит релаксационная музыка.

### Тренажёр «Зеркальный шар», на него направляется проектор.

*Психолог:* Ложитесь на траву и постарайтесь найти для себя удобное положение, расслабьтесь.

— Наступает чудесная тёплая ночь. На тёмном небе зажигаются яркие звёздочки. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею, живот, спину, руки, ноги и т. д. Вы чувствуете, как тело становится лёгким и послушным. Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно,

глубоко (2 раза). Ветерок обдувает ваше тело лёгкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Потянитесь, улыбнитесь и откройте глаза, осторожно встаньте. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

### 3. Ритуал окончания занятия.

*Психолог:* Звенит колокольчик, ребята, пора возвращаться. Произнесём вместе «волшебные» слова и окажемся дома — в детском саду:

«Волшебному» лесу помашем рукой  
Ведь нас колокольчик уводит домой.  
Но мы в это место вернёмся не раз,  
Когда колокольчиком вызовут нас.

### 4. Рефлексия.

- Понравилось вам наше путешествие в «волшебный» лес? Почему?
- Попрощайтесь с «улыбашками», помашите им рукой и скажите «До встречи!».

## Занятие №2. «Космическое путешествие»

*Цель занятия:*

1. Формирование коммуникативных навыков.
2. Расширение представления детей о космосе.
3. Развитие воображения и внимания.

*Материалы и оборудование:*

- «улыбашки»;
- колокольчик;
- тренажёр «Бесконечность»;
- тренажёр «Зеркальный шар»;
- панно «Звёздное небо»;
- панно «Световое окно — Зона леса» (на нём находится изображение Солнца);
- музыкальный центр с дисками.

### Ход занятия

#### 1. Ритуал начала занятия.

*Психолог:* Ребята, помните, что в этой «волшебной» комнате могут происходить необычные чудеса и превращения? (Ответы детей.)

— Ребята, посмотрите друг на друга и улыбнитесь, помашите рукой «улыбашкам» и скажите «Здравствуйте!».

Какой сегодня чудный день!  
Прогоним мы тоску и лень.  
Руками потрясли.  
Вот мы здоровы и бодры.

— Сейчас мы с вами произнесём «волшебные» слова: «Раз, два, три, четыре, пять — покружись и в космосе окажись!» (дети хлопают в ладоши и кружатся.)

### 2. Основная часть.

**Упражнение «На космическом корабле» (тренажёр «Бесконечность» и «Зеркальный шар»).**

*Психолог:* Ребята, представьте себя на космическом корабле, посмотрите в иллюминатор и представьте, что там, где-то далеко, видна наша планета (обязательное условие: смотрим на ближайший круг, а затем на отдалённый).

— Друзья, мы с вами попали в космос, а значит, нас ждёт космическое путешествие!

Включается спокойная музыка (релаксация).

— Звезды вокруг нас. Представьте, что мы тоже звёздочки и нам надо подружиться с другими звёздами, чтобы с ними поиграть.

— Потянемся лучиком правой руки, лучиком левой руки. Потянемся лучиком правой ноги, левой ноги.

**Диалоговое общение о Солнце (тренажёр «Световое окно — Зона леса»**, на котором находится изображение Солнца).

*Психолог:* Пока мы с вами наблюдали за звёздами, приблизились к солнцу. Давайте присядем и наблюдаем за ним.

— Солнце, какое оно? (Ответы детей.)

— Подлетать к Солнцу нельзя. А вы знаете, почему? (Ответы детей.)

— Давайте отлетим немного (дети встают и изображают полёт.)

**Релаксация «Звёздный дождь», панно «Звёздное небо»**, включается спокойная музыка.

*Психолог:* Пока мы летели, попали мы под звёздный дождь. Давайте ощутим звёздные потоки. Вы чувствуете, как звёздный дождь наполняет вас космической энергией? Вам уютно, приятно и тепло.

— Мы пролетели звёздный дождь.

### **3. Ритуал окончания занятия.**

*Психолог:* Вам понравилось наше космическое путешествие? Звенит колокольчик, а значит, пришло время возвращаться на планету Земля, в детский сад. Включаем моторы, говорим вместе «волшебные» слова:

Космосу помашем рукой,  
Ведь нас колокольчик уводит домой.  
Но мы в это место вернёмся не раз,  
Когда колокольчиком вызовут нас.

### **4. Рефлексия.**

Обсуждение с детьми, что больше всего понравилось на сегодняшнем занятии, хвалим каждого ребёнка.

— Ребята, попрощайтесь с «улыбашками», помажьте им рукой и скажите «До встречи!».

## **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Кириченко Ю.А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате // Сенсорные комнаты «Снузлин» (сборник статей и методических рекомендаций). — М.: ООО Фирма «Вариант», 2001. — С. 58.
2. Когут А.А. К вопросу диагностики развития коммуникативной деятельности старших дошкольников // Человек и образование. — 2012. — №4 (33).
3. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / Под общей ред. Е.Е. Чепурных. — М. — Ярославль: Центр «Ресурс», 2002.
4. Лисина М.И. Формирование личности ребёнка в общении. — СПб: Питер, 2009.
5. Пожидаева Н.В. Курс занятий в сенсорной комнате для детей с ОВЗ: Программа и методические рекомендации. — Краснодар, 2014.
6. Полникова Н. Особенности развития коммуникативной деятельности детей дошкольного возраста. — 2013. — [Электронный ресурс] URL: <http://познавательный.рф/all/osobenosti-razvitiya-komunikativnoi-deyatelnosti-deti-doshkolnogo-vozrasta.html>
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». — [Электронный ресурс] URL: <http://base.garant.ru/70512244/#ixzz30lqAiGLM>
8. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: ИЦ «Академия», 1998. — 160 с.
9. Сенсорная комната: Аннотация и методические рекомендации по использованию. — СПб. — [Электронный ресурс] URL: [http://www.rialstar.ru/sens\\_room.php](http://www.rialstar.ru/sens_room.php)
10. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. — Ч. 1: Темная сенсорная комната. — СПб: ХОКА, 2007.
11. Справочник педагога-психолога // Детский сад. — 2012. — №05. — С. 65–77.
12. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. — М.: АРКТИ, 2008.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1990. — 128 с.



Н.В. Кнышова

## Факторы создания благоприятного психологического климата урока

*Кнышова Наталья Валерьевна — педагог-психолог МАОУ Гимназия №39, Камчатский край, г. Елизово.*

*В статье автор рассказывает о том, какие требования нужно соблюдать учителю на уроке, чтобы установить благоприятный для учебы психологический климат.*

*Ключевые слова: модернизация образования, УУД, самостоятельная деятельность, психологическая атмосфера урока.*

В Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года п. 2.1 указывается: «Доступность качественного образования означает государственные гарантии: обучения в условиях, гарантирующих защиту прав личности обучающегося в образовательном процессе, его психологическую и физическую безопасность». Кроме того, в п. 2.2. отмечается: «Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся», «инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе».

Подобная личность может сформироваться в условиях такого психологического пространства, где ребенку с первого класса обеспечиваются следующие условия для развития:

- предоставляется возможность выразить свое «я», делать выбор в соответствии со своими ценностными ориентациями;
- поощряется генерирование идей, выдвижение разного рода инициатив, внесение интересных предложений;
- развиваются готовность и умение брать на себя ответственность;
- даются возможности и условия для самоутверждения ребенка с учетом сильных сторон его личности;
- формируется взгляд на другого человека как на безусловную личность.

К сожалению, сегодня в образовательном процессе присутствуют негативные тенденции и явления: падение интереса к знаниям, снижение познавательной активности, пропуски уроков учащимися, жалобы родителей и учащихся на поведение учителей, конфликтные ситуации, возникающие на уроках. Постоянное состояние повышенной тревожности учащихся на уроках приводит к нервным срывам. Согласно статистике, комфортно чувствуют себя в школе лишь 58% учащихся, 28% — часто конфликтуют с учителями.

Все это приводит к тому, что в школе ребенок не чувствует себя безопасно и комфортно, а ведь задача школы — создать такое

психологическое пространство, чтобы в нем было хорошо каждому ребенку.

Главным критерием такого психологического пространства является безопасная среда, атмосфера психологического комфорта, которая является одновременно и развивающей, и психотерапевтической, и психокоррекционной, ибо в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на учебную деятельность, на продуцирование идей, на творчество.

Однако психологическая комфортность необходима не только для развития ребенка и усвоения им знаний. От этого зависит физическое состояние детей. Адаптация к конкретным условиям, к конкретной образовательной и социальной среде, создание атмосферы доброжелательности позволяет снять напряженность и неврозы, разрушающие здоровье детей.

Нельзя допустить у детей комплексов, неуверенности в себе. В классе не должно быть деления на «хороших» и «плохих», «умных» и «глупых». Каждый ребенок должен ощущать веру учителя в свои силы. Ситуация успеха (Я могу!) формирует у ребенка веру в себя, учит преодолевать трудности, помогает осознать свое продвижение вперед.

Задача учителя — организовать определенную систему мер по созданию психологического комфорта школьников на уроке. Такую систему мер и факторов мы попробуем разработать в данной статье.

Психологический комфорт современного урока можно наблюдать в самом его начале: учитель обращается с учащимися с приветливой улыбкой, интригующим сообщением, что сегодня мы с вами познакомимся с очень интересным материалом, знание которого пригодится не только при дальнейшей учебе, но и в жизни. Учитель с первых минут стремится обратить внимание на всех учащихся: сильных, средних и слабых. При этом на уроке создается атмосфера доброжелательности, комфорта и ориентации на победное учение.

Важен психологический климат урока, который проявляется в эмоционально-психологическом настрое учителя и учащихся. В нем на эмоционально-нравственном уровне отражаются личные и деловые взаимоотношения учителя и учащихся, а также проявляется степень совпадения или несовпадения их моральных норм и интересов.

Позиция учителя на уроке, стиль его поведения и общения серьезно влияют на климат урока, отношение учащихся к учению. Особое значение приобретает слово учителя. Еще А.С. Макаренко говорил, обращаясь к учителям: «...Нужно уметь сказать так, чтобы они (ученики) в вашем слове почувствовали вашу волю, вашу культуру, вашу личность». При этом он отмечал, что этому надо учиться. Действительно, овладение куль-

турой слова — неотъемлемый компонент подготовки учителя, его профессионального становления. Этот аспект обучения самый сложный и требует от учителя трезвой самооценки. «Когда постоянно находишься в позиции обучающего, воспитывающего, руководящего, организующего, когда сама позиция учителя, — пишет А.В. Мудрик, — предопределяет возможность постоянно что-то изрекать, поучать, надо обладать немалым мужеством, чтобы сказать самому себе: «Этому мне надо научиться, а вот от этого надо себя отучить».

Благоприятный климат на уроке зависит от многих и многих факторов. Учителю важно помнить, что психологический климат на уроке начинается создаваться вне урока. Отношение учащихся к учителю — это важнейшая детерминанта психологической атмосферы урока. Как учитель относится к работе, как разговаривает с детьми, с родителями, другими учителями, радуется ли он успехам детей и как он радуется, как он выражает свои эмоции, как он ими владеет — все это и многое другое оказывает воздействие на учащихся и на их отношение к учителю.

Выделяется ряд факторов, способствующих благоприятному психологическому климату:

- учитель должен входить в класс с хорошим бодрым настроением и уметь настроить себя на жизнерадостную параллель с детьми. Учителю вообще должно быть присуще желание и стремление общаться с детьми, общаться в доброжелательной форме;
- любое эмоциональное состояние, в том числе негативное, можно выразить в деликатной форме;
- учитель должен хорошо знать возрастные психологические особенности учащихся, а также развивать в себе педагогическую наблюдательность, чтобы гибко и адекватно реагировать на ту или иную ситуацию на уроке;
- одним из самых «взрывоопасных» этапов урока является регулирование и коррекция поведения учащихся, оценка их знаний. Неумеренное поощрение или наказание приносят вред. Одобрение, поощрение будут по-разному восприняты разными учащимися. Психологически важно не захвалить хорошо успевающего ученика с высокой самооценкой, важно и для самого ученика, и для учащихся класса (А.В. Макаренко);
- обучение и воспитание должно строиться без наказания и окриков (В.С. Сухомлинский);
- психологический дискомфорт на уроке для учителя, а затем и для учащихся часто идет от чувства профессионального бессилия в педагогической деятельности, поэтому учителю важно совершенствовать свое профессиональное мастерство;
- приходиться в кабинет нужно немного раньше звонка. Убедиться, все ли готово к уроку. Стремиться к организованному началу урока;
- не тратить время на поиски страницы вашего предмета в классном журнале, следует отметить ее за-



- кладкой заранее, приучить дежурных оставлять на столе учителя записку с фамилиями отсутствующих учащихся;
- начинать урок нужно энергично. Не задавать вопросы о том, кто не выполнил домашнего задания. Урок надо вести так, чтобы каждый ученик с начала и до конца был занят делом;
  - необходимо увлекать учеников содержанием материала, контролировать темп урока, помогать «слабым» поверить в свои силы. Держать в поле зрения весь класс. Особенно следить за теми, у кого внимание неустойчиво. Попытки нарушить рабочий ритм необходимо предотвращать сразу. Обращаться чаще с вопросами к тем ученикам, которые могут на уроке отвлечься;
  - мотивируя оценку знаний, нужно говорить ученику, над чем ему стоит поработать еще. Это будет приучать к дисциплинированному труду. Ученик будет привыкать к тому, что указания учителя надо выполнять обязательно;
  - заканчивать урок нужно общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть все испытают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке. Необходимо искать и замечать положительное в работе недисциплинированных ребят, но делать это не слишком часто;
  - прекращать урок нужно со звонком. Напоминать дежурному о его обязанностях. Удерживаться от излишних замечаний;
  - помнить, что налаживание дисциплины — это единственное направление педагогической практики, где помощь ученику в выполнении его обязанностей не идет ему на пользу;
  - в ситуациях, когда кто-то нарушает дисциплину, нужно обращаться за помощью к самим ученикам. С нарушителями, которых класс не поддерживает, легче справиться;
  - нельзя допускать конфликт с целым классом, а если он возник, не затягивайте его, ищите разумные пути разрешения;
  - нужно помнить слова Н.А. Добролюбова о том, что справедливый учитель — это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников.
- Таким образом, благоприятный психологический климат создается гуманным отношением учителя к ученику и способствует интеллектуальному росту каждого ученика в сфере образовательного процесса.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Картушина Е.П., Романенко Т.В. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. — Волгоград, 2009.

И.Н. Серегина

## Особенности общения психолога с «трудными» родителями



*В своей статье автор рассказывает о том, как психологу нужно выстраивать работу с родителями, которых условно можно назвать «трудными» — изначально агрессивными, недоверчивыми и т. д.*

*Ключевые слова: психологическое консультирование, проблемные клиенты психолога, трудности работы с родителями, проблемы родителей.*

Мы часто говорим о трудных детях и подростках. Что означает понятие «трудный ребёнок», если не рассматривать его «аномальное», то есть девиантное развитие личности?

Как правило, говоря о трудном ребёнке, мы предполагаем его плохое поведение, которое может выражаться в различных формах, в корне отличающихся друг от друга. А также мы понимаем и то, что всегда существуют причины такого поведения детей. Например, это может быть связано с неправильным поведением родителей или обусловлено внутренними переживаниями ребёнка.

Плохое поведение — это некоторые естественные поступки, действия и слова, которые использует ребёнок, чтобы просигнализировать взрослым о своих проблемах или просто выразить чувства, эмоции, мысли и побуждения (например, он прыгает и радостно кричит, сопереживая герою кинофильма). Оцениваются поступки и действия исходя из того, соответствуют ли они социальным, культурным нормам и возрасту ребёнка. И если поступки не совпадают с нормами (либо личными желаниями и ожиданиями окружающих взрослых), они вызывают у последних, во-первых, негативную сиюминутную реакцию (замолчи и сядь!) и, во-вторых, отрицательное отношение в целом (так вести себя нельзя!).

С детьми все понятно. А вот со взрослыми — нет! О каких родителях можно говорить, что они «трудные»? В чём выражается эта трудность? И как психологу общаться с такими родителями, преследуя основную цель — помочь ребёнку?

В статье «Семья гиперактивного ребёнка» [1] автор выделяет типы семейных взаимоотношений в соответствии с пониманием родителями проблемы СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), их отношением к ребёнку и к рекомендациям специалистов. Коротко рассмотрим три типа.

1. Семья, изучающая проблему СДВГ, принимающая ребёнка таким, какой он есть. Обращается за помощью к специалистам, выполняет все рекомендации.

*Серегина Ирина Николаевна — преподаватель психологии факультета непрерывного образования Камчатского государственного университета им. Витуса Беринга, медицинский психолог детской поликлиники г. Петропавловска-Камчатского.*

*Лауреат премии им. П. Т. Новограбленова, учреждённой Главой Петропавловска-Камчатского городского округа за достигнутые успехи в области образования (2008).*

*Сфера профессиональной деятельности и научных интересов: психологическая помощь детям и родителям, психологическое консультирование, психологическое сопровождение детей, страдающих хроническими соматическими заболеваниями и психосоматическими расстройствами; наблюдение детей, относящихся к группе «риска» по психосоматике и социальной дезадаптации; психологическая коррекция отклонений в развитии; психологическая профилактика синдрома дефицита внимания и гиперактивности в более раннем периоде развития ребенка; оптимизация развития адаптационных механизмов у детей.*



2. Семья, понимающая проблему, но перекладывающая ответственность за воспитание ребёнка с СДВГ на других (бабушку, детский сад, школу и т. п.). Не обращается за помощью к специалистам или обращается, но не выполняет рекомендации.

3. Семья, не понимающая проблему СДВГ, не принимающая ребёнка таким, какой он есть, применяющая физическое и психическое насилие. Игнорирует помощь специалистов.

Данную типологию вполне можно рассматривать при работе психолога с родителями, дети которых нуждаются в психологической помощи.

Из типологии следует, что к трудным родителям можно отнести родителей из семей второго и третьего типа. Многолетний опыт работы с детьми и родителями позволяет заключить, что абсолютно не важно, имеет ребёнок СДВГ или нет, — отношение родителей к проблеме ребёнка и помощи психолога различно. Чтобы помочь ребёнку, в первую очередь, важно помочь родителям, в частности, матери, адекватно оценивать себя и свои возможности. А это не всегда бывает просто.

#### **Трудности на пути достижения успеха в общении с родителями**

В семье, которую мы отнесли ко второму типу, родители склонны обвинять друг друга, перекладывать ответственность за воспитание ребёнка друг на друга или на бабушек, обвинять в плохом отношении к ним педагогов и отсутствии правильных методов при работе с их детьми в детском саду или школе. Таким родителям, как правило, рекомендуют обратиться к психологу. При обращении мать понимает проблему и при этом утверждает, что она воспитывает ребёнка правильно, что её точка зрения на методы воспитания ребёнка тоже «имеет место быть». Однако при этом она обвиняет окружающих во всех трудностях своего ребёнка, которые стали причинами обращения к специалисту.

Общение с такими родителями носит сложный характер. Им трудно объяснить, что практически все зависит от семьи и помочь им можно только тогда, когда родители не только понимают проблему, но и заинтересованы в работе со специалистами, выполняют все рекомендации по воспитанию детей, а также понимают необходимость работы над собой и изучения литературы, которую рекомендует психолог.

Характеризуя родителей, относящихся к третьему типу семьи, необходимо отметить, что к психологу они приходят только тогда, когда их направляют педиатр, невролог и др. Педагоги, направляя ребёнка на консультацию к психологу, выстраивают родителям негативные прогнозы в обучении детей, которые чреваты последствиями, например — переводом в коррекционный класс или коррекционную школу.

Как правило, реакция родителей на информацию педагогов негативная. По их мнению, ребёнок совер-

шенно нормален, а педагоги и психологи склонны преувеличивать. Родители сравнивают сиблингов (сестер и братьев) между собой, а также с детьми родственников и знакомых, сравнивают с собой, когда сами были еще детьми. Считают, что в процессе роста ребёнка все проблемы пройдут, то есть ребёнок «перерастет». Сразу возникают вопросы: «Во что перерастут сформировавшиеся проблемы у ребёнка? Какую жизненную дорогу выберет ваш ребёнок, если ему не помочь?», «Будем просто наблюдать или всё-таки начнем работать над имеющимися проблемами у ребёнка и поможем ему справиться с ними вместе с вами, родителями?»

В такой семье родители нередко наказывают ребёнка физически. Как правило, в большинстве случаев они не имеют никакого образования, могут страдать алкоголизмом или вести асоциальный образ жизни, имеют низкий или средний уровень достатка.

Однако ко второму и к третьему типу семьи могут относиться и так называемые «благополучные» семьи, где родители образованны, занимают высокое профессиональное положение, имеют собственное мнение, «как нужно воспитывать детей», считая себя тоже психологами в определенной степени. При этом эти родители большую часть времени, а порой и в выходные находятся на работе, оставляя ребёнка без внимания и контроля (эмоциональная заброшенность), нередко перекладывая все заботы о нём на приходящую «няню». Считают, что сделанные специалистом выводы ошибочны, при этом опираются на принципиальное своё собственное мнение, которое ничем не обосновывается, например, «Вот я так считаю и все!».

При таком отношении родителей к проблеме ребёнка и консультации психолога возникают определённые барьеры в общении, о которых нельзя не упомянуть. Например:

1) смысловой барьер — возникающее между людьми непонимание, основанное на том, что одно и то же событие при одинаковом значении имеет для них разный смысл. И это понятно — для психолога, как для специалиста, общение с родителями, связанное с проблемами их ребёнка, имеет свои цели и задачи, а «проблемные» родители придают этому общению свой смысл и открыто отказываются воспринимать информацию, которую пытается донести до них психолог;

б) барьер, связанный с особенностями темперамента родителей, характером, манерой общения и эмоциональным состоянием родителей.

Общение людей, разных по своей темпераментной структуре, может не только формировать барьеры на пути к взаимодействию, но и привести к конфликту. Индивидуальное сочетание наиболее устойчивых особенностей личности, которые проявляются в поведении человека и в определённом отношении к себе, к другим людям, к порученному делу — определяется как характер, и если мы говорим о «трудном» характере человека, а в нашем случае это родители, то и общение с ним будет непростое.

### Как мы сами, психологи, создаём «трудных» родителей

Одна из основных ошибок большинства психологов — это широкое позиционирование, которое заключается в неумении правильно представить свои услуги людям, которые не знакомы с психологией и ничего в ней не понимают. Некоторые часто говорят о своих дипломах и богатом опыте, тем самым утверждая себя уже как хорошего специалиста. Общение психолога на сложном для клиента «психологическом языке» приводит к тому, что они просто его не понимают. Например (из практики), вопрос психолога: «Вопрос в следующем, — в чем вы для себя эту ответственность сейчас определили? Есть ли ресурсы для ее реализации, имеется ли резерв дополнительных ресурсов?» Следующий пример: «В диалоге со мной вы нечто не сказанное мной за меня додумали. Потому стоит воспринимать сказанное собеседником буквально, без своих трактовок, тогда, возможно, рассеется флер мифического негатива, который вам видится сейчас». И как следствие — человек, ничего не понявший из этих слов, больше к такому специалисту не обращается. Факт в том, что сам психолог может и не знать причину, по которой повторно клиенты к нему уже не приходят, но, как правило, оценивает он себя как «высококласного специалиста».

Психологам нужно помнить о том, что их смогут понять лишь коллеги, а для всех остальных людей тема психологии остаётся чем-то загадочным, нереальным и непонятным. А то, что непонятно для людей, вызывает у них страх и опасения. Для того чтобы далёкие от психологии люди стали обращаться за помощью, психологу необходимо специализироваться, а не браться абсолютно за все. Говоря простыми словами — стать специалистом в конкретном направлении для конкретной аудитории.

Следующая ошибка связана с вечным желанием учиться и учиться. Такой «комплекс студента», движущий психологами, которые искренне верят в то, что если они будут постоянно получать новые знания, то смогут профессионально консультировать. Факт, что «ученье — свет», не оспаривается, и развиваться просто необходимо, но обучение может продолжаться месяцами и годами. А ценный практический опыт можно получить лишь во внедрении своих знаний на практике. Для психологов очень важна практика, дающая бесценный опыт. Ведь люди обращаются за реальной помощью, а не для того, чтобы увидеть дипломы и сертификаты. Важно помнить, что образование и количество клиентов не зависят друг от друга.

Следующий момент — это рекомендации психолога. Как правило, рекомендуют читать родителям то, что прочли сами. А это в большей степени литература для специалистов. Будет ли она понятна родителям? Или для каких родителей рекомендуемая литература будет понятна? Одни прочли и извлекли пользу, а другие — наоборот — почувствовали себя беспомощными, потому что вообще ничего не поняли из прочитанного. В

таком случае они либо прекращают обращаться к психологам, либо ищут другого специалиста.

Говоря о рекомендациях, следует отметить, что каждый человек индивидуален, как и его семья, несмотря на схожесть встречающихся проблем. Поэтому рекомендации должны носить конкретный, предметный характер по существу проблемы, касаясь каждого ребёнка и его семьи в целом. Как правило, родители после консультации могут сделать негативные выводы о конкретном специалисте и больше никогда не обращаться за помощью, проецируя своё негативное отношение на всех психологов. Нередко родители оценивают специалистов по первому впечатлению на первой консультации.

### Как психологу преодолеть трудности в общении с родителями

Итак, важнейшее качество в деятельности психолога — профессионализм, включающий в себя профессиональные знания, умения, навыки, способности, диапазон профессиональных возможностей, совершенное владение инструментарием, приёмами и технологиями профессиональной деятельности. И ещё одно важное качество в деятельности психолога — это адекватная оценка себя как специалиста, то есть оценка своих профессиональных возможностей (амбиций), чтобы при случае возникших затруднений в работе с клиентом (пациентом) порекомендовать обратиться к более опытному психологу.

Работа психологом предполагает некий личностный рост, в том числе и осознанное прорабатывание и предотвращение деструктивных типов поведения. В итоге мы, конечно, сталкиваемся с человеком и его моральными принципами.

Психолог всегда и в любой ситуации должен быть спокоен, выдержан и приветлив. Должен уметь выдерживать паузу, когда родители возбуждены, эмоциональны и настойчивы в своей ошибочной «правоте». Уметь успокоить родителей не словами «успокойтесь» и т. п., а например: «да, да, возможно вы правы, давайте всё обсудим более подробно, и тогда **нам** будет уже понятно, как быть и что делать» и т. д. И, как правило, чаще с такими трудностями в общении с родителями сталкиваются школьные психологи.

Описание возможных трудностей, которые могут возникнуть у психолога при общении с родителями, предполагает некую схему или структуру их устранения, а также — применения различных профессиональных методов и приёмов (которыми должен владеть консультирующий психолог) [2].

Одна из важных задач психолога в общении — расположить к себе родителей и донести до них необходимую информацию, ссылаясь на науку психологию, потому что зачастую родители воспринимают слова психолога как его собственное мнение. Специалист должен знать, какие вопросы он может задать родителям, не вызвав при этом у них негативных реакций.



Благодаря этому он сможет увидеть определённые особенности у родителей, с которыми придётся работать. Это необходимо для того, чтобы профессионально выстроить беседу, которая имеет большое значение в дальнейшей работе с семьей в целом. И неважно — пришли они к психологу на приём или школьный психолог пригласил родителей пообщаться к себе в кабинет. Необходимость профессионально выстроить беседу, увидеть наличие психологических особенностей у родителей обусловлено основной целью — помочь ребёнку. А самое главное — общаться с родителями на понятном для них языке в области психологических проблем — независимо от того, какое у них образование.

1. Когда человек нервничает или сдерживается с трудом (враждебно настроен), его мышление сужается. В таком зажатом состоянии мозг не воспринимает новую информацию и, тем более, не способен ей следовать. Это необходимо учитывать, когда психолог разговаривает с родителями. В этом случае необходимо спокойно и доверительно обращаться непосредственно к родителю и говорить с ним. Так удастся снизить напряжение и успокоить его, например: «Конечно, лучше вас вашего ребёнка не знает никто, и это понятно. Но мне нужна ваша помощь, без неё я не смогу помочь вам найти выход из сложившейся ситуации. Результат будет, если вы поможете мне, и только в это случае у меня получится помочь вам» и т. д. В данный момент следите за «языком» тела. Будьте расслаблены, но уверены в том, что говорите. Родитель воспримет это как искренний разговор с ним. Вы убеждаете его: «Все будет хорошо. Мы справимся». Ваша задача в беседе подобрать такой тон и такие слова, чтобы родители в напряженном разговоре отреагировали так, как это нужно вам.

2. Психолог должен уметь не поддаваться на провокации трудных родителей. Например: «Что может решить ваша психология? Это всё несерьёзно и бесполезно...» Старайтесь оставаться невозмутимым, по-доброму настроенным к собеседнику, показывая желание помочь. Прибегайте к юмору и сохраняйте спокойствие духа, например: «Наверно вы правы, но мы с вами обязательно что-нибудь придумаем...» Это позволит перейти к разговору и обсудить ситуацию более предметно.

3. Общение с агрессивными родителями также носит непростой характер. Сталкиваясь с направленной на нас агрессией, мы пытаемся перейти в «оборонительную позицию», и это вполне понятно. Инстинкт велит нам либо сражаться, либо спастись бегством. И как специалист, психолог должен найти выход из этой ситуации, направив ее в более выгодное для себя положение. Решающую роль в этом играет правильная внутренняя установка. Не позволяйте себе думать: «Как он смеет так со мной разговаривать?» — эти мысли будут распалать ваше негодование. Прикажите себе сохранять спокойствие и уверьте себя, что справитесь с ситуацией.

Старайтесь держаться спокойно и уверенно. Родитель знает, какое воздействие оказывает на вас его поведение. Отвечайте спокойно, тихим монотонным голосом, и степень агрессивности будет снижаться. Ни в коем случае не возмущайтесь и не оправдывайтесь. Направьте беседу в более конкретное «русло», связанное с ситуацией, которую необходимо обсудить. Предоставьте возможность вашему собеседнику успокоиться и вынудите его (мягко и незаметно) оправдывать свое поведение. Например, так: «Скажите, пожалуйста, если мы с вами просто пообщаемся — это вам как-то навредит? Мне интересно знать ваше мнение о сложившейся ситуации. Интересны и ваши предложения выхода из нее. Что же в этом плохого? Я хочу помочь вашему ребёнку и т. д.». В данном случае своим поведением вы не позволите себя смутить и отказаться от общения. Своим спокойствием вы приведете родителя в некую растерянность и опасения «потерять своё лицо», а также — пересмотреть свою позицию. Далее необходимо перейти к выстраиванию конструктивного разговора.

В заключение хочу процитировать семь стадий «укрощения» рассерженного из книги Полины Роусон «Техника общения»:

- 1) дать своему внутреннему голосу позитивную установку;
- 2) привести свой язык тела в соответствие с ситуацией;
- 3) тщательно выслушать (активное слушание!) всё, что вам скажут;
- 4) резюмировать сказанное оппонентом, чтобы убедиться, правильно ли вами понята суть проблемы (это также покажет, что вы действительно слушали, что вам говорили);
- 5) принести извинения и выразить сочувствие (если последнее необходимо);
- 6) провести зондирование с помощью открытых вопросов;
- 7) сообщить человеку, что вы собираетесь предпринять для решения существующей проблемы.

И, наконец, выполнить все обещанное!

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Серёгина И.Н. Семья гиперактивного ребёнка // Актуальные проблемы педагогики и психологии (Часть III): Материалы международной заочной научно-практической конференции. (23 ноября 2011 г.) — Новосибирск: Сибирская ассоциация консультантов, 2011. — С. 149.
2. Серёгина И.Н. Особенности психологического консультирования семьи, воспитывающей ребёнка с СДВГ // Вестник практической психологии образования. — 2012. — №1. — С. 65.

И.А. Федосеева

## Готовим старшеклассников к ЕГЭ. Работаем не только с детьми, но и со взрослыми



*В статье рассматриваются основные направления работы школьного психолога, связанные с подготовкой старшеклассников к ЕГЭ.*

*Ключевые слова: ЕГЭ, умственные нагрузки, предэкзаменационный стресс, психологическая подготовка к ЕГЭ.*

Совсем скоро наступит весна, и во всех школах России начнутся выпускные экзамены. Единый государственный экзамен, Государственная итоговая аттестация. За прошедшее время отношение общества к ЕГЭ, безусловно, изменилось. Это название уже не вызывает тех эмоций, как 10 лет назад. Несмотря на более спокойное отношение к экзамену (альтернативы все равно нет), ясно, что вопрос психологической безопасности учащегося в период сдачи экзаменов — это важное и актуальное направление в работе школьной психологической службы. Изменения приказов о сдаче ЕГЭ и ГИА, постоянно меняющиеся правила заполнения бланков и вариантов тестовых заданий, а также многие другие моменты, касающиеся экзаменов, тревожат учеников, родителей и учителей.

Выпускник, находясь в постоянном волнении, испытывая повышенные умственные нагрузки, имеет все шансы впасть в стрессовое состояние, которое может не только существенно снизить работоспособность, но и просто заблокировать нужные для сдачи экзамена возможности ученика. Риск подвергается самооценка подростка, система его жизненных ценностей.

Карен Хорни выделяет такие признаки тревожности, как очевидная иррациональность поведения и ощущение беспомощности. А.М. Прихожан трактует тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности». То есть все очень похоже на то состояние, которое наши дети испытывают перед сдачей экзамена. Ситуация усугубляется тем, что, по мнению учащихся, результат ЕГЭ влияет на то, как они будут относиться к себе и как к ним будут относиться другие люди (в первую очередь, их родители).

Вот тут-то и требуется поддержка родителей, учителей, «значимых» взрослых. А что происходит на самом деле?

### Начнем с родителей

Типичными для родителей являются негативные реакции («ты что, хочешь провалить экзамен?»), в основе которых — страх неизвестности и беспокойство за будущее своих детей. Родителей

*Федосеева Ирина Александровна — педагог-психолог МБОУ СОШ №30 г. Коломна.*



можно понять: «если мой ребенок двоечник — значит я плохой родитель». Это прямая угроза самооценке, снижение эмоционального тонуса и даже ухудшение самочувствия. Кроме того, подавляющее большинство родителей одиннадцатиклассников уверены, что им придется пойти на дополнительные затраты для того, чтобы их дети смогли успешно пройти экзаменационные тесты.

Несмотря на декларирование принципа преемственности, разрыв между требованиями вузов и программой школы остается, и его с успехом заполняет институт репетиторства. Репетитор стал неотъемлемой частью подготовки ребенка к ЕГЭ. Это, с одной стороны, помощь школьникам в освоении тем, которым недостаточно места отводится в учебном плане, но которые есть в КИМах. С другой стороны — это способ для родителей снять ответственность с себя. Ведь потом всегда можно сказать в свое оправдание: «Я сделал все, что нужно». Таким образом, типичный ответ родителей на вопрос «Как вы помогаете ребенку?» — «Репетиторы». Реже — «Поддерживаю морально». Иногда, впрочем, они отмечают, что ребенок «ничего не хочет слушать», «просит не мешать».

Это значит, что давление родителей бывает излишним, и возникают ситуации, когда родители транслируют детям свое волнение, а также неуверенность в силах своего ребенка.

Работа психолога с родителями — это индивидуальные консультации и участие в родительских собраниях, где психолог подробно рассказывает о том, как помочь ребенку в подготовке к экзаменам, как убедить учащегося от дополнительных переживаний.

Нам представляется важным в процессе таких консультаций немного переориентировать родителей с позиции «Я управляю ребенком» на позицию «Я рядом». Одна из форм работы на родительском собрании — это «Плакат-поддержка» (Чибисова М.Ю., 2009), который до окончания экзаменов висит в классе. На этом плакате сами родители с помощью рисунков, теплых пожеланий и слов поддержки выражают детям свою любовь и доверие, укрепляют их веру в свои силы.

*Некоторые учителя*, так же как и родители, вербализируют свои переживания. На уроках и дополнительных занятиях можно услышать фразу «Вы ничего не учите, вы ничего не сдадите, вы не справитесь...». И эти высказывания часто касаются не только слабоуспевающих учеников, но и тех, кто претендует на «5».

По статистике нашей школы, 100% учителей, отвечая на вопросы анкеты, отметили, что «очень нервничают, когда их ученики сдают ЕГЭ, переживают и волнуются». «Мысленно нахожусь вместе с ними на экзамене», — отвечает примерно 90%.

Подготовка ребят к ЕГЭ требует от учителя постоянного совершенствования профессионального мастерства, повышения квалификации, учета современных требований. Учителя отмечают, что, работая в выпускных классах, они тратят намного больше времени на подготовку к урокам. Необходимо учитывать

индивидуальные особенности отдельных учеников и уровень подготовленности класса в целом, учебную мотивацию, уровень притязаний и т. д. Среди чувств, которые испытывает педагог, работая в выпускном классе, на первом месте — «ответственность», далее следуют «удовлетворение», «интерес», «тревога». А когда дети сдали экзамен — «радость», «облегчение», «опустошение».

Учителя можно понять — от того, насколько хорошо его ученики сдадут экзамен, зависит его профессиональная самооценка, его статус в коллективе, психологическая безопасность в школе. И чтобы сохранить свой статус, учитель как бы заранее дистанцируется от возможных негативных последствий (всегда можно сказать: «А я вас предупреждала!»). В этот период учителю важна помощь и поддержка коллег — методическая и моральная. А от родителей — понимание и сотрудничество.

Хочется отметить, что профилактика стресса у выпускников является одним из приоритетных направлений в работе школьного психолога. Существуют целые программы профилактики тревожности (одна из наших методик, используемых при этом, описана в Приложении к данной статье). А вот психологическому сопровождению педагога не всегда уделяется должное внимание. Если проводить анализ проблемы, то очевидно, что профилактическая и коррекционная работа должна проводиться в двух направлениях:

- конструктивное взаимодействие учителя и ученика, направленное на оптимизацию и повышение результативности ЕГЭ;
- конструктивное и здоровьесберегающее поведение учителя в отношении самого себя.

Мы понимаем, что школьные реалии не всегда предоставляют психологу возможность вести длительную и глубокую работу по взаимодействию с педагогами по проблеме ЕГЭ. Что же может стать своего рода экспресс-помощью, что выбрать при наличии дефицита времени? Мы рекомендуем в этом случае поработать, прежде всего, с «мифологией» ЕГЭ и ресурсами педагога, то есть выбрать ресурсно-ориентированную стратегию. А именно — перейти от понимания ЕГЭ как проблемы к его *восприятию как педагогической задачи*. Мы стараемся снизить влияние личностного аспекта и эмоциональной окраски. Нужно научиться рассматривать ЕГЭ как задачу и подбирать соответствующие методические средства для ее решения.

Важно, чтобы амбиции педагога не мешали выпускникам реализовать все свои возможности при подготовке к экзаменам.

Пытаясь сохранить свою психологическую безопасность, свое здоровье, самоуважение и пр., родители и учителя транслируют свои страхи, опасения и проблемы учащимся. Это возникает отчасти из-за того, что и преподаватели, и родители постоянно дают понять учащимся, что будет в случае неудачной сдачи экзаменов («пойдешь работать дворником», «в армию заберут» и т. д.). Таким образом, главным становится

не мотив достижения высокого результата, а мотив избегания проблем, которые обязательно возникнут в случае неудачи.

Наилучшим решением проблемы неудачи на экзамене является четкое представление всех возможных последствий экзамена и пути их разрешения. *Конкретный* ответ на вопрос «А что будет, если я не сдам?» является лучшим средством профилактики. И в этом случае поддержка родителей и педагогов, имеющих большой жизненный опыт, мудрость и находящихся «в тылу» процесса, будет неоценима. Несколько вариантов развития событий, разработанных совместно с ребенком, не только успокоят его, но и заставят и дальше конструктивно мыслить и искать позитивные стороны в любой сложной ситуации.

Из всего вышесказанного следует, что несмотря на юношеский оптимизм, нашим ученикам просто необходима стабильная, комфортная психологическая обстановка в процессе подготовки к экзаменам, понимающие родители и педагоги.

Хочется пожелать родителям и учителям — быть мудрыми и тактичными, больше доверять своим детям, а выпускникам — чтобы стресс, неизбежно возникающий в процессе подготовки к экзаменам, был исключительно конструктивным, помогающим мобилизовать все свои интеллектуальные, психические и физические ресурсы для получения максимально высокого результата!

#### ПРИЛОЖЕНИЕ

### РАБОТА С ОБРАЗАМИ КАК СПОСОБ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ПЕРИОД СДАЧИ ЕГЭ

Учащиеся должны отождествить свое восприятие ЕГЭ с каким-то животным, растением и цветом: «Опиши свой страх перед экзаменом, на что он похож? Какие ассоциации он у тебя вызывает?» Испытуемым нужно временно отстранить такую функцию, как «мышление», и ее близкую родственницу — «логику», чтобы использовать воображение! В нашей практике ответы учащихся ранжируются следующим образом (по мере убывания):

#### Животные

Кусаче-колючие — змеи, кусачая собака, акулы, львы, ежи.

Нейтральные (могут быть друзьями человека) — зайцы, собаки, совы, белка, слон.

Экзотические — хамелеоны, скунсы, динозавры.

Неприятные, но не опасные — козлы, тараканы, дикообраз.

#### Растения

Колючие — кактус, крапива, сорняк.

Нейтральные — лопух, ромашка, баобаб.

Вьющиеся (запутывающие) — плющ, водоросли.

Легкие, светлые — подснежник.

#### Цвета

При интерпретации цветов, которыми выпускники раскрашивали свои рисунки, мы руководствовались такими значениями.

Зеленый — настрой на конструктивную деятельность, стремление к самоутверждению.

Желтый — надежда на лучшее будущее.

Красный — активность, высокая мотивация достижений.

Синий — стремление к безопасности, принятию, стабильности.

Розовый — мечтательность, романтичность.

Черный — отрицание жизни и самого бытия, опасения, связанные с низкими результатами.

Одним рисованием ограничиваться не нужно, эти образы можно преобразовать. С помощью карандашей и фломастеров можно сделать свои страхи забавными, где-то даже смешными, маленькими и совсем не злыми. Или, используя технику коллажа, помещать свои страхи и переживания в новые условия «жизни», придать им новую форму и наделить новыми качествами. Кактусы расцветают, покрываются спелой клубникой, крапива дает урожай апельсинов, колючий еж превращается в новогоднюю елку, а злобный дракон становится солистом балета. Фантазия ребят безгранична. Улыбка позволяет немного расслабиться и снять мышечное напряжение. Ведь лучший способ победить страх — посмеяться над ним.

Эта работа, конечно же, не может целиком освободить подростка от негативных чувств, связанных с экзаменом. Но она дает прекрасную возможность посмотреть своим переживаниям «в глаза», попытаться понять их причину, а также дает большой потенциал для личностного роста и самопознания старшеклассника.

По окончании рисования нужно проанализировать чувства, которые возникают, попытаться понять их природу. Проговаривая свои проблемы, ребята могут увидеть и осознать источник своих тревог, найти способ его нейтрализации или минимизации тревожного состояния. В нашей практике способ оказался достаточно действенным, и ребята с удовольствием им пользуются.

Работа с образами может проводиться в малых группах — до 10 человек или индивидуально. На индивидуальных занятиях можно работать как с новым образом, так и с трансформированным старым. А можно не только «преобразить» свой страх, но и придумать целую историю победы над ним.

Полная версия статьи с наглядными иллюстрациями представлена на CD-диске.

## Метакомпетенция психолога



А.Г. Горбачева

# Обзор и предварительная классификация современных коммуникативных практик во всемирной паутине

*Горбачева Анна Геннадьевна — старший преподаватель кафедры прикладных информационных технологий Новосибирского государственного университета экономики и управления «НИИХ».*

*Проведено исследование существующих коммуникативных практик в сети Интернет с целью выявить, как они воздействуют на человека. Рассмотрено влияние коммуникативных практик на социальную активность людей. Рассмотренные практики классифицированы как конструктивные и неконструктивные.*

*Ключевые слова: коммуникативная практика, общение, Интернет, троллинг, социальная сеть, блог, чат, форум, компьютерные игры.*

### Введение

В данной работе проведено исследование существующих в сети Интернет коммуникативных практик, что может способствовать пониманию того, как они воздействуют на человека. За последние 20 лет персональный компьютер прочно вошел в нашу жизнь в качестве средства коммуникаций, при этом оказывая влияние на внутренний мир современного человека. Мы рассмотрим влияние коммуникативных практик на социальную активность людей, на возможности их самореализации и некоторые другие социально значимые факторы. Однако главной целью работы будет попытка выявления конструктивных и неконструктивных коммуникативных практик, существующих в сети Интернет.

Значимость подобных исследований подтверждается тем, что вовлеченность человека в сеть может оказывать существенное влияние на его поведение. Так, например, Дж. Бейленс, исследователь из Стэнфордского университета, выступил с лекцией, в которой сообщил, что при изменении человеком «роста» своего аватара, размещенного в Интернете, может измениться его социальное самосознание и самооценка [1]. Существуют и резко негативные оценки влияния сети на человека, в частности, мнение о том, что Интернет делает людей болтливыми, физически неполноценными, хронически болезненными и отчужденными [12].

Данная статья является продолжением цикла работ автора, где затрагиваются различные аспекты влияния новых технологий на жизнь людей, например, на их интеллектуальные способности [5], на способы обмена письменной информацией [6], на появление нового вида коммуникаций — визуального общения [7], а также образ мышления [8].

### Неконструктивные коммуникативные практики

**Сетевой запинг.** Сеть Интернет гипертекстуальна [13]: она устроена таким образом, что ее существование возможно бла-

годаря большому числу перекрестных ссылок между ресурсами. Данное свойство способствует хаотичному просмотру web-страниц преимущественно в рассредоточенном состоянии. Подобную практику называют заппингом (zapping) по аналогии с телевизионным заппингом — постоянным переключением каналов без конкретной цели. В силу рассредоточенного состояния при заппинге повышена вероятность посещения фишинговых сайтов, сайтов, содержащих вирусы, и к бесцельной трате времени.

Необходимо отметить, что все перечисленные риски возможны из-за рассредоточенного состояния. Например, если внимательно ознакомиться со ссылкой, на которую предлагается перейти, или внимательно присмотреться к открытой web-странице, то можно определить ее качество и достоверность данных на ней.

**Троллинг.** Появление web 2.0 позволило пользователям сети Интернет самим наполнять ресурсы своими материалами, оставлять комментарии на прочитанные статьи или просмотренные ролики; другими словами, появилась возможность проявлять обратную связь. Новая возможность мгновенного взаимодействия пользователей в сети создала особый вид коммуникации — «троллинг». Пользователи сети, которые занимаются «троллингом», сравниваются с энергетическими вампирами, занимающимися тем, что пишут оскорбительные сообщения, чтобы вызывать негативные реакции у своей жертвы. Как правило, пользователи, которые занимаются «троллингом», выходят в сеть анонимно и ведут в основном оскорбительные перебранки, вовлекая в них других пользователей. Целью подобной неконструктивной коммуникативной практики является создание скандала или провокации. Подобные действия можно наблюдать на телевидении, когда телеведущие или гости известных программ используют низкие приемы для создания скандальной ситуации и эпатажа только ради того, чтобы поднять рейтинг телепрограмм или свой собственный рейтинг. «Троллинг» является агрессивной формой коммуникации, вызванной неполнотой самореализации в реальной жизни [3].

Неконструктивные действия «троллей» могут привести к потере репутации других пользователей. В сети Интернет репутация пользователя или сетевого ресурса (сайта) является главным фактом доверия [12]. Но из-за действий «троллей» пользователя могут добавить в черный список, а сетевой ресурс (сайт) может потерять клиентов или у него может уменьшиться число посещений. Как было упомянуто выше, тролли действуют анонимно, жертва же может оказаться известным лицом. Так, в 2008 году корейская кинозвез-

да Чой Джин Сил была доведена до самоубийства, не вынеся нападков «троллей», которые её преследовали в Сети [4]. Жертва для троллинга иногда выбирается намеренно, а иногда — случайно. Например, в Китае серия сообщений привела к тому, что онлайн-толпа «троллей» начала преследовать обвиняемого в прелюбодеянии.

В Интернете существует большой объем видеозаписей об унижительных расправах над беззащитными жертвами. К сожалению, садизм в Интернете весьма распространен. Например, слово «лууз» (luuz) означает чувство удовольствия от вида чужих страданий.

Вышесказанное обосновывает, что «троллинг» является неконструктивной практикой.

**«Зависание» в сетях.** Социальные сети крайне популярны в сети Интернет, потому что они предоставляют огромные возможности для создания собственных страниц, размещения на них текстов, фотографий, компьютерных игр, видеороликов, музыки; они позволяют создавать группы по интересам и многое другое. Проводя значительное время в социальных сетях, люди существенно снижают свою социальную активность в реальной жизни, что обуславливается привлекательностью социальных сетей в силу возможности удовлетворения в них ключевых потребностей человека согласно «пирамиде Маслоу». Обратимся к классической иерархической модели потребностей А. Маслоу:

- 1) физиологические потребности;
- 2) потребность в безопасности;
- 3) потребность в принадлежности и любви;
- 4) потребность в признании;
- 5) потребность в самоактуализации.

Начиная со второй «ступени» в Интернете возможна реализация остальных потребностей. Например, для пользователей социальных сетей базовая потребность в безопасности будет реализовываться за счет обеспечения анонимности и технологической защиты от вирусов и доступа к данным своего персонального компьютера. Принадлежность в любви и признании можно реализовать за счет самопрезентаций, проявления своей компетентности, создания группы и руководства ее деятельностью, а также выражения отношений и эмоций.

Потребность в самоактуализации связывают с выявлением и реализацией своих личностных возможностей, в поиске себя как личности. Интернет способен реализовать и эту потребность, предоставляя возможности осуществлять новые формы деятельности, например, новые профессии, которые возможно реализовывать через сеть Интернет<sup>1</sup>.

Пользователи социальных сетей, а это, как правило, молодые люди, привлечены возможностями

<sup>1</sup> Поиск новых профессий — это далеко не все. Также стоит отметить, что Интернет дает людям возможность реализовывать себя в самых разнообразных видах творчества (художественные интернет-галереи, клипы, фанфики, мифологические сайты, Википедия и т. д.), в том числе, творчества «в кавычках» (прим. ред.).



быстро удовлетворять свои потребности, начинают проводить в сети длительное время. Привлекательность социальных сетей с каждым днем все более увеличивается; появляются новые возможности строить виртуальный дом, заводить виртуальные семьи, регистрировать и расторгать виртуальные браки, создавать виртуальных детей, животных и т. п.

Проводя большое количество времени в сети, человек выпадает из своей реальной жизни, лишая себя возможности жить полноценной жизнью (учиться, работать, проводить время со своей семьей, отдыхать). Возникает своеобразная зависимость от сети Интернет. Проводя значительное время в социальных сетях, люди существенно снижают свою социальную активность. Западные и отечественные социологи отмечают, что социальные сети стали выполнять функцию социализации человека [2, 20], а это таит в себе большую опасность для детей и молодежи, потому что молодой человек, социализированный в виртуальной среде, может оказаться не приспособленным к реальной жизни.

Современные молодые люди, проводящие все больше времени в сети Интернет и идеализирующие такие сервисы, как Facebook, ВКонтакте, Twitter и т. д., ежедневно испытывают стресс, заботясь о сетевых страницах, где размещены их виртуальные персонажи. Стресс связан с возможностью атак со стороны троллей или с малым количеством «лайков» (положительных отзывов на свою фотографию) или комментариев.

Пользователи социальных сетей ежедневно следят за своим виртуальным «я», при этом поощряется неискренность за счет того, что фотографии ретушируются и копируются, а вместо собственных мыслей размещаются чужие высказывания. Безусловно, подобное отмечалось и раньше, но с появлением Интернета такая ситуация явно усугубилась.

**Сетевые компьютерные игры.** Сетевые компьютерные игры предоставляют возможность одновременно взаимодействовать с десятками и даже сотнями тысяч игроков. На сегодняшний день любая сетевая игра может принять мировой масштаб. Дело в том, что в эпоху глобализации разработчик может рассчитывать на быстрое распространение своей игры на просторах Интернета по всему миру. Возможность онлайн-коммуникаций, особенно посредством мобильных устройств, позволяет игровым компаниям как локализовать (подстроить под каждого) свой продукт, так и одновременно интернационализировать (распространить по всему миру).

Компьютерные игры уже давно стали важной частью массовой культуры. По мотивам знаменитых компьютерных игр пишутся и издаются книги, снимаются фильмы. В свою очередь, известные и популярные книги служат базой для создания новых компьютерных игр. В начале 2000 годов любители компьютерных игр (геймеры) могли играть только посредством двух устройств: телевизоров и компьютеров. С развитием технологий увеличилось количество устройств, предназначенных для игр, а устройства ста-

ли более мобильными. Это привело к тому, что геймеры стали играть на всех доступных для них устройствах: от компьютера до мобильного телефона, пользуясь преимуществами, которые дает им развитие и появление новых технологий. Более того, увеличилось время, которое геймеры проводят за их игровым хобби [14].

Компьютерные игры стали более универсальным и наднациональным видом досуга, чем кино. Для компьютерных игр не нужен дубляж и титры. Все перечисленное позволило компьютерным играм стать глобальным социокультурным явлением [15]. Ни для кого не секрет, что оборот от компьютерных игр насчитывает миллиарды долларов. Американский исследователь Д. К. Херц еще в 1997 году привел данные, что компьютерные игры стали самым популярным времяпрепровождением для каждого второго американского подростка [16].

Компьютерные игры пользуются спросом не только у детей и подростков. Средний возраст российского геймера — 30 лет. Из них большинство (68%) старше 18 лет. 9 из 10 жителей России проводят за компьютерными играми треть свободного времени, а 89% родителей играют вместе со своими детьми [11].

Человек, вовлеченный в компьютерную игру, подвергается сильному воздействию пограничных состояний, которые затем могут репродуцироваться в социум. Психоэмоциональная характеристика человека, вовлеченного в компьютерную игру, близка к различным маргинальным состояниям (но человек не является маргиналом в традиционном понимании). В реальной жизни геймер, как правило, оказывается среднестатистическим членом общества, но его реальные социальные связи поверхностны и недолговременны, что приводит к личностной деперсонализации и эмоциональной холодности [15]. Стоит также заметить, что компьютерные игры приводят к зависимости, которая сравнима с алкогольной или наркотической, и избавиться от нее можно только обратившись к специалисту.

**Болтовня.** Сеть Интернет предоставляет возможность простой болтовни (chatting). В начале 2000-х годов были специально созданы сетевые программы, именуемые чатами (chat). Их функциональной возможностью является синхронный обмен короткими сообщениями. Но современный виток развития технологий привел к тому, что болтать стало возможно и с помощью других сетевых ресурсов, например, стены в социальных сетях, гостевые книги, цепочки комментариев к статьям, видеоресурсам. Существует даже термин для обобщения этого явления — «комната для болтовни» (chat-room) [17]. Тем самым подчеркивается, что под определение комнаты для чата подходит не только сообщество пользователей, объединенных чатом-ресурсом, но и сообщество пользователей, собравшихся поболтать.

Болтовня в чатах, как правило, не имеет четко выраженных целей, при этом носит эмоциональный ха-

актер, часто приводящий к «троллингу». Повседневная болтовня в чатах или комнатах для болтовни приводит к появлению специфического языка для общения. Фразы наподобие «Превед, кроссавчег!» наводнили российский Интернет. Подобная коммуникация характерна именно для любительского бесполезного общения, не несущего значительной смысловой нагрузки. В ресурсах по профессиональной тематике также используется разговорный язык, избыточный жаргонными выражениями, но это вызвано реальным разговорным языком, используемым в профессиональных организациях, особенно в сфере IT.

### Конструктивные коммуникативные практики

**Сетевая самопрезентация.** Возможность самопрезентации в социальных сетях может служить формированием нужного впечатления у виртуального собеседника. Человек, использующий сетевые самопрезентации, старается предьявить себя как личность, он ищет себя и делает это как осознанно, так и стихийно. А.Е. Жичкина считает, что сетевые самопрезентации заставляют и мотивируют человека быть более ориентированным на понимание другими [10].

На сегодняшний день сетевые самопрезентации являются одной из наиболее важных практик, существующих в сети Интернет. В самом начале развития сети Интернет было возможно только создавать персональные сайты, но особую массовость самопрезентация получила в начале XXI века, когда появились социальные сети, и процесс размещения информации существенно упростился. Ранее для размещения собственной информации требовались знания, как минимум, языка HTML, сейчас же сетевые ресурсы позволяют размещать материалы через простой интерфейс.

Самопрезентации дают возможность показывать себя таким, каким хочется быть. Особенно это важно для молодых людей, борющихся с реальными юношескими проблемами: замкнутостью, стеснительностью и пр. Пользователи используют самопрезентации для поиска новых знакомств, для карьерного роста и просто желая рассказать о событиях своей жизни [19].

Данный вид деятельности конструктивен, поскольку он позволяет найти свои сильные и слабые стороны; при самопрезентации отображается только нужная информация, что дает возможность собеседнику не отвлекаться на второстепенную.

**Общение с использованием СМЕ.** Сетевые сообщества сформировали новую посредническую среду (computer-mediated environment, или СМЕ). Появи-

лась дополнительная возможность презентовать себя через цифровые устройства, а не через привычные физические характеристики [19]. Как следствие, собеседники, находящиеся в сети, воспринимают другого человека через цифровые данные, выложенные в сети. Чтобы эффективно общаться через СМЕ, требуются определенные навыки, например, умение понятно и грамотно излагать свои мысли письменно, умение понимать текст другого собеседника, умение выбрать эффектную фотографию и псевдоним (ник). Таким образом, появляется возможность для людей замкнутых, стеснительных или физически ограниченных использовать другие умения, которым они, возможно, владеют лучше.

Современные сайты знакомств создали такую функциональность, позволяющую выражать симпатию к понравившемуся человеку так, чтобы он узнал о ней только в случае взаимности. Таким образом, неуверенные в себе люди получают больше возможностей для того, чтобы найти себе друга. Целенаправленное грамотное использование возможностей электронной почты и служб обмена мгновенными сообщениями (ICQ, Jabber, Skype) может быть очень эффективно.

**Поиск информации.** Существует три традиционных источника получения информации: литература, эксперт и собственный опыт. Объединяет эти три источника их ограниченность. Например, ограничено число доступных в определенный момент книг, а на поиск книги в каталоге требуется время. Число экспертов, к которым можно обратиться, тоже ограничено. Появление телефона несколько снизило это ограничение, но не устранило его в принципе. Человек же, имеющий доступ к сети, может мгновенно найти необходимые данные, причем теперь он практически ничем не ограничен<sup>2</sup>. Он имеет доступ к любой информации. Современные интернет-поисковики могут предоставлять энциклопедическую информацию; по качеству она не уступает традиционным статьям в журналах и энциклопедиях. В Интернете также можно найти специальную литературу, только для ее поиска требуются умения и коды доступа. Рассмотрим такой пример: сравним эрудита с феноменальной памятью и обычного человека, имеющего доступ к сети. Несмотря на отличную память, эрудит не в состоянии помнить и знать такой объем информации, который доступен посредством сети. Эрудит вынужден прибегнуть к помощи устройства доступа в сеть, чтобы не проиграть обычному человеку в таком интеллектуальном соревновании.

**Ведение блога и участие в профессиональных форумах.** Ведение блога — это возможность публикаций заметок и новостей [9]. Блог представляет со-

<sup>2</sup> Здесь стоит уточнить, что для нахождения необходимых данных одного доступа к сети порой недостаточно. Нужен серьезный опыт работы с поисковыми системами. Но даже в этом случае есть ограничения: не всякая информация, которая есть в Интернете, находится в открытом доступе «для всех». Мало того, не вся существующая информация (например, книги) переведена в цифровой формат и имеется в сети. И самое главное — качество, достоверность и безопасность информации, доступной через сеть, для рядовых пользователей — отдельная глобальная проблема, решение которой до сих пор не найдено (прим. ред.).



бой цифровой дневник, куда человек выкладывает информацию о своей жизни. Современные блоги могут быть профессиональными, иметь философский смысл или быть предназначенными для общения с целевой аудиторией. На сегодняшний день с помощью блогов можно вести эффективную пропаганду или влиять на социальное устройство общества [19]. В последние годы большой популярностью пользуется система микроблогов Twitter. Блогерами этой системы являются известные личности и организации: артисты, музыканты, политики, игроки футбольных клубов. Фанаты известных людей ищут общения со своими кумирами, потому как система позволяет им как бы «быть ближе», узнавать новости из «первых уст». Существуют и видеоблоги, которые предоставляют большие возможности. Например, видеоресурс YouTube платит деньги часто посещаемым авторам. Создание видеороликов, обучающих уроков можно, безусловно, назвать конструктивной коммуникативной практикой, так как они, во-первых, дают возможность заработать, а во-вторых, — реализовать свои творческие задумки. Полезны и профессиональные форумы, где возможны аналоги социального лифта, так как люди могут становиться авторитетными — главное писать качественные комментарии.

### Заключение

В настоящей статье проведена классификация коммуникативных практик, существующих в сети Интернет. Приведены примеры конструктивных коммуникативных практик. Можно назвать конструктивными такие коммуникативные практики, как участие в профессиональных форумах, ведение блога, общение с использованием СМЕ и сетевую самопрезентацию. К неконструктивным практикам можно отнести «троллинг», сетевой запинг, болтовню и зависание в сетях. Конструктивные коммуникативные практики в сети Интернет помогают реальной жизни, а неконструктивные — забирают ресурсы из реальной жизни. Уже сейчас видно, что люди, эффективно использующие виртуальные ресурсы для подпитки реальной жизни, могут повышать свой общественный статус.

### ЛИТЕРАТУРА:

- Бейленс Дж. У вас аватар убежал. — [Электронный ресурс] URL: <http://digitaloctober.ru/player/content/100000000000003152712621>
- Богданов Д.В. Социальные функции интернета // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Социальные науки. — 2011. — №1. — С. 114–120.
- Внебрачных Р.А. Троллинг как форма социальной агрессии в виртуальных сообществах // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Социология. Педагогика». — 2012. — №1. — С. 48–51.
- В Южной Корее запретили анонимность в интернете. — [Электронный ресурс] URL: <http://hitech.newsru.ru/article/14apr2009/youtubekorea>
- Горбачева А.Г. Философское осмысление влияния нбикс-технологий на интеллект человека // Вестник Омского университета. — 2014. — №3 (73). — С. 93–95.
- Горбачева А.Г. Особенности письменных жанров в эпоху сетевых технологий (языковые идентичности и их метаморфозы) // Идеи и идеалы. — 2014. — №3 (21) — Т. 2. — С. 46–54.
- Горбачева А.Г. Обмен визуальной информацией и короткими сообщениями как современный вид сетевых коммуникаций // Праксема. Проблема визуальной семиотики. — 2015. — №1 (3). — С. 133–139.
- Горбачева А.Г. Философский анализ изменения мыслительного процесса людей в постиндустриальном обществе и футурологический образ «человека ассоциирующего» // Наука о человеке: гуманитарные исследования. — 2015. — №1 (19). — С. 30–35.
- Давыдов А.А. Социология изучает блогосферу // Социологические исследования. — 2008. — №11. — С. 92–101.
- Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. — [Электронный ресурс] URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/refin>
- Компьютерные игры — хобби успешных людей. — [Электронный ресурс] URL: <http://novosibirsk.hh.ru/article/17622>
- Крайнов А.Л. Феномен отчуждения как атрибут глобализации: социокультурный аспект // Известия Саратовского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». — 2008. — Т. 8. — №2. — С. 31–36.
- Михайлов В.А., Михайлов С.В. Особенности развития информационно-коммуникативной среды современного общества // Актуальные проблемы теории коммуникации: Сборник научных трудов. — СПб: Изд-во СПбГПУ, 2004. — С. 34–52.
- Тенденции в сфере онлайн азартных игр и видеоигр. — [Электронный ресурс] URL: <http://ru.casinoglobal.info/news/issue-tendentsii-v-onlajn-azartnyh-igray-post-204/>
- Фуртай Ф. Феномен виртуальности в массовой культуре, или «Добро пожаловать в наш кошмар» // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. — 2009. — №3. — Т. 2. Философия.
- Herz J. C. Joystick Nation: How videogames ate our Quarters, Won our Hearts and Rewired our Minds. — Boston: Little Brown, 1997.
- Leoussi A. IT in Western Culture: A New Technology with Ancient Roots // Knowledge, Technology & Policy. — 2000. — Vol. 13. — №2. — Pp. 14–29.
- Musial K., Kazienko P. Social networks on the Internet // World Wide Web. — 2013. — №16. — Pp. 31–72.
- Schau H. J., Gilly M.C. We Are What We Post? Self-Presentation in Personal Web Space // Journal of Consumer Research. — 2003. — Vol. 30. — №3. — Pp. 385–404.
- Shields P. R. Some Problems with Communities of Choice // The Journal of Value Inquiry. — 2005. — №39. — Pp. 215–228.



## Конкурс «Новые технологии для “Новой школы”»

Ж.И. Балова, Е.А. Вакулина

# Психолого-педагогическая программа «Эксперимент: как стать оптимистом»

*Программа-победитель VII Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации «Профилактические психолого-педагогические программы».*

*Авторы-составители: Балова Жанна Ивановна, Вакулина Елена Алексеевна (Государственное бюджетное учреждение «Региональный центр комплексного социального обслуживания детей и молодежи «Молодежь плюс», г. Саратов).*

*Полная версия программы представлена в электронном приложении к журналу (см. CD-диск).*

**Цель программы:** профилактика эмоциональных нарушений и социальной дезадаптации у старшеклассников.

**Задачи программы:**

- гармонизация актуального эмоционального состояния и межличностных отношений участников программы;
- развитие качеств личности участников образовательных отношений, способствующих успешной социализации и адаптации подростков в изменяющихся жизненных условиях;
- психологическое просвещение участников образовательных отношений;
- освоение участниками программы техник позитивного мышления и позитивного программирования будущего;
- освоение участниками программы техник эмоциональной саморегуляции;
- пропаганда здорового образа жизни.

Идеей, объединяющей все программные мероприятия, послужил эксперимент Уилла Боуэна: «В 2006 году Уилл Боуэн предложил надеть фиолетовый браслет в знак того, чтобы прожить 21 день без жалоб, нытья, сплетен и высказывания недовольств. Если в течение этого времени человек всё же произносит или думает о чем-то негативном — он переодевает браслет на другую руку и начинает новый отсчет, пока не пронесет браслет на одной руке 21 день. За это время человек обучается замечать больше положительных моментов в себе и мире вокруг себя, а новая привычка укрепляется в подсознании» [6].

Но наш эксперимент достаточно сильно отличается от первоисточника:

- 1) браслет для себя участники изготавливают сами,
- 2) сам браслет может быть любого цвета и выполнен в любой доступной технике (плетение из нитей и бисера, из бусин, кожи и др.),
- 3) помогают родителям и педагогам в изготовлении браслетов старшеклассники, сами уже изготовившие браслет для себя,
- 4) об изменениях в собственном эмоциональном состоянии старшеклассники сообщают на групповых встречах один раз в неделю,
- 5) там же осваивают приемы, позволяющие мыслить в позитивном ключе, под руководством психолога,
- 6) в начале эксперимента все участники проходят психологическую диагностику,
- 7) каждый участник при желании имеет возможность получать индивидуальную консультативную психологическую помощь.

Программные мероприятия проходят один раз в неделю и реализуются в течение двух месяцев. Каждое мероприятие с участием старшеклассников, кроме большой психологической игры «Назад в будущее», длится 45 минут, может реализовываться как классный час, что не требует увеличения времени пребывания в школе. Работа с родителями и педагогами проходит в формате родительских собраний и педагогических советов.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

Каким образом профилактические меры могут предотвратить социальную дезадаптацию и эмоциональные нарушения, сохранить соматическое здоровье?



По мнению Мартина Селигмана, автора книги «Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни», «профилактика таких отклонений должна основываться на воспитании у молодых людей определенных черт характера: оптимизма, веры в будущее, умения общаться с людьми, отваги, гибкости, честности, трудолюбия. Доказано, что наличие у человека подобных свойств значительно снижает риск заболеваний» [16].

Первая названная М. Селигманом черта характера — оптимизм — во многом определяет присутствие следующих за ней черт.

Оптимизм (от лат. *optimus* — «наилучший») — взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем. Оптимизм утверждает, что мир замечателен, из любой ситуации есть выход, всё получится хорошо, все люди, в общем, хорошие.

Научные исследования показывают, что оптимизм способствует укреплению здоровья, а именно:

- мешает возникновению состояния выученной беспомощности, а следовательно, поддерживает в постоянной готовности иммунитет;
- способствует ведению здорового образа жизни;
- оптимистам легче устанавливать и поддерживать дружеские отношения, а наличие социальной поддержки — одно из условий сохранения хорошего здоровья.

Ненадолго поднять настроение себе или кому-нибудь другому можно по-разному: съесть шоколадку, посмотреть комедию, сделать массаж, сказать комплимент, подарить цветы или купить обнову. Гораздо важнее сделать человека устойчиво счастливым!

У каждого человека есть собственный, строго определенный и передающийся по наследству уровень жизнерадостности, к которому человек постоянно тяготеет. Привычные формы поведения часто осуществляются почти автоматически.

Известный психолог Л.И. Божович экспериментально показала, что образования, называемые нами «качества личности», — это устойчивые мотивы плюс привычные формы их реализации. «Для того чтобы действительно изменить себя, свою жизнь, нужно изменить устойчивые мотивы, то есть, по сути, свое отношение к жизни, к другим людям, к самому себе, изменить свое понимание мира и уже на этой основе — особенности поведения. Такое изменение — очень сложный процесс, и ясно, что приказом здесь ничего не добьешься» [12].

«Наш мозг, — пишет М. Селигман, — устроен так, что разрушительные негативные эмоции оказываются сильнее мирных и созидательных, но более хрупких позитивных переживаний» [16]. «Проблема как бы создает отрицательно заряженное поле, которое, во-первых, влечет к себе все, что связано с неблагополучием, с отрицательными эмоциями, и, во-вторых, создает тот отрицательный настрой, который привлекает, приманивает к нам неудачи», — вторит ему А.М. Прихожан [12].

Но каждый человек обладает психологическим потенциалом личности, который определяет его способность «лично опосредовать, то есть осуществлять в деятельности, обеспечиваемой психологическими механизмами, конкретные мероприятия по достижению конкретных целей». Этот психологический потенциал определяет возможность улучшения качества жизнедеятельности человека за счет восстановления или компенсации нарушений на психологическом уровне и характеризуется собственной внутренней структурой, включающей интеллектуальный, эмоционально-волевой и мотивационный компоненты [18].

В данной программе используются в качестве иллюстративного *видеоматериала* кадры из документальных и художественных фильмов.

### **Рекомендации по результатам диагностики акцентуаций характера подростков**

Выявление акцентуаций характера у подростков, проходящих обучение по данной программе, является обязательным этапом. Все необходимые тесты — в том числе, направленные на выявление акцентуаций характера — можно посмотреть в полной версии программы (см. CD-диск).

Рекомендации выдаются при индивидуальном консультировании, чтобы у испытуемых была возможность обсудить результаты, задать вопросы, и соблюдалась конфиденциальность как этическая норма взаимодействия при передаче информации, касающейся личности испытуемого.

При подготовке результатов, которые выдаются на руки участникам, не следует употреблять названия акцентуаций характера. Эта информация только для психолога.

Соблюдайте конфиденциальность! Описание привлекательных и отталкивающих черт характера подростка и упражнения для саморазвития выдаются лично в руки каждому учащемуся. При желании подросток сам поделится этой информацией, с кем захочет.

Описание конфликтных ситуаций и педагогической помощи подростку выдаются родителям и педагогам. С этими сведениями можно ознакомить подростка.

### **Гипертим**

#### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* оптимизм, уверенность в своих силах, инициативность, стремление к независимости и лидерству, потребность в высокой оценке со стороны окружающих, быстрая отходчивость в конфликтах.

*Отталкивающие черты характера:* поверхностность, недисциплинированность, неспособность долго сосредоточиваться на чем-либо, фамильярность, легкомысленность, грубость (но без всякого зла), бурная, но недолгая реакция на неудачи.



### **Упражнения для саморазвития**

#### **«Полный порядок»**

Возьмите себе за правило — периодически приводить в порядок свои вещи, книги, учебники, записи. Для начала наведите элементарный порядок у себя на столе. Определите каждому предмету конкретное место и в дальнейшем постарайтесь класть его именно туда.

«Навести порядок в своих мыслях» вы можете с помощью дневника или еженедельника, в котором следует записывать основные дела на предстоящий день и вечером проверять, все ли вы выполнили из того, что было задумано. Стремитесь осуществить все намеченное.

#### **«Конец — делу венец»**

Давайте учиться делать одно, пусть маленькое дело, но до конца. Установите очередность и приступайте к выполнению. Помните, делу — время, потехе — час. До тех пор, пока вы работу не закончите, никаких увеселений, гостей, вкусных блюд, приятных занятий.

Пусть это будет только раз в неделю, но обязательно одно дело доводим до конца.

#### **«Планирование»**

На листе бумаги запишите все свои планы на предстоящий день. Теперь подумайте и зачеркните то, что вы вряд ли сможете выполнить. Еще раз просмотрите оставшиеся пункты. Если не возникло желание вычеркнуть, то оставьте без изменений.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации вынужденного одиночества, лишаящие подростка свободного и разнообразного общения;
- ситуации, ограничивающие двигательную активность;
- ситуации, в которых нужно подчиняться определенным систематическим требованиям;
- ситуации, в которых приходится отказывать себе в чем-то интересном, новом, необычном. —

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является создание таких условий, в которых проявляется инициатива и энергия, предприимчивость и лидерство, возможно свободное и интересное общение. Это может быть трудная, но интересная и разнообразная деятельность, спорт, общение с разными людьми и т. п.

Подросткам этого психотипа не следует поручать кропотливую, однообразную работу, требующую усидчивости и ограничивающую его связи с людьми.

Установление контакта с этими детьми не является проблемой в силу их открытости и готовности идти навстречу. Они обычно адекватно реагируют на доброжелательное отношение и искренний интерес к их делам и проблемам.

В общении с ними следует избегать чрезмерной директивности, проявления безапелляционной власти, жесткой требовательности. В противном случае это может привести к обострению реакции эмансипации.

Так как они неусидчивы и энергичны, беседу лучше вести в живом и быстром темпе, долго не задерживаясь на одной теме, чаще передавая инициативу в разговоре самому подростку (но не забывайте о дистанции, которую он легко может разрушить, перейти к фамильярному стилю общения).

Противопоказан мелочный контроль, который может вызвать бунт вплоть до ухода из дома или из школы. Но недопустим и недостаток контроля, безнадзорность, а главное — отсутствие живого интереса к его делам и увлечениям. Они очень тонко чувствуют, что старшим (педагогам и родителям) не до него, что они выполняют свои обязанности лишь формально. Такое отношение провоцирует их асоциальное поведение.

Задача педагога и родителей найти для подростка этого психотипа интересное дело, увлечь его каким-нибудь занятием (спортивная секция, туристский клуб и т. п.).

### **Тревожно-боязливый (сензитив)**

#### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенные требования к себе, стремление преодолеть свои слабые стороны.

*Отталкивающие черты характера:* мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, боязнь любых видов проверок и испытаний, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Полный покой души»**

Когда вы не уверены в себе или чего-то боитесь, вспомните приятное событие, те ощущения, которые вы испытывали. Настройтесь на состояние «полного покоя души» и постарайтесь находиться в этом состоянии как можно дольше. Если у вас это получилось хотя бы один раз, запомните это состояние, чтобы в следующий раз, когда вы начнете испытывать робость, неуверенность в себе, вспомнить изведенные ощущения и войти в них снова.

##### **«Киногерой»**

В трудной ситуации вам лучше всего представить себя киногероем — сильным, уверенным в себе, у которого все и всегда получается. Войдите в этот образ и действуйте так же, как он, ваш киногерой. Говорите громко и четко, ходите уверенно и с чувством собственного достоинства, ведь на вас смотрят ваши читатели.



Ведите себя так до тех пор, пока не пройдет чувство страха и неуверенности в своих силах. Впрочем, оставайтесь в этом образе как можно дольше, это поможет вам преодолеть некоторую стеснительность и повысить собственную самооценку.

#### «Шире круг»

У вас есть несколько очень близких друзей, и вам приятно с ними быть, говорить о своих интересах и увлечениях. Но вам следует расширить круг своих знакомых. Для этого нужно хотя бы один раз в день начать разговор с новым для вас человеком. Вероятно, это для вас сначала будет трудно, но попробуйте сделать первый шаг навстречу людям.

#### «Встречный юмор»

Вам доставляют много неприятных минут насмешки над вами, шутки одноклассников и других людей. Как вы на них реагируете? Смущаетесь, расстраиваетесь, уходите в себя.

С этого дня попробуйте на насмешки и шутки отвечать тем же, но только не надо это делать зло, постарайтесь быть более добродушным. А для того чтобы у вас под рукой всегда было наготове несколько достойных шуток, займитесь сбором веселых рассказов, историй, анекдотов.

#### Информация для родителей и педагогов

В перечень *конфликтосгенных ситуаций* следует включить:

- ситуации несправедливых обвинений в неблагоприятных поступках;
- ситуации критики, насмешек над ним или его поведением;
- ситуации открытого соперничества;
- ситуации постоянных контрольных проверок его деятельности, недоверия;
- ситуации вынужденного одиночества, невозможности поделиться своими переживаниями с другом.

#### Педагогическая помощь

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является постепенное повышение самооценки, преодоление чувства собственной неполноценности.

Такие подростки нелегки для установления контакта, но естественная потребность поделиться своими затаенными переживаниями у них бывает достаточно сильна. Поэтому с ними необходимо проводить многократные беседы с детальным разбором и анализом ситуаций, помогающие подросткам осознать свою мнительность и ложное чувство неполноценности.

Важно создавать ситуации самоутверждения в тех сферах деятельности, где они могут проявить себя наиболее полно и естественно. Но, вместе с тем, следует помогать утверждаться и в тех сферах, где подросток чувствует себя наиболее слабым. И в семье, и в классе необходимо создавать ситуации, стимулирующие убежденность подростка в том, что он нужен другим.

В семье при общении с детьми этого психотипа противопоказаны чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым их шагом, каждой минутой. Непрерывные запрещения, невозможность самостоятельно принять даже простенькое решение, а тем более насмешки со стороны самых близких людей не позволяют учиться на собственном опыте, не приучают к самостоятельности.

#### Дистимический (гипотим)

##### Информация для подростка

*Привлекательные черты характера:* совестливость и острый критический взгляд на мир. Стремится чаще быть дома, создавая уют и теплоту, и тем самым избегать лишних волнений.

*Отталкивающие черты характера:* обидчивость, ранимость, постоянное уныние, склонность искать у себя проявление недомоганий, различных заболеваний, почти полное отсутствие интересов и увлечений. Быстрая утомляемость, апатия, унылые мысли. Из-за этого его действительно преследуют неудачи, он к этому привыкает, жалуясь окружающим на судьбу, на несправедливое отношение к себе и т. п.

##### Упражнения для саморазвития

#### «Победитель»

Попробуйте воспринимать окружающий мир с позиции победителя, которому все удается в этой жизни, который никогда не проигрывает, всем доволен, настроен на активное действие.

В этой роли нужно «жить» сначала несколько минут, затем час и более. Доведите это время до 2–3 часов в день. При этом попытайтесь осознать реальные преимущества, которые имеет человек, ощущающий себя победителем.

#### «Шут»

Сознательно играйте роль шута в любой компании, где вам приходится быть. Рассказывайте веселые истории (вам их придется заучить или придумать), разучивайте смешные песенки с друзьями, «травите» анекдоты (хотя это вам, конечно, дается с трудом).

При этом вам нужно постараться чувствовать себя комфортно, хотя это сначала будет трудно. Но каждый удобный случай вам нужно использовать для того, чтобы снова и снова сыграть роль шута. Эта роль поможет вам увидеть мир не таким мрачным, а людей не такими уж плохими.

#### «Похвала, или Я очень хороший»

При планировании любой предстоящей работы старайтесь разбить ее на мелкие этапы. После того как вы выполните очередной этап, хвалите себя за каждую мелочь. И так каждый раз, когда закончен этап: «Я хороший, я очень хороший».

#### «Мои достоинства»

На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства» и поместите его на видном месте.



Регулярно (сначала один раз в день затем реже) дополняйте перечень своих достоинств. Для этого нужно очень тщательно изучать себя, свои особенности, пытливно всматриваться в свои привычки, поступки.

Если сами не можете найти у себя очередное достоинство, обратитесь сначала к самым близким людям, тем, кому вы особенно доверяете и чье мнение для вас значимо, а через какое-то время — к самым разным людям. Они вам помогут найти ваши достоинства. Все то доброе и хорошее, что они о вас будут говорить, включайте в список «Мои достоинства».

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации вынужденного одиночества, когда рядом нет человека, с которым можно поделиться своими бедами и страхами;
- ситуации критики его самого или его поведения;
- ситуации недостаточного внимания к его жизни, настроению;
- ситуации длительных физических и психических нагрузок;
- ситуации невольных перемен образа или условий жизни. Тем более, если это происходит довольно часто;
- ситуации вынужденной заботы о своем здоровье, наличия симптомов недомогания.

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является создание ситуаций успеха, исключение давления и жесткой критики, частых указаний на его ошибки.

Такие подростки постоянно находятся в плохом настроении, поэтому при установлении контакта сначала следует чуть-чуть улучшить их настроение, рассказав или напомнив им смешную историю, например из жизни класса. Затем целесообразно обратить внимание на необоснованность обид по отношению к окружающим людям.

Одной из основных задач в работе с этим подростком является переориентация его внутренней установки «Все кругом плохие, и я тоже слабый» на другое мироощущение — «Хороших людей значительно больше, и я тоже хороший».

В семье к ним нужно относиться тактично и бережно, ни в коем случае не обижая, а помогая им увидеть мир более светлым и радостным.

#### **Педантичный (психастеноид)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям.

*Отталкивающие черты характера:* нерешительность, определенный формализм, безынициативность, склонность к бесконечным рассуждениям, самокопание, наличие навязчивых идей, опасений. Причем опасения адресуются в основном к возможному событию, даже маловероятному в будущем, по принципу «как бы чего не случилось», «вдруг меня и моих родных укусит собака, или я заболею, или получу двойку» и т. д. Поэтому он так верит в приметы: обувь надевает только с правой ноги; если запнется левой ногой, то обязательно плюнет три раза через правое плечо и т. п., считая их панацеей от всех бед.

Другой формой защиты от постоянных страхов является сознательный формализм и педантизм, в основе которых лежит идея о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть и затем действовать, не отступая ни на шаг от намеченного плана, то ничего плохого не случится, все обойдется.

Таким подросткам очень трудно принять практически любое решение, они все время сомневаются, все ли обстоятельства и возможные последствия они учли. При этом они думают уже не о том, как добиться успеха, а о том, как избежать возможных неудач и неприятностей. Но если все же решение принимается, то он начинает действовать немедленно, так как боится сам себя — «вдруг передумаю».

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Риск — дело благородное»**

Как правило, вы долго и серьезно обдумываете любое более или менее важное решение. Наверное, это разумно, но позвольте себе иногда безрассудные поступки, рискните и, самое главное, не расстраивайтесь, если вы не получите нужный результат. Ведь жизнь так увлекательна и интересна.

Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день (неделю) совершать рискованный поступок (пусть совсем маленький, но обязательно).

##### **«Решительность»**

Если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно. Не начинайте обычные для вас рассуждения. Ограничьтесь всего лишь одной минутой размышлений (лучше, если это будет 30 секунд). Приняв окончательное решение, ни за что не отступайте от него. Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в разряд «не очень принципиальных», чтобы их выполнение не зависело от долгих размышлений.

##### **«Внутренний голос»**

Во время принятия мало-мальски важного решения вам часто приходится прислушиваться к различным внутренним голосам, которые советуют совсем противоположное. Один говорит, например: «Не ходи сегодня гулять, на улице холодный ветер, можешь простудиться и заболеть». Другой голос уговаривает: «Пойди, погуляй, свежий воздух очень полезен для здоровья».



Этот диалог может продолжаться бесконечно долго. Научитесь принимать решение. Причем это нужно делать как можно быстрее, на первых же минутах этого внутреннего диалога. И если вы приняли точку зрения одного из этих внутренних голосов, значит, нужно действовать в соответствии с ней, например, идти гулять на улицу.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтных ситуаций* следует включить:

- ситуации, когда необходимо принять самостоятельное решение;
- ситуации быстрого переключения с одного занятия на другое;
- ситуации выполнения заданий без четких указаний и инструкций;
- ситуации сильного беспокойства или страха;
- ситуации прямой критики самого подростка или его поведения;
- ситуации длительных физических или психологических перегрузок.

#### **Педагогическая помощь**

*Педагогическая помощь* этому психотипу направлена на преодоление чувства нерешительности, иногда даже неполноценности, закомплексованности. Необходимо помочь подростку освободиться от необоснованных сомнений и опасений, которые значительно осложняют его жизнь.

Поэтому при общении с этим психотипом не надо постоянно обращаться к его чувству ответственности, необходимо поддерживать любой положительный почин, ни в коем случае нельзя высмеивать или подавлять инициативу такого ребенка.

При установлении контакта следует сначала подбодрить подростка, дать ему возможность вспомнить и рассказать о тех ситуациях, в которых он смог проявить себя достаточно решительным человеком. Если установятся доверительные отношения, можно обсудить те опасения, которые ему мешают принимать решения. При этом вместе с ним подробно рассмотреть возможные последствия, например, что может случиться и чем это грозит или самому подростку, или его родным.

Во время беседы следует поощрять решительные высказывания подростка, его готовность самостоятельно принимать решения и, в дальнейшем, действовать в соответствии с ними.

Благоприятными являются ситуации спокойной, заранее регламентированной работы, когда нет необходимости самостоятельно принимать ответственные решения.

#### **Шизоид**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость ин-

тересов и постоянство занятий. Это, как правило, талантливые, умные, неприхотливые школьники. Такой подросток очень продуктивен, может долго трудиться над своими идеями, но не пробивает их, не внедряет в жизнь.

*Отталкивающие черты характера:* замкнутость, отгороженность, духовное одиночество, холодность, рассудочность, своеобразие и необычность в выборе занятий и увлечений.

Он малоэнергичен, малоактивен при интенсивной работе, как физической, так и интеллектуальной. Эмоционально холоден, почти не выражает никаких эмоций: не печалится и не радуется, не сердится и не смеется. Он равнодушен к чужой беде, может быть даже жестоким. Но его эгоизм несознательный, он просто не замечает чужого горя. В то же время он может быть и сам легкоранимым, так как самолюбив. Не любит, когда критикуют его систему.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Оратор»**

Во время бесед и разговоров со своими друзьями сознательно стремитесь быть Оратором (именно с большой буквы). Для этого вам нужно говорить громко, четко, используя различные ораторские приемы, чтобы привлечь внимание собеседников. Не забудьте, что ваша речь должна быть понятна собеседнику (время от времени спрашивайте у него: «Ты понимаешь, о чем я говорю?»).

##### **«Массовик-затейник»**

В дружеской компании или на вечеринке не сидите в стороне, в очередной раз обдумывая свои мысли, а попробуйте сыграть роль массовика-затейника. Предложите всем участникам вечеринки какую-нибудь игру или другое интересное занятие. Важно не просто предложить интересную игру, но и организовать ее проведение, привлечь как можно больше людей.

Безусловно, вам сначала будет очень трудно, но первый же успех окрылит вас, и вы почувствуете радость от общения с людьми.

##### **«Сопереживание»**

Во время разговора попытайтесь почувствовать состояние собеседника, представить, что он ощущает, общаясь с вами? Можно об этом прямо спросить его: «Тебе интересно? Ты не устал? Может, ты хочешь отдохнуть?»

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтных ситуаций* следует включить:

- ситуации, требующие смены устоявшихся стереотипов, сложившихся привычек поведения;
- ситуации, при которых необходимо устанавливать неформальные контакты с окружающими, даже близкими людьми;
- ситуации, когда необходим душевный контакт, разговор по душам;



- ситуации, в которых приходится руководить другими людьми;
- ситуации коллективной или групповой деятельности;
- ситуации, в которых необходимо выполнять интеллектуальную работу по заранее заданным схемам и правилам.

#### **Педагогическая помощь**

Установление контакта с этим типом подростков с целью оказания *педагогической помощи* представляет значительную трудность. Многие из них совершенно не выносят попыток «залезть в душу». Поэтому при налаживании контакта следует избегать излишней настойчивости, напористости. Это может еще сильнее расстроить ребенка, и тогда он замкнется, уйдет в свой внутренний мир еще больше.

В начале беседы целесообразно использовать прием «анонимного обсуждения», когда выбирается факт из жизни класса, школы, города или страны, и он обсуждается с ребенком, чтобы выяснить и уточнить основные жизненные позиции педагога и подростка.

Основным признаком установления контакта, преодоления психологического барьера, перехода к неформальному, личностному общению служит момент, когда он начинает говорить сам, по своей инициативе высказывая определенные суждения, подчеркивая свою точку зрения на ту или иную проблему. Останавливать его в этот момент не следует, так как чем больше он говорит, тем больше раскрывает свой внутренний мир, тем легче направить дальнейшую часть разговора в нужное русло.

При организации учебного процесса необходимо учитывать глубокий интерес к какой-либо науке и обширные знания подростка в этой области, создавать ребенку условия для реализации знаний. Эффективными являются индивидуальные задания с учетом сферы интересов ребенка, причем эти задания могут быть высокой степени трудности.

Для развития коммуникативных способностей их необходимо включать в групповые и коллективные формы деятельности, например, в командные спортивные игры.

#### **Возбудимый (эпилептоид)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящие в излишний педантизм), надежность, пунктуальность, внимание к своему здоровью (поэтому здоровье, как правило, крепкое).

*Отталкивающие черты характера:* импульсивность, слабость контроля над эмоциями и инстинктами, жестокость, нечувствительность к чужому горю, чрезмерная требовательность, приводящая к раздражительности в связи с замеченным беспорядком, не-

аккуратностью других или нарушением ими определенных правил. Он для себя — единственно хороший человек.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Исполнитель желаний»**

Вы привыкли исполнять все свои желания, а теперь попробуйте выполнять желания близких, родных вам людей, своих знакомых, одноклассников. Попробуйте жить в соответствии с теми требованиями, которые предъявляют они, а не вы.

Для начала выберите наиболее приятного для вас человека и постарайтесь выполнить все его желания без всяких условий с вашей стороны. Если не получилось, через 1–2 дня сделайте еще одну попытку осуществить желания другого близкого вам человека.

Если это получилось, постепенно увеличивайте круг людей, желания которых вы будете выполнять.

##### **«Ведомый»**

В ходе деловой беседы или простого разговора постарайтесь периодически передавать инициативу вашему собеседнику, например, спрашивая его: «А как вы считаете? Что вы думаете по этому вопросу?» Еще лучше, если вы будете говорить о том, что интересно и что волнует вашего собеседника.

Не делайте никаких замечаний по поводу манеры общения вашего собеседника, напротив, похвалите его. Но делать это нужно без иронии, доброжелательно.

##### **«Созерцатель»**

Научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как убеленный сединами восточный мудрец, созерцательно, то есть, прежде чем реагировать на слова или поступки близких, одноклассников, просто окружающих вас людей, спросите себя: «А как бы поступил на моем месте мудрый человек? Что бы он сказал и сделал?»

Принимайте решение и действуйте лишь после нескольких минут такого спокойного созерцательного размышления.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций*, провоцирующих проявление отрицательных черт данного психотипа, следует включить:

- ситуации, которые требуют от ребенка ломки, изменения устоявшихся порядков и установленных правил, особенно если это ему приходится делать самостоятельно;
- ситуации жесткой конкуренции со стороны таких же сильных и энергичных людей;
- ситуации, ограничивающие возможность для подростка проявить свой авторитет, свою власть над другими людьми, в том числе и над родителями;
- ситуации, когда критикуются действия подростка, тем более когда смеются над его недостатками;



- ситуации, в которых от подростка требуются повседневная работа, длительные усилия и нет возможности выделиться среди окружающих;
- ситуации, в которых так или иначе ущемляются права и интересы самого ребенка.

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является устранение условий, провоцирующих слабые стороны характера. Но педагогическая помощь часто затруднена тем, что ребенок не воспринимает советы и просьбы. Поэтому так важно установить контакт, взаимопонимание с этим ребенком. Обстоятельность и неторопливость, чуткость и тактичность — вот что требуется от взрослого. Такой стиль общения педагога и родителей позволяет сформировать у подростка социально приемлемую модель поведения.

Контакт с таким подростком целесообразнее всего устанавливать вне периодов аффективного напряжения, побуждая его в начале беседы «выговориться» на одну из наиболее интересных для него тем, например, о том, что он коллекционирует и чем его коллекция отличается от других.

Очень важно такому ребенку найти подходящее дело, которое отвлекает его от отрицательных эмоций, снимает напряжение. Этим подросткам можно и нужно поручать руководство небольшими группами, например, в ходе деловой игры или спортивных соревнований. Хорошо помогает доброжелательное авансирование его будущих успехов, поощрение его реальных достижений которые помогают подростку самоутвердиться.

Семейные конфликты у детей этого типа обычно трудно поддаются коррекции. Обусловлено это, с одной стороны, его претензиями на роль властелина, которого остальные члены семьи должны уважать и ублажать (на что далеко не каждая семья согласна), с другой стороны, сам подросток не готов уступать в чем-либо другим членам семьи.

#### **Застревающий (параноик)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* высокая энергичность, независимость, самостоятельность, надежность в сотрудничестве, если его цели совпадают с целями тех людей, с которыми он вместе работает.

*Отталкивающие черты характера:* агрессивность, раздражительность, гневливость, которые проявляются тогда, когда что-то или кто-то оказывается на пути к достижению поставленной цели, нечувствительность к чужому горю, отсутствие душевности в отношениях с людьми, авторитарность.

##### **Упражнения для саморазвития**

###### **«День без замечаний»**

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции, свое недовольство окружающими. Вам, безусловно,

хочется высказать, что вы думаете о них, но тем, кто рядом с вами, неприятно переносить проявление вашего пренебрежения. Учитесь не ругаться.

Дайте себе слово — целый день всем все прощать, принимать слова других с пониманием, никого не критиковать, не делать замечаний (как бы этого ни хотелось), не обсуждать поступки одноклассников, членов своей семьи и не ругаться ни с кем.

Если получилось, и вы целый день смогли прожить именно так, то через пару дней увеличивайте этот период до двух дней и т. д. Доведите длительность упражнения до одной недели, а потом проанализируйте, что изменилось в вас и в ваших отношениях с людьми.

#### **«Приятный разговор»**

Если вопрос, который вызывает у вас неприятные эмоции, не слишком принципиален, стремитесь общение с человеком сделать просто приятным. Прав ваш собеседник или не прав (сейчас это не имеет принципиального значения), постарайтесь, чтобы этому человеку с вами было хорошо, спокойно и у него появилось желание еще раз встретиться и поговорить с вами.

Затем еще раз обязательно поговорите с ним и узнайте, что он думает о прошлой вашей беседе. Действительно ли ему было приятно разговаривать с вами.

#### **«Я рад тебя видеть!»**

При встрече с любым человеком, даже с тем, кого вы совсем не знаете, первая ваша фраза должна быть такой: «Я рад тебя видеть!» Скажите это от всего сердца или подумайте так и только после этого начинайте разговор.

Если в ходе беседы вы почувствуете раздражение или гнев, то каждые 2–3 минуты произносите мысленно или вслух эти слова: «Я рад тебя видеть!»

#### **«Добрая улыбка»**

При всей своей занятости старайтесь чаще встречать окружающих доброй и приветливой улыбкой, тем более, когда к вам обратятся также улыбнувшись. Если сразу не получается, попробуйте улыбнуться внутренней улыбкой, она должна быть всегда.

#### **Информация для родителей и педагогов**

Среди конфликтных ситуаций, то есть ситуаций, которые обостряют проявление отрицательных черт характера данного психотипа и которых следует избегать при общении с ним, назовем:

- ситуации, в ходе которых его дело подвергается критике;
- ситуации, в которых подростку приходится подчиняться воле других людей, особенно не являющихся авторитетными для него;
- ситуации, когда ему приходится заниматься «пустяками», общественно не значимой деятельностью, рутинной работой или не интересующим его предметом;



- ситуации, которые заставляют его задумываться о каких-то бытовых мелочах, решать житейские проблемы;
- ситуации принудительного длительного общения с разными людьми, которые не разделяют его интересов;
- ситуации отсутствия постоянного признания, общественного одобрения.

#### **Педагогическая помощь**

Основной задачей педагогической помощи учащимся этого психотипа является создание ситуаций смягчающих проявление негативных особенностей характера. Для этого целесообразнее всего сформулировать значимую для него цель и направить всю его энергию на ее достижение. Это может быть большое дело для класса или даже для школы.

С таким подростком довольно трудно установить продуктивный контакт, если он не увидит в вас единомышленника, сподвижника, увлеченного, как и он, общей идеей. Поэтому требуется определенное время, чтобы он мог признать в вас человека, мнение которого для него значимо.

В начале беседы с таким подростком желательно отметить большое значение того дела, которому он посвящает большую часть своей жизни, отметить его достижения, попросить сформулировать те цели, которые он ставит перед собой на ближайшую перспективу. Не следует иронизировать по поводу его перспектив, можно содержательно обсудить возможности их достижения и те планы, которые он разработал для достижения своих целей.

В ходе общения и в повседневной жизни требуется повышенная тактичность и ненавязчивый социально-педагогический контроль, доброжелательное доверие. Вместе с тем, таким подросткам следует посоветовать видеть в одноклассниках, родных и просто окружающих людях не только массу, но и индивидуальность каждого. Для этого есть несколько психотехнических упражнений, которые им целесообразно регулярно выполнять.

#### **Демонстративный (истероид)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* упорство и инициативность, коммуникабельность и целеустремленность, находчивость и активность, ярко выраженные организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство, энергичность.

*Отталкивающие черты характера:* склонность к интригам и демагогии, лукавство и лицемерие, задиристость, бесшабашность, необдуманный риск (но только в присутствии зрителей), похвальба несуществующими успехами, завышенная самооценка, обидчивость.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Флегматик»**

Вам нетрудно перевоплотиться в человека другого темперамента, например, флегматика. Возьмите себе за правило некоторое время быть флегматиком. Говорите ровным и тихим голосом, медленно и спокойно, обдумывая свои слова. Так же сдержанно ведите себя с людьми.

Начните с 10 минут в течение дня и доведите это время до 2–3 часов. Обязательно проанализируйте свои ощущения и чувства, которые вы испытываете, общаясь с людьми в этой роли.

##### **«Репортер»**

Еще одна популярная роль — репортер (специализацию выберите самостоятельно). А теперь спокойным, ровным голосом передавайте информацию в редакцию. Можно это делать и в письменной форме.

Играйте роль репортера 2–3 раза в день, особенно тогда, когда вам захочется рассказать о своем очередном выдающемся достижении.

##### **«Тимуровец»**

Если вы забыли, напоминаем, что тимуровцы — это ребята, которые делают добрые дела и никому не говорят об этом. Итак, несколько раз в день вы будете играть эту роль.

Сделайте кому-либо доброе дело, но так, чтобы человек не узнал, что это сделали именно вы. И постарайтесь, хотя это будет трудно для вас, не говорить ему об этом. Понаблюдайте за его реакцией, вместе с ним удивитесь и обрадуйтесь, но ни за что не говорите, кто это сделал.

##### **«Золушка»**

Как бы вам ни было трудно, во время веселой вечеринки или в дружеской компании целый час (лучше — два, а еще лучше — три) постарайтесь сидеть в стороне, молча наблюдая за всем происходящим. При этом вас, конечно, будут просить принять самое активное участие в общем веселье, но сошлитесь на потерю «золотой туфельки» и останьтесь в стороне.

При этом постарайтесь понаблюдать за присутствующими. Как они себя ведут? Что делают? Как говорят? Не узнаете ли вы себя в некоторых из них? Если да, то, может быть, что-то захочется изменить и в себе?

##### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень конфликтных ситуаций следует включить:

- ситуации, вольно или невольно задевающие самолюбие;
- ситуации пусть даже некоторого равнодушия со стороны окружающих людей, а тем более сознательного игнорирования его личности;
- ситуации критики его достижений, таланта или способностей;



- ситуации, когда он вынужден оставаться в одиночестве или ограничить круг своего общения, поклонников;
- ситуации, когда невозможно проявить себя в полной мере;
- ситуации, когда он попадает в нелепое или смешное положение;
- ситуации, когда нет ни одного яркого события и, главное, возможности проявить свои способности;
- ситуации, в которых приходится находиться в постоянном психическом или физическом напряжении.

#### **Педагогическая помощь**

Основная цель педагогической помощи этому психотипу — постепенно преодолеть желание быть в центре внимания окружающих.

Необходимо выработать у подростка представление о «демонстративности» своего поведения как доминирующей черте характера, а также умение распознавать ее у окружающих. С этой целью необходимо, используя недирективное взаимодействие, постепенно учить подростка осмысливать свои мотивы, искать пути более рационального удовлетворения своих желаний. Способствует этому чтение литературы или просмотр фильмов, в которых изображены персонажи с ярко выраженным демонстративным поведением.

Преодоление эгоцентризма является наиболее трудной задачей. В ходе бесед педагог и родители должны пробуждать интерес ребенка к своим товарищам, родным и близким, другим окружающим людям. Нужно поощрять его рассказы о других их успехах и достижениях.

Учитывая повышенное самолюбие и эгоцентризм таких подростков, необходимо дать выход их эгоцентрическим устремлениям в социально полезной деятельности с учетом их действительных способностей (участие в проведении дискотек и т. п.).

#### **Циклотимический (циклоид)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* инициативность, жизнерадостность, общительность (в периоды подъема настроения).

*Отталкивающие черты характера:* непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Во время спада труднее становится и жить, и учиться, и общаться. Компании начинают раздражать, риск и приключения, развлечения и контакты теряют свою прежнюю привлекательность. На реплики и замечания отвечает с недовольством и грубостью, хотя в глубине души сильно переживает эти внезапные для него изменения.

Но чувства безысходности не бывает, так как понимает, что пройдет время и все снова станет хорошо, все будет получаться, как и прежде. Нужно только переждать этот период спада.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **В период спада:**

##### **«Победитель»**

Попробуйте воспринимать окружающий мир с позиции победителя, которому все удастся в этой жизни, который никогда не проигрывает, всем доволен, настроен на активное действие.

В этой роли нужно «жить» сначала несколько минут, затем час и более. Доведите это время до 2–3 часов в день. При этом попытайтесь осознать реальные преимущества, которые имеет человек, ощущающий себя победителем.

##### **«Шут»**

Сознательно играйте роль шута в любой компании, где вам приходится быть. Рассказывайте веселые истории (вам их придется заучить или придумать), разучивайте смешные песенки с друзьями, «травите» анекдоты (хотя это вам, конечно, дается с трудом).

При этом вам нужно постараться чувствовать себя комфортно, хотя это сначала будет трудно. Но каждый удобный случай вам нужно использовать для того, чтобы снова и снова сыграть роль шута. Эта роль поможет вам увидеть мир не таким мрачным, а людей не такими уж плохими,

##### **«Похвала, или я очень хороший»**

При планировании любой предстоящей работы старайтесь разбить ее на мелкие этапы. После того, как вы выполните очередной этап, хвалите себя за каждую мелочь. И так каждый раз, когда закончен этап: «Я хороший, я очень хороший».

##### **«Мои достоинства»**

На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства» и поместите его на видном месте.

Регулярно (сначала один раз в день, затем реже) дополняйте перечень своих достоинств. Для этого нужно очень тщательно изучать себя, свои особенности, пылливо всматриваться в свои привычки, поступки.

Если сами не можете найти у себя очередное достоинство, обратитесь сначала к самым близким людям, тем, кому вы особенно доверяете и чье мнение для вас значимо, а через какое-то время — к самым разным людям. Они вам помогут найти ваши достоинства. Все то доброе и хорошее, что они о вас будут говорить, включайте в список «Мои достоинства».

##### **В периоды «подъема» сил:**

##### **«Полный порядок»**

Возьмите себе за правило — периодически приводить в порядок свои вещи, книги, учебники, записи. Для начала наведите элементарный порядок у себя на столе. Определите каждому предмету конкретное место и в дальнейшем постарайтесь класть его именно туда.

«Навести порядок в своих мыслях» вы можете с помощью дневника или еженедельника, в котором следует записывать основные дела на предстоящий



день и вечером проверять, все ли вы выполнили из того, что было задумано. Стремитесь осуществить все намеченное.

#### **«Конец — делу венец»**

Давайте учиться делать одно, пусть маленькое, дело, но до конца. Установите очередность и приступайте к выполнению. Помните, делу — время, потехе — час. До тех пор пока вы работу не закончите, никаких увеселений, гостей, вкусных блюд, приятных занятий.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации неожиданных поручений и просьб, противоречащих настроению данного момента;
- ситуации резкой смены привычных состояний;
- ситуации, в которых приходится отступать от сложившихся стереотипов, привычек;
- ситуации претензий, притеснений и неудач;
- ситуации психологических перегрузок особенно в стадии спада.

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является предупреждение повышенных нагрузок, особенно в стадии спада. Для этого следует продумать несколько вариантов заданий, поручений и использовать тот вариант, который наиболее соответствует состоянию подростка в данный момент. Хорошо помогают поручения и задания, отвлекающие от отрицательных эмоций и состояний, например не очень тяжелая физическая работа в хорошей компании сверстников.

При установлении контакта с таким подростком важно правильно понять, что он сейчас чувствует, как относится к себе и к окружающим в данный момент. Только после этого можно начинать содержательную часть беседы. Если подросток находится в фазе спада, то целесообразнее просто оказать ему теплую психологическую поддержку, помочь справиться с упадком сил, не стоит в это время пытаться повлиять на него.

Если же он находится в стадии подъема, то можно и нужно поговорить с ним о том, что ему следует делать, чтобы понимать свои особенности и больше контролировать себя.

#### **Экзальтированный, эмотивный (лабильный)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* общительность, добродушие, чуткость и привязанность, искренность и отзывчивость (в периоды приподнятого настроения). Такого подростка отличают глубокие чувства, искренняя привязанность к тем, с кем он в хороших отношениях, кого любит и о ком заботится. Причем эта привязанность сохраняется, несмотря на изменчивость его настроения.

*Отталкивающие черты характера:* раздражительность, вспыльчивость, драчливость, ослабленный самоконтроль, склонность к конфликтам (в периоды подавленного настроения). Во время простого разговора может вспыхнуть, навернутся слезы, готов сказать что-то дерзкое, обидное.

##### **Упражнения для саморазвития**

###### **«Аналитик»**

Развивайте в себе привычку анализировать все внезапные перемены в настроении: что произошло, что изменило мое настроение? Чаще задавайте себе подобные вопросы.

А когда наберется два–три десятка ответов, посмотрите, какие из причин встречаются чаще.

Теперь остается самое главное — исключить причины, по которым ваше настроение так резко и неожиданно даже для вас изменяется. Постарайтесь не попадать в те ситуации, которые приводят к резкой смене вашего настроения в худшую сторону.

###### **«Единственная роль»**

Попробуйте войти в образ, например, флегматичного, спокойного человека, который все видел, все знает, и прожить в этом образе несколько часов подряд. Как бы вам трудно ни было, какие бы поводы и причины ни возникали, вам нельзя выходить из образа.

Реагируйте на происходящее так, как бы реагировал ваш герой-флегматик. Сначала спокойно обдумайте, что собственно произошло, соберите дополнительную информацию для принятия необходимого решения, отложите его еще на некоторое время (вдруг что-то еще произойдет), а только потом действуйте.

###### **«Раздражение отменяется»**

Как бы вам ни хотелось разрядить свое плохое настроение на ком-то из близких или знакомых, не делайте этого сразу. Найдите другой способ — сделайте мини-зарядку, послушайте любимую запись, пройдите по парку и т. п.

Нужно сформировать в себе привычку не проявлять свое раздражение сразу после его появления. Постарайтесь переключиться на что-то более приятное.

Попробуйте для начала прожить целый день, не раздражаясь на слова и поступки окружающих вас людей. Если получилось, то увеличивайте срок этого упражнения до двух дней подряд. Потом сделайте маленький перерыв и еще раз повторите. Два дня без раздражения. И снова увеличивайте длительность «периодов без раздражения», например, до трех дней подряд.

##### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации сильной конкуренции;
- ситуации ущемления чувства собственного достоинства;
- ситуации полной дисгармонии его настроению (всем весело, а он в это время страдает);



- ситуации отсутствия успеха, признания, внимания;
- ситуации угрозы наказания, страха перед кем-либо или кем-либо;
- ситуации критики самого подростка, его поведения.

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является установление тесного, доверительного контакта, полного взаимопонимания. Это возможно, если подросток видит доброжелательное отношение к себе, находит сочувствие. Желательным является тесный эмоциональный контакт с полным раскрытием его переживаний. Обычно у этого психотипа вслед за эмоциональным реагированием наступает душевное расслабление, в таком состоянии он становится доступным для продуктивного контакта.

Особое внимание необходимо уделять его взаимоотношениям в классе и в семье. При этом следует учитывать, что для него важны постоянная эмоциональная поддержка, сопереживание окружающих.

Такой подросток легко выходит из подавленного состояния при ободрении, утешении и появлении приятной перспективы (пусть не всегда реальной).

#### **Астеник**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопамятность, способность к раскаянию.

*Отталкивающие черты характера:* капризность, плаксивость, неуверенность в себе, вялость, забывчивость.

Такие подростки робки, стеснительны, с явно заниженной самооценкой, не могут при необходимости постоять за себя. Они испытывают большую тревогу в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов, так как одним из механизмов психологической защиты является привыкание к одним и тем же вещам, укладу жизни.

##### **Упражнения для саморазвития**

###### **«Помощь другим»**

Вы очень внимательно относитесь к своим проблемам, и это хорошо. Но теперь попробуйте заняться проблемами других людей, помогайте им преодолевать их трудности. Эта забота и внимание к окружающим помогут вам переключиться, снимут лишнее раздражение, придадут дополнительные силы. Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день помогать, пусть в самом малом, кому-либо из окружающих, обязательно подумать о другом и сделать для него что-нибудь.

###### **«Жизнь прекрасна»**

Несколько раз в день подходите к зеркалу и внимательно рассматривайте выражение своего лица. Скорее всего, первое время вы будете видеть лицо

обиженного, раздраженного человека. Постарайтесь улыбнуться самому себе, скажите при этом: «Я милый и хороший человек, у меня все в полном порядке. Я ни на кого не обижаюсь и не сержусь. Ничто меня не раздражает. Жизнь прекрасна!»

Эти слова можно говорить и вслух. Повторите их несколько раз подряд, сохраняя на лице улыбку.

##### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень конфликтных ситуаций следует включить:

- ситуации внезапного физического и психического напряжения;
- ситуации открытых конфликтов, когда приходится отстаивать свою точку зрения;
- ситуации, когда смеются над его слабостями, ошибками, неумелыми действиями;
- ситуации вынужденного активного общения с большим количеством людей;
- ситуации, когда необходимо быстрое переключение в работе или в общении;
- ситуации, в которых надо проявлять определенную силу воли.

##### **Педагогическая помощь**

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание ситуаций, в которых подросток может проявить уверенность, твердость, смелость, например, публичные выступления, выполнение заданий, требующих определенной смелости. Но при этом задания должны быть посильными для ребенка.

Если подросток слабо успевает по какому-либо предмету, то педагог и родители должны оказывать дозированную помощь в очень тактичной, ненавязчивой форме. Малейшие успехи должны быть замечены и поддержаны, закреплены. Иногда может быть оправданной и немного завышенная оценка в целях повышения его уверенности в себе, изменения самооценки.

Для школьников этого психотипа особенно важным является продуманный режим труда и отдыха, разумное чередование нагрузок, с тем чтобы они не переутомлялись. Аффективные вспышки возможны в условиях соревнования, когда подросток начинает понимать, что он не в состоянии стать победителем. Поэтому и в семье, и в школе не следует создавать или провоцировать ситуации соревнования, например, «кто быстрее из вас выполнит домашнее задание, тот дольше будет гулять».

#### **Неустойчивый тип**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении.

Часто внешне такие подростки послушны, готовы искренне выполнить просьбу взрослых, но их желания быстро пропадают, и через некоторое время



(иногда совсем незначительный период) они или забывают о том, что обещали, или ленятся и придумывают массу причин, объясняющих невозможность выполнить обещанное.

*Отталкивающие черты характера:* безволие, тяга к пустому времяпрепровождению и развлечению, болтливость, хвастовство, соглашательство, лицемерие, трусость, безответственность. Внушаемые и безвольные, они не имеют положительных целей и стремлений, все их поступки объясняются случайными обстоятельствами.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Делу время»**

Вам очень нравится развлекаться, отдыхать, смотреть телевизор и т. п. Все это очень хорошо, но попробуйте жить, используя принцип: «Делу — время, потехе — час». Для этого следуйте правилу: очередное развлечение только после того, как вы выполните какое-то конкретное дело.

Итак, сначала дело, а только потом отдых. Причем чем больше дел, тем больше развлечений и времени для отдыха.

##### **«Постоянное хобби»**

Составьте перечень всех своих последних увлечений, например, за один-два месяца. Проанализируйте их по 5-балльной шкале, определите сегодняшний интерес к каждому увлечению.

Вероятно, они все для вас интересны в одинаковой мере или какое-то уже не вызывает прежнего энтузиазма. Вам предстоит из всего перечня выбрать только одно увлечение, которое должно стать вашим постоянным хобби, например, на ближайшие три месяца (лучше полгода).

Для вас это трудное решение, но его необходимо принять и в дальнейшем постараться выполнять. Расширяйте границы вашего увлечения, находите новых увлеченных этим же делом людей, больше читайте, выпишите подходящие газеты или журналы, запишитесь (если есть такая возможность) в кружок или в секцию и т. п.

Через полгода повторите анализ, составьте перечень своих увлечений и выберите одно — свое хобби.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации жесткого подчинения дисциплинарным требованиям, особенно если это требуется делать длительное время;
- ситуации ограничения в общении с людьми, которые помогают развлекаться;
- ситуации длительных усилий и концентрации сил на какой-то работе;
- ситуации, при которых необходимо принимать конкретные решения и нести за них ответственность.

#### **Педагогическая помощь**

Оказание *педагогической помощи* этому психотипу требует от учителя и родителей большого терпения, такта, систематичности и настойчивости. Таких подростков нельзя оставлять без постоянного внимания, они должны быть всегда на виду.

На них положительно действует хорошо организованный физический труд, так как он их дисциплинирует и в какой-то степени эмоционально разряжает.

При организации воспитания целесообразно согласовывать усилия педагогов и родителей. Только при постоянных и слаженных усилиях может быть получен положительный результат. Если же между ними существуют серьезные разногласия, то это может обострить эмоциональный кризис подростка.

#### **Конформный тип**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость. В группе они не являются источником конфликтов или раздоров, так как принимают стиль жизни группы без всякого критического осмысления, ими удобно командовать.

*Отталкивающие черты характера:* несамостоятельность, безволие, почти полное отсутствие критичности как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения, резко отрицательное отношение к переменам.

Но если группа, которая является для подростка значимой в данный момент, имеет положительную направленность, то и он может достичь серьезных успехов, например, занимаясь в какой-либо секции.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Лидер»**

В компании своих друзей постарайтесь чаще брать на себя роль лидера, заранее придумайте дело, которое будет интересно для всех, а затем организуйте ребят на его выполнение. При этом действуйте, исходя из своих представлений, а не подчиняясь групповому давлению.

Если сразу не удастся быть лидером в уже сформировавшейся группе, куда входите и вы, то, может быть, вам подумать и собрать вокруг себя собственную группу. В ней вы сможете быть полноправным лидером. Вот только для этого нужно проявить инициативу, самостоятельность, подумать самому, чем привлечь одного-двух ребят к себе, чем заинтересовать их. Попробуйте.

##### **«Собственное мнение»**

Возьмите какую-нибудь интересную для вас и ваших друзей книгу (или посмотрите фильм, которым увлекаются ребята), еще раз внимательно прочитайте ее и обязательно составьте собственное мнение о ней. Четко и конкретно сформулируйте положения, кото-



рые вам особенно понравились, и те, которые вы не принимаете. Только обязательно четко и конкретно.

Затем начинайте со всеми, особенно с ребятами своей группы, беседовать об этой книге. Спрашивайте собеседников о том, что им понравилось, что они запомнили, и обязательно говорите о своей личной точке зрения, не соглашайтесь с другими, отстаивайте собственную позицию, как бы вам тяжело ни было.

Через 2–3 недели найдите новый «объект» для отработки собственного мнения: видеофильм, последнюю запись рок-группы, интересную статью в газете или в журнале.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации изгнания из «своей» группы ребят, к которым он привязался;
- ситуации освоения новых видов деятельности без образцов или лидеров;
- ситуации принятия самостоятельных решений без опоры на мнение значимых людей;
- ситуации знакомства с новыми людьми, когда надо проявить себя, свои личностные качества;
- ситуации прямого противоречия между мнениями двух групп, в которые подросток входит одновременно

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является создание условий, при которых подростку приходится проявлять самостоятельность, стойкость в отстаивании своих позиций.

Так, во время дискуссии в классе надо дать ему возможность высказаться одним из первых, чтобы он смог подчеркнуть свою точку зрения, если же подросток будет говорить последним, то он, скорее всего, повторит точку зрения одного из лидеров своей группы. Причем каждый более или менее серьезный случай проявления самостоятельности нужно заметить и поощрить.

Педагогу и родителям следует быть особенно внимательными к социальной среде, поскольку, попав в дурную компанию, подросток довольно быстро усваивает все привычки и обычаи, манеры поведения и стиль общения. Но насильственное отлучение от такой группы не дает положительных результатов. Более целесообразно вовлечь подростка в микрогруппу с положительной направленностью [2].

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Аношкина Ю.Ю. Служба индивидуальной психологической помощи молодежи «Кабинет доверия»: Методическое пособие для психологов-консультантов / Глава 5.

Профилактика синдрома сгорания. — Саратов: ГУ РЦКСОДМ, 2002.

2. Акцентуированные характеры подростков: диагностика и коррекция: Учебно-методическое пособие / Сост. Л.Е. Тарасова. — Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2003
3. Бауэр И. Почему я чувствую, что чувствуешь ты. Интуитивная коммуникация и секрет зеркальных нейронов. — СПб: Изд-во Вернера Регена, 2009.
4. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог»: Учебное пособие. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. — СПб: Речь, 2003.
6. Измени свою жизнь за 21 день. Методика Уилла Боуэна. — [Электронный ресурс] URL: <http://www.cluber.com.ua/lifestyle/poleznye-sovetyi/2011/12/izmeni-svoyu-zhizn-za-21-den-metodika-uilla-bouena/>
7. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / Под ред. Е.В. Емельяновой. — СПб: Речь, 2010.
8. Курпатов А.В. 3 главных открытия психологии: как управлять своей жизнью. — СПб: ИД «Нева», 2006.
9. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. — М.: Эксмо, 2009
10. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. — М.: Эксмо, 2005.
11. Потемкина О.Ф. Юморотерапия. — Екатеринбург: ТДА-Медиа, 2007 (электронное издание).
12. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе: Книга для учащихся. — М.: Просвещение, 1994.
13. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под общей ред. Битяновой М.Р. — СПб: Питер, 2006.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: В 2 кн. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — М.: ВЛАДОС, 2004.
15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: В 2 кн. — Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. — М.: ВЛАДОС, 2004.
16. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. — М.: София, 2006.
17. Серёгина Е.А., Кувшинова И.А. Педагогические условия здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ // Вестник ТГПУ. — 2009. — Вып. 9 (87).
18. Шабалина Н.Б. и др. Пособие для психологов, работающих в учреждениях медико-социальной экспертизы и реабилитации. — М., 2000.
19. Шейнов В.П. Занимательная психология: тесты и тосты. — Минск: Харвест, 2008.

*Полная версия программы  
представлена в электронном  
приложении к журналу (см. CD-диск).*

Е.Е. Попова

## Сопровождение детей с СДВГ в условиях ДОУ



*В своей работе я часто сталкиваюсь с трудностью взаимодействия с гиперактивным ребенком. Сегодня я бы хотела поделиться теми знаниями, что приобрела в процессе работы над этой проблемой.*

*Ключевые слова: СДВГ, трудности принятия, произвольное внимание, самоконтроль.*

*«Первый и самый важный шаг в помощи детям с СДВГ — понимание природы этого расстройства».*

*(Самуэль Гольдштейн)*

На мой взгляд, в процессе работы с гиперактивными детьми у педагога возникает трудность в понимании, что делать. И недоумение от того, что все знания, весь педагогический опыт рушится и не дает стойкого результата в воспитании ребенка с СДВГ.

Еще одна трудность заключается в том, что эти дети вовсе не выглядят большими: они крепкие физически, за редким исключением интеллектуально развиты, за счет любознательности и подвижности — эрудированны, они всегда в центре событий, трудно заподозрить их в болезни. И мы, взрослые, зачастую игнорируем состояние и особенности психомоторной регуляции детей с СДВГ.

Представьте себе, что я, в силу каких-то причин, не заметила, что ребенок хромает, и обучаю его бегать, как всех остальных здоровых детей. Понятно, что у меня не получится, мне бы его стоять научить. Точно так же у детей с СДВГ необходимо учитывать потребности и способности.

Обратимся к работе детского психиатра, психотерапевта О.И. Романчука: СДВГ — это полиморфный клинический синдром, главным проявлением которого является нарушение способности ребенка контролировать и регулировать свое поведение, что выливается в двигательную гиперактивность, нарушения внимания и импульсивность.

На слове «полиморфный» хочется сделать особое ударение, поскольку в действительности нет двух одинаковых детей с СДВГ. Это психиатрическое расстройство. Его причиной, вопреки распространенным мифам, являются особенности строения и функционирования головного мозга, а не плохое воспитание, аллергия и т. п. Настоящая причина состоит либо в генетических факторах (в преобладающей части случаев), либо в перинатальном поражении центральной нервной системы. Именно поэтому СДВГ — это нарушение **развития**, и его проявления присутству-

**Попова Елена Евгеньевна** — педагог-психолог, дефектолог МБ ДОУ «Детский сад №19» г. Новокузнецк.



ют с раннего детства, они «встроены» в темперамент ребенка и носят постоянный характер.

Хочется обратить внимание, что двигательная активность, невнимательность, импульсивность являются нормальными в дошкольном и младшем школьном возрасте. СДВГ — крайнее проявление спектра «активного» темперамента, при котором гиперактивность, импульсивность и нарушения внимания выражены настолько сильно, что значительно затрудняют обучение, социальную адаптацию и в целом психологическое развитие ребенка.

Однако расстройство СДВГ, которое приводит к огромным нарушениям детского поведения, не имеет ничего общего с приобретенным поведением и не является результатом плохого воспитания. Поэтому оно расходится с глубоко укоренившимися представлениями о плохих детях и их плохом поведении.

СДВГ — это не следствие плохого воспитания, это особенности работы нервной системы в целом.

Причина слабого произвольного внимания и самоконтроля, неустойчивой мотивации заключается в дисфункции лобной коры головного мозга. Лобная кора осуществляет динамическую интеграцию, взаимодействие нейронов мозга, обеспечивающих достижение нужного результата. Нарушение деятельности лобной коры и нейрохимических связей, связывающих её с срединными структурами, приводит к дезинтеграции процессов в головном мозге, нарушению

способности предвидеть предстоящие события, планировать свою деятельность.

Общеизвестно, что дети с СДВГ могут часами заниматься тем, что им интересно. Интерес, эмоции дают дополнительную необходимую энергию и направленность. Именно поэтому очень важно, чтобы родные, близкие, педагоги ребёнка помогли найти ребёнку «свое дело». Это именно то, что в дальнейшей жизни позволит ему оставаться «на плаву».

**Внимание** — психический процесс, который обязательно присутствует при познании ребенком мира и проявляется в направленности и сосредоточенности психики на определенных объектах. Из огромного потока непрерывной информации, благодаря работе внимания, ребенок выбирает ту, которая наиболее интересна, значима и важна для него.

Природа внимания проявляется в том, что выделенный объект, занимая главное, доминирующее положение, создает в коре головного мозга человека наиболее сильный очаг нервного напряжения — доминанту. При этом действие всех остальных раздражителей тормозится. Они не доходят до сознания ребенка, он их не замечает. Чем выше активность нервной системы, тем выше нужен сигнал, который ее активизирует, но в какой-то момент происходит резкое истощение нервной системы и переход в противофазу. Во время истощения дети не реагируют на крик, шепот, их можно ругать, окликать — они «не слы-

	Норма	СДВГ
Работа нервной системы: субпороговый сигнал возбуждения нервной системы (кошка, звук шин за окном, речь в соседней комнате)	Не осознается.	Воспринимается как значимый.
Внимание	Создается очаг напряжения в коре ГМ — доминанта. Остальные сигналы блокируются как второстепенные.	Не может удержать произвольно внимание. Доминанта создается по каждому возбудителю. Процесс торможения запаздывает. ГМ напоминает новогоднюю гирлянду.
Объем (количество однородных предметов, которые охватывает сознание ребенка)	До трех объектов с достаточной полнотой и детализацией.	Один объект, полнота и детализация отсутствуют.
Переключение (возможность осмысленного перемещения с одного объекта на другой)	Возможно при словесной инструкции взрослого.	Хаотичное переключение при восприятии субпороговых сигналов, не осознаваемых в норме.
Устойчивость	Могут играть в одну и ту же игру до 93 минут.	Могут играть в одну и ту же игру до 93 минут в одиночестве или с одним партнером при условии включенности партнера.
Самооценка	Адекватная или завышенная.	Заниженная.

Табл. 1.

шат». Батарейка села. При более глубоком истощении — парадоксальная фаза. Крик они не воспринимают, но малейший шорох их отвлекает.

Дети с СДВГ часто страдают заниженной самооценкой и пребывают в эмоциональном дискомфорте. Доказано, что при эмоциональном благополучии у детей снижаются проявления импульсивности (поэтому давайте детям поручения и хвалите за выполнение).

Предлагаю сравнить восприятие и обработку внешних сигналов детьми с условной нормой и детьми с СДВГ (табл. 1). За основу возьмем поведение детей 6–7 лет.

Что может сделать психолог в условиях детского сада.

*В группе:* научить ребенка осознавать свои эмоции и понимать эмоции других детей и взрослых.

*На индивидуальных занятиях:* построить модель взаимодействия с ребенком, в которой искренне и без оценки показать ребенку свои реакции на его поступки, научить анализировать последствия своих действий; обучить приемам самоконтроля

*При работе с родителями:* семья система устойчивая, и для того чтобы привести ее в движение, необходимо учитывать многие составляющие, например образование родителей. Если вы первый специалист, который говорит о том, что у ребенка есть нарушения поведения, готовьтесь к отпору — это не всегда означает, что родители вас не услышали, но на данном этапе сотрудничество затруднено. Стать родителям союзником, можно только встав на сторону ребенка и вооружившись знаниями о синдроме, его прогнозах, способах проявления у данного ребенка и способах коррекции.

При общении с гипердинамическими детьми надо учитывать, что все их чувства достаточно поверхностны, лишены объема и глубины. Если гипердинамич-

еский ребенок не корректирует своего поведения из-за недомогания матери, усталости отца или неприятностей, постигших приятеля, то он вовсе не бесчувственный эгоист, как может показаться с первого взгляда. Скорее всего, он просто не заметил всего вышеперечисленного.

Познание, оценка чувств и состояния других людей — сложная аналитическая работа, требующая большого напряжения и концентрации внимания на объекте (другом человеке). А вот с концентрацией-то у гипердинамического ребенка — большие проблемы! Поэтому не стоит ждать от такого ребенка понимания — лучше просто сказать ему о том, что именно вы сейчас испытываете. Гипердинамический ребенок легко примет это как факт и, возможно, постарается как-то учесть.

Дети с СДВГ очень чувствительны к похвале и критике, но в силу поверхностности эмоций не способны долго удерживать эмоциональное состояние, вследствие чего может казаться, что они равнодушны к наказаниям и поощрениям. Я его похвалила, а он через 3 минуты хулиганит.

Дети все без исключения нуждаются в нашей любви, а дети с особенностями, дети, у которых многое получается хуже, чем у всех, — особенно. И самое главное, что мы можем дать детям с СДВГ, — это наша любовь, через любовь приходит принятие и понимание. И уже поняв, мы думаем, что с ними делать, как воспитывать.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Кислинг У. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие. — М.: Теревинф, 2011.
2. Романчук О.И. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей. — М.: Генезис, 2010.



Р.В. Комаров

## Введение В ПСИХОЛОГИЮ ОДАРЕННОСТИ

*Комаров Роман Владимирович — кандидат психологических наук, доцент, ученый секретарь ГАОУ ВО МГПУ.*

Статья представляет собой фрагмент одноименного учебного пособия, полная версия которого будет опубликована в электронном приложении к одному из следующих номеров журнала (на CD-диске). В пособии последовательно раскрываются наиболее существенные аспекты проблемы одаренности: основные подходы к ее исследованию, ведущие концепции и теории, формы и методы выявления и развития; дан анализ возможностей компьютерной диагностики; систематизированы подходы к прогнозу развития; освещены личностные особенности и психологические кризисы одаренных детей. Особое место отведено роли родителей и педагогов в судьбе одаренного ребенка.

Пособие адресуется педагогам образовательных учреждений, психологам и широкому кругу специалистов, заинтересованных в данной тематике.

Ключевые слова: одаренность, личностные особенности, типы одаренных детей, психологические особенности одаренных детей, проявления одаренности.

### ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ОДАРЕННОСТЬ

#### 1.4. Личностные особенности одаренных детей

В психологии существует правило: мыслит не мышление, а человек. Это правило как нельзя кстати подходит в качестве психологического девиза практической работы с одаренными детьми. Какие бы яркие способности одаренный ребенок ни демонстрировал, насколько разительным бы ни оказался разрыв между его возрастом и масштабом достижений, он, в первую очередь, остается личностью с присущими ей человеческими особенностями, делающими его непохожим на остальных. И хоть способности одаренного, его высокий потенциал ни на минуту нельзя выпускать из виду, работа с таким ребенком должна начинаться, прежде всего, с ним как с уникальной личностью, где потенциал только часть ее проявлений.

В настоящее время в отношении личностных особенностей одаренных детей психологическая наука накопила богатый материал.

Так, обобщая свой опыт работы с одаренными, Л. Сильверман показала, что в числе черт личности у одаренных детей чаще всего можно встретить: способности к рассуждениям и решению проблем, способность к быстрому обучению, обширный словар-

ный запас, отличную память, длительную концентрацию внимания, индивидуальную чувствительность, сострадание к другим, перфекционизм, напряженность, моральную чувствительность, необычное любопытство, заикленность (персеверацию), если интересно; высокую степень энергии, предпочтение старших товарищей, широкий круг интересов, отличное чувство юмора, раннюю или страстную способность к чтению, озабоченность правосудием, справедливостью, зрелость не по годам, острую наблюдательность, пылкое воображение, высокую степень творчества, тягу к власти, авторитету; способности к работе с числами и образными головоломками.

В исследовании Баррона и Харрингтона было выявлено, что одаренные и высокотворческие индивидуумы, проявившие достижения в прикладных областях, обладают следующими «*сущностными чертами*»: высокой оценкой эстетических качеств в опыте, широкими интересами, привлекательностью к сложности, высокой энергетикой, независимостью суждения, автономией, интуицией, уверенностью в себе, способностью решать антиномии или аккомодировать очевидно противоположные или противоречивые черты в едином концепте себя, стойким восприятием себя как «творческого».

Особый личностный тип одаренности — самоактуализаторов — описал А. Маслоу. Их отличают: более эффективное восприятие реальности и более комфортабельные отношения с ней; принятие (себя, других, природы); спонтанность, простота, естественность; центрированность на задаче (в отличие от центрированности на себе); некоторая отъединенность и потребность в уединении; автономия, независимость от культуры и среды; постоянная свежесть оценки; мистичность и опыт высших состояний; чувства сопричастности, единения с другими; более глубокие межличностные отношения; демократическая структура характера; различие средств и целей, добра и зла; философское, невраждебное чувство юмора; самоактуализирующееся творчество; сопротивление аккультурации, трансцендирование любой частной культуры.

Исследования отечественного психолога В.С. Юркевич привели к выводу, что в практической работе с одаренными детьми отчетливо выделяются две выборки, каждая со своими качественными психологическими особенностями.

Первый тип одаренных детей получил название «*особая одаренность*». Его отличают:

- 1) особый тип развития с младенчества (он может быть по определенным параметрам как ускоренным, так и замедленным);
- 2) существенное отставание потребности в общении от познавательной потребности;
- 3) наличие ярко выраженных проблем развития, включая патологию (проблемы общения, эмоциональной регуляции, толерантности к неопределен-

ности, адаптации к социуму в целом, дисинхронии, аутичность и др.);

- 4) особые условия в семье (идентификация с матерью, авторитарный тип воспитания со стороны отца и т. п.).

Второй тип одаренных детей — «*нормальная*» одаренность («*высокая норма*»). Характеристики этого типа контрастны первой группе:

- 1) нормальный тип развития (отсутствие диссинхронии);
- 2) благоприятные семейные и социальные условия;
- 3) высокая социальная адаптивность и благополучность.

Отдельный интерес для практики работы с личностными особенностями одаренных детей представляет вопрос, как они справляются со своими эмоциями.

В связи с этим в 1982 году А. Роергер на основе многолетнего опыта работы с одаренными предложила типологию, в которой личность одаренного ребенка рассматривалась целостно, с тем чтобы за аналитическим подходом, смещающим акцент на интеллект таких детей, не потерять их эмоциональную сферу. Соответственно, ею было выделено 6 типов одаренных детей: «перфекционисты», «маленькие взрослые», «победители конкурса», «исключения», «самокритичные» и «хорошо интегрированные дети».

#### **Тип «Перфекционист»**

Для перфекционистов, в первую очередь, свойственна мощная мотивация достижения. «Потерпеть неудачу, — пишет о них А. Роергер, — право для других, но не для себя; их эмоциональная потребность состоит в том, чтобы быть лучшим». Психологическим механизмом появления этого типа чаще всего становится открытый А. Адлером механизм компенсации комплекса неполноценности, который толкает их на достижения. Не столько ради самих достижений. Последние, чаще всего, выполняют инструментальную функцию и выступают средством оправдать ожидания взрослых. Если ребенок-перфекционист не в состоянии им соответствовать, он расценивает это как свою личную вину, а не как возрастное ограничение потенциала.

В итоге с детства перфекционисты раздираемы невротическим противоречием между чувством своего превосходства (благодаря достижениям над другими детьми) и неадекватно заниженной самооценкой в силу того, что его потенциал, его одаренность — всего лишь инструмент в руках взрослых (учителей и родителей), которые, получая с его использования различные социальные дивиденды (победы в конкурсах, признание и т. п.), не замечают, что ребенок всё видит и осознает, что его любят за его дар, тогда как он, как все дети, хочет безвозмездной любви, справедливо замечает А. Роергер.

Отсюда гипертрофированный страх неудачи: «или он лучший, или он не имеет влияния на своих родителей». Единственная награда — их похвала.



### **Тип «Маленький Взрослый»**

Одаренный ребенок этого типа ведет себя как взрослый. Точнее: как вызывающий взрослый. С ним часто связаны проблемы поведения: непослушание, агрессивные выходки и т. п. Не потому, что агрессивен. Как пишет А. Роерер, Маленькому Взрослому «необходимо поддержать эту иллюзию», ибо роль, которую он выбрал, как и у Перфекциониста, тоже защитная — от недоверия взрослым. Где-то в детстве на каком-то этапе, наблюдая за слабостями взрослых, Маленький Взрослый это доверие утратил и почувствовал, что может доверять только себе. Так, например, произошло с маленьким Зигмундом Фрейдом, когда у него на глазах унизили его отца, а тот вместо достойного отпора проявил малодушие.

Одаренность и достижения в этом случае выступают орудием власти, от которой одаренный этого типа эмоционально не в силах отказаться. «Маленький Взрослый, — пишет А. Роерер, — во многих отношениях похож на Перфекциониста с одним важным отличием. Перфекционист имеет тенденцию принижать свои чувства и права на свои эмоции, может жертвовать ради родителей. Маленький Взрослый защищен от инфантильности и чувствует, что имеет право так поступать».

### **Тип «Победитель конкурса»**

Если Маленький Взрослый — типологически продолжение Перфекциониста, то Победитель конкурса продолжает Маленького Взрослого с той лишь разницей, что у него устоявшееся, реалистичное о себе представление. «В то время как Маленький Взрослый борется за свою элементарную безопасность, — описывает А. Роерер, — Победитель конкурса борется за воображаемые права». Под правами в данном случае понимаются права ребенка в семье на одного из родителей в ситуации эдипова комплекса. То есть психологическая причина развития этого типа одаренности носит психоаналитический характер: ребенок вступает в конкуренцию с родителем своего пола, ощущая себя умнее и способнее, а значит, имеющим и больше прав.

### **Тип «Исключение»**

Исключение — это тип совестливого одаренного ребенка, у которого морально-этические качества заявляют о себе довольно рано, вступая в противоречие с естественным для детского возраста чувством нарциссического превосходства. Исключения весьма быстро осознают, что «другие имеют законные потребности и права, которые могут или не могут соответствовать их собственным потребностям». Через это осознание у одаренных данного типа развивается способность идентифицировать себя с другими и эмпатия.

Вместе с тем, к числу Исключений относятся и такие одаренные, кто, имея явный потенциал, напротив, никогда не примиряется с потребностями других. Их эгоцентризм «затмевает им глаза» во многом по вине родителей, которые, не всегда осознанно, поддерживают его.

Дети-Исключения, отмечает А. Роерер, похожи на Маленьких Взрослых, потому что «чувствуют себя выше взрослых, но, в отличие от Маленького Взрослого, Исключения считают себя вне системы. Исключения также похожи на Победителей конкурса тем, что оба чувствуют себя выше противоположного пола».

### **Тип «Самокритичные»**

Название этого типа говорит само за себя. Самокритичные одаренные находятся в поиске своего Я. Их ожидания расходятся с их эмоциями, мыслями и поведением. Выполняя работу, им приходится помногу раз себя перепроверять. Не потому, что результат их труда некачественный. Нет. Потому, что себе нет доверия. Это недоверие превращается в навязчивость. «Эти дети, — пишет А. Роерер, — чувствуют, что их обязанность — исправить мир вокруг себя, однако они смотрят на себя как на неспособных сделать это. Этот тип отличается от всех ранее описанных типов тем, что они не верят в их одаренности, они верят только в их обязанности».

### **Тип «Хорошо интегрированный ребенок»**

Этот тип одаренных — образец благополучия. Их поддерживают родители. Они успешны. Одновременно они автономны, воспринимают себя реалистично. Осознают, что «неудача — это часть обучения, и что положительные и отрицательные эмоции — базовая часть жизни». Одаренность выгодно выделяет их из числа сверстников. Максималистское чувство всемогущества они перерастают естественным образом. Как носители одаренности, зачастую они более разборчивы в мировых проблемах и чувствуют перед своим потенциалом обязательство постоять за свои убеждения.

Удачным дополнением к типологии А. Роерер может служить частично с ней пересекающаяся еще одна практико-ориентированная типология одаренных детей. Ее разработали G. Betts и M. Neihart на основе интервью, наблюдений и анализа литературы. Ими также выделено 6 типов одаренности.

#### **1. «Успешные» (The Successful)**

Приблизительно составляют 90% от тех, кого признают одаренными в образовательных учреждениях. Они демонстрируют поведение, переживания и потребности, типичные для системы образования. Они слушаются учителей и родителей. Именно им свойственна высокая академическая успеваемость. Их перфекционизм может носить не защитный компенсаторный характер, а быть проявлением положительного закрепления. Как все перфекционисты, они ищут чужого одобрения. Привычная им социальная адаптивность идет в ущерб уверенности в себе, творческому подходу и автономии тогда, когда ситуация требует принять рискованное решение.

#### **2. «Бросающие вызов» (вызывающие, The Challenging)**

Это, как правило, креативщики с развитым дивергентным мышлением. Они творческие во всех проявлениях и аспектах жизни. Мятеж — их привычное со-

стояние. Школьной системе оказывается зачастую не под силу идентифицировать их одаренность, поэтому нередки случаи, когда вызывающие одаренные попадают в группу риска на выбывание из школы за плохое поведение или низкую успеваемость. На их примере чаще всего совершается губительная ошибка, когда творческого человека приравнивают к асоциальной девиантной личности.

### 3. «Андеграундные» (*The Underground*)

Этот тип одаренных еще может быть назван замаскированным или скрытым. Дабы не выделяться на фоне посредственных «средних» сверстников, быть как все, они часто сознательно не афишируют свои истинные одаренности. Группу андеграундных, как правило, составляют беспокойные неуверенные девушки со страхом общественного признания. Эти личностные проблемы блокируют развитие одаренности до уровня таланта.

### 4. «Отвергнутые» (*выброшенные; отбросы; The Dropouts*)

Эту группу учащихся (школьников и студентов) составляют ребята, озлобленные на систему образования за то, что в ее условиях их потребности и возможности не были признаны на протяжении многих лет. Они считают, что их достижения не соответствуют их способностям. Идентифицировать детей этой категории получается с запозданием, которое приводит к необходимости оказания консультативной и других форм психологической помощи.

### 5. «Дважды исключительные» («дважды меченые»; *одаренные инвалиды; The Double-Labeled*)

У детей этого типа их одаренность развивается наряду с физической или эмоциональной инвалидностью. Их учебные способности могут ухудшаться под влиянием обучения у педагога, некомпетентного в вопросах работы с одаренными. К сожалению, школьные системы фокусируются на их недостатках вместо акцентирования сильных сторон и талантов.

### 6. «Автономные учащиеся» (*The Autonomous Learner*)

Эта группа состоит из детей, усердно работающих на уроках. Такие дети в конечном итоге становятся успешными и берут на себя руководящую роль. У них высокие показатели эмоционального интеллекта и саморегуляции. Они внутренне мотивированы на достижение целей, которые перед собой поставили.

В 1999 году к типологии G. Betts и M. Neihart по инициативе Bevan-Brown был добавлен седьмой тип одаренности — культурный.

### 7. «Культурные» (*The Cultural*)

Те учащиеся, кто, как правило, не опознан как имеющий исключительные способности. Причина того, что их принимают за неодаренных, лежит в их низкой самооценке и невысоких ожиданиях от них со стороны педагога. Их одаренность может рассматриваться только в ракурсе потенциальной.

## ГЛАВА 2. ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОГНОЗ РАЗВИТИЯ ОДАРЕННОСТИ

### 2.1. Стихийные проявления одаренности

Психология знает множество случаев стихийного проявления одаренности. Каждый из них — повод для спора о том, что им послужило причиной: наследственная предопределенность либо средовые влияния. «Биографии великих людей, — отмечал В.П. Эфроимсон, — содержат множество прямых и косвенных указаний на решающую роль избирательно воспринятых детско-подростковых впечатлений».

Эти ранние детские впечатления, задающие вектор личностного развития, формирующие жизнеопределяющие установки и ценности, действующие подсознательно на всю жизнь и творчество, получили название импрессионгов. *Импрессионг* — психологический аналог широко распространенного в животном мире, генетически детерминированного механизма импринтинга. Впервые явление импринтинга открыл нобелевский лауреат, один из основоположников этологии К. Лоренц, изучая серых гусей, которым сразу после их рождения он заменил мать. В переводе импринтинг означает «запечатление».

Как особая форма обучения он характеризуется рядом специфических черт: одномоментным установлением связи с объектом, попавшим в поле взаимодействия (до импринтинга спектр таких объектов может быть крайне широк); образованием связи в ограниченный, особо чувствительный (сензитивный) период времени; стойкостью установившейся связи, образованной без подкрепления и не требующей подкрепления; необратимостью связи (образовавшись однажды, она образуется раз и навсегда).

Импрессионги по своей сути очень напоминают импринтинги (за что удостоились второго названия — социальные импринтинги): здесь тоже есть стойкая связь с каким-то явлением или объектом; эта связь также носит ярко выраженный эмоциональный (страстный) характер; «зерно» жизнеопределяющего впечатления тоже ложится в «благодатную почву» повышенной сензитивности, подтверждая как частный случай формулу Ж. Пиаже: чтобы стимул вызвал реакцию, прежде организм должен быть готов ассимилировать этот стимул.

Открытым лишь остается вопрос относительно природы сензитивности, обуславливающей избирательную восприимчивость к воздействию. Факт наличия такой восприимчивости провоцирует пойти по пути наименьшего сопротивления и спекулятивно объяснить ее наследственным фактором, в доказательство чему обычно приводят примеры выдающихся семей, таких как семья Бахов, или «образцово-показательный» пример семьи Моцартов. На последней задержимся.

Что обычно — из публикации в публикацию — некритически тиражируется про маленького Вольфгер-



ля (уменьшительно-ласкательное обращение к Амадею в семейном кругу)?

Мать — дочь клирика, добрая женщина с приветливым лицом. Музыкальных способностей не проявляла. Судьба уготовила ей испытание: из семерых рожденных детей до зрелости дожили только двое. Одному суждено было стать гением и утвердить их род в веках. Детей своих Анна Мария любила. Когда выдавалась возможность, баловала, не зная меры. Скончалась она от лихорадки, сопровождая сына в туре по Парижу.

Леопольд Моцарт — скрипач и весьма плодовитый придворный композитор архиепископа Зальцбургского. Из-под его пера вышли сонаты, симфонии, пьесы религиозной музыки, оратории, марши, несколько сот менуэтов, военная и турецкая музыка и т. д., и т. д. А главное, он — автор непревзойденной, по мнению Б. Паумгартнера, практической методики обучения игре на скрипке. На этой методике выросло не одно поколение музыкантов. В том числе по ней музыкальным ремеслом овладевали дети Леопольда.

Оба ребенка довольно рано проявили музыкальные способности. Наннерль — сестра — была старше Вольфганга на четыре с половиной года. К одиннадцати годам она виртуозно справлялась с исполнением на клавесине сложнейших сонат и концертов. Когда ее брат занял законное место в организованной отцом «артистической артели», одно время их даже рассматривали на равных по таланту. Правда, недолго. Силой воображения и способностями к сочинительству Вольфганг очень быстро затмил сестру.

Наконец, Амадей. Что известно о нем? Роды прошли тяжело. Ребенок уродился на свет болезненным. Молоко его хрупкий организм не переносил, поэтому долгое время мальчика были вынуждены кормить подслащенной водой. Вольферль рос беспроблемным ребенком: в меру любопытным, открытым миру. Любил животных, особенно птиц. Канарейки всю жизнь восхищали его своим пением. (Тот же трепет к птицам испытывал, кстати, и Леонардо да Винчи. Его завораживал их полет. Он даже часто скупал их, чтобы просто отпустить на волю).

Может быть, именно рулады канареек стали первым импрессионгом, заложившим кирпичик в фундамент скорого таланта гениального музыканта. Возможно. И легкость именно их пения вплелась в канву моцартианского начала...

Что точнее: как минимум, два ярких импрессионга ранних лет жизни сделают свое дело.

Один будет связан с вечерами в семье Моцартов. Почти ежедневно Леопольд устраивал концерты. Со своими инструментами собирались друзья: трубач Иоганн Андреас Шахтнер, священник отец Буллингер, Лоренц Хагенауэр — хозяин дома, в котором жили Моцарты, и другие. Крошечный Амадей, разумеется, не упускал ни звука с того самого момента, когда музыканты только начинали настраиваться. А поскольку природа наделила его прекрасным задатком музыкальных способностей — абсолютным слухом, то есть

феноменальной памятью на высоту звуков, то ему не составляло труда по многу раз напевать услышанные мелодии, что, естественно, не ускользало от внимания отца, выжидавшего время, чтобы взяться за систематическое музыкальное развитие сына.

Второй импрессионг произошел, по-видимому, в возрасте около двух с половиной — трех лет. В это время Леопольд Моцарт принял решение, что момент настал — пора браться за музыкальное образование дочери. Занятия проходили в комнате с клавесином. Отец методично обучал ее азам музыкального ремесла, последовательно расширяя круг упражнений. Вольфгангу во время занятий свидетелем происходящего быть не воспрещалось. Уточнять, что мальчик не пропустил ни одного урока с сестрой, излишне.

«Когда урок Наннерль заканчивался и отец выходил из комнаты, — пишет М. Брион, — Вольферль поднимался на цыпочки и, дотянувшись до клавиатуры клавесина, проворными крошечными пальцами подбирал те мелодии, которые только что играла сестра, или те, что они вместе распевали. Он по несколько раз повторял особенно понравившуюся ему музыкальную фразу и развлекался тем, что бесконечно варьировал заинтересовавшую его тему. Создавалось впечатление, что он жил музыкой, она свободно проникала в самую глубь его существа, становясь второй натурой».

Потом, как известно из биографии, в четырехлетнем возрасте была чудесная история со сложнейшим концертом, который, еще не имея толком представления о нотной грамоте, сочинил Амадей, а отец отозвался: «Как здесь всё точно и гармонично! Правда, сыграть это невозможно: никто не смог бы исполнить этот труднейший кусок». К сожалению, от сочинения не сохранилось ни фрагмента, чтобы можно было, разобравшись — где явь, а где вымысел, дать непредвзятую оценку его качеству. Затем удивительное овладение в шестилетнем возрасте скрипкой, хотя отец якобы отказался обучать игре на ней, отпустив ситуацию на откуп таланту сына. И конечно, триумфальные выступления чудо-ребенка.

Казалось бы, всё говорит «за» концепцию схождения двух факторов. В примере с Моцартом вроде бы есть доказательства влияния, с одной стороны, наследственности, подготовившей «почву» избирательной восприимчивости всего, что так или иначе связано с музыкой; с другой, есть и средовые влияния (главным образом, социальная преемственность в виде воспитания от отца-музыканта), которые посредством импрессионгов задали музыкальный вектор движения, потеснив другую многообещающую способность — математическую. Как знать, будь Леопольд Моцарт не музыкантом, а математиком, мир в лице Вольфганга, возможно, знал бы достойного преемника Декарта и предшественника Гаусса.

Однако при ближайшем рассмотрении конвергентная интерпретация не выдерживает критики, потому что действительное психологическое основание сензитивности Моцарта к музыке лежит не столько в его наследственности (что требует строго научного дока-

зательства, которым в настоящее время психогенетика не располагает), сколько в его системе ранних социальных отношений, где системообразующую позицию занимал, естественно, отец.

Еще несколько штрихов к портрету Леопольда Моцарта.

Глава семьи, подчинив жену и детей своей воле, обладал в доме непререкаемым авторитетом. Не раз Вольферль признавался, что любит отца и чтит его вторым после Бога.

Чем достигалось подобное отношение? Положение Леопольда в обществе — лишь вершина айсберга. Стержень его абсолютного авторитета в семье — особенности характера. Это был черствый, сухой деспот. Подозрительный, мрачный и злобный тиран. Чересчур ко всем требовательный. Несмотря на свою продуктивность, как музыкант посредственный. Его музыка — «мертвая музыка, которую никто не намерен возрождать», — заявляет Шуриг, — не больше чем приемлемое ремесленничество прикладного назначения, добросовестное, но не несущее в себе никакой духовной концепции, никакой фантазии и никакого собственного видения».

Эта рационалистическая музыка, отмечает М. Брион, соответствовала влюбленному в дотошный порядок методическому характеру, лишённому полета и подлинного вдохновения.

Лучшей художественной иллюстрацией личности музыканта Леопольда Моцарта — исполнителя, композитора и учителя — может, по сути, служить образ пушкинского Сальери, имеющий мало общего с истинным Антонио Сальери.

«Внимательное изучение, — заключает Шуриг после тщательного анализа этой малопривлекательной и малопочтительной личности, — позволяет сделать вывод о том, что мы имеем дело с образцом респектабельного мелкого буржуа». Амбициозный, прагматичный, жаждущий денег и славы, склонный повсюду видеть завистников и конкурентов, ограниченный педант, Леопольд был спесив в обращении со стоящими ниже его и услужлив с вельможами».

На фоне любящей матери отец представлял для детей ее контрастом: скупым на проявления нежности и ласки, требовательным суровым цензором. Бессмысленно было ждать от него чувственных порывов. Максимум, на что могли рассчитывать дети — заслужить их, оправдав завышенные ожидания; ожидания амбициозной посредственности с претензией на талант, который, с его точки зрения, обязан был передаваться по наследству детям.

Отсюда как раз — из ситуации эмоциональной депривации со стороны значимого взрослого — берет корни столь сильная психологическая идеализация отца. Механизм ее лежит во фрустрации базовых детских потребностей.

А. Маслоу выделил всемирно известную пирамиду таких потребностей. Как ступени лестницу, иерар-

хию выкладывают: физиологические потребности; потребности в безопасности; потребности в принадлежности и любви; потребности в уважении; потребность в знании и понимании; эстетические потребности; потребность в самоактуализации и потребность в трансценденции. Первые четыре объединены в группу так называемых дефицитарных потребностей. Последние две образуют группу потребностей роста. Эстетическая и познавательная потребности занимают между ними переходное положение.

Фрустрация дефицитарных потребностей порожила у маленького Вольферля базальную тревогу и невротическое чувство вины, подтверждая предложенную З. Фрейдом условную формулу одаренности: «Анализ характера высокоодаренных, особенно имеющих способности к художественному творчеству лиц, — писал он, — открывает различную смесь работоспособности, перверзий и невроза».

Причиной невроза служила структура родительско-детских отношений, ведь обычно родители любят своих детей непосредственно, безусловно. Так любила Амадея мама. Но — не отец. Почему? Ответ на этот вопрос напрашивался только один: значит, с ним, с Вольфгангом, что-то не так. Не может же быть что-то не так с отцом.

Это чувство вины усиливало грозный авторитет отца и подкреплялось естественными ревнивыми реакциями: Амадей видел, как радикально менялся отец, когда собирались его друзья, — становился легким, чувственным и оживленным. Проводником-посредником к этим переменам служила музыка.

Ревновал неосознанно маленький Вольфганг и к сестре: ей было всё внимание, с ней занимались, потому что она старше, а он, словно изгой, оставался в ее тени. За музыкальными успехами Наннерль отец его, как ему казалось, не замечал. Естественный детский нарциссизм ущемленный страдал от этого. Сыну во что бы то ни стало хотелось доказать, что он тоже имеет право на внимание; что он не хуже и даже лучше. Его Я может представлять и представляет значимость. Он, Вольфганг, достоин любви. И он это обязательно докажет. Если возраст не позволяет быть взрослым, за него это сделают «взрослые» достижения.

«Младенческий сенсорный голод, — пишет Э. Берн, — в конечном счете трансформируется в жажду быть замеченным или потребность в признании».

Средства в этой гонке достижений подсказывает сама жизнь. На «почву» суррогатной мотивации достижения и ложится импрессионизм: если доминантная страсть отца — музыка, ей и стать психологическим орудием неосознанного завоевания его нежности.

Как рассказывал друг Леопольда Моцарта Иоганн Шахтнер, когда отец вчитался в листок с закорючками Вольферля, разглядев за каракулями тот самый концерт, он «надолго застыл в каком-то оцепенении, не в силах оторвать взгляд от листа бумаги. По его щекам покатались слезы восхищения и радости».



Разве не этого эффекта добивался Амадей?! Суррогатная мотивация достижения принесла его погранной самооценке первые сладостные плоды. Признал! Признал-таки отец его, сыновья, достижения. Отныне тот мог гордиться, что сын носил его фамилию. Всех детей любят за «просто так»; просто за то, что они есть. А ему пришлось родительское чувство завоевывать ценой иных усилий.

Почему мотивация «суррогатная»? Потому, что по качеству, содержательно она носила компенсаторный характер.

Главный теоретик идеи компенсации А. Адлер категорично обобщал на весь род людской: «На протяжении всего своего развития ребенку присуще чувство неполноценности по отношению к родителям, братьям, сестрам и к окружающим. Из-за физической незрелости ребенка, из-за его неуверенности в себе и несамостоятельности, вследствие его потребности опираться на более сильного и из-за часто болезненно переживаемого подчиненного положения среди других у него развивается чувство ущербности, которое проявляется во всей его жизни».

Развитие этого чувства, продолжал А. Адлер, тянет за собой появление, по одну руку, стремления к власти и превосходству; по другую руку, расплывчатой и неустойчивой конечной цели — идеала физического или психического совершенства. Зародившаяся фиктивная цель — совершенствование — упорядочивает душевные движения в единую линию активности, так что каждое отдельное душевное движение подготавливает акт, следующий за ним, и представляет собой не что иное, как искусную уловку, облагораживающую привкусом чувства полноценности и триумфа компенсацию чувства неполноценности.

Основным орудием компенсации, по мнению А. Адлера, выступают упорство и творческий потенциал человека. Потенциал есть в каждом. А. Адлер категорически отвергал существование природных, наследственных способностей. Проявляясь в процессе компенсации, потенциал в нем же и развивается и призван помогать в борьбе с препятствиями, на сопротивление которых человек постоянно наталкивается на своем пути, будь то собственная физическая слабость или трудности в социальных отношениях. То есть каждый шаг человека окутан пусть субъективным, но творчеством. И таким образом, подводил итог А. Адлер, процесс компенсации, глубоко лежащий в основе всей человеческой жизни, — творческая сила.

Что в детстве Моцарта, скорее всего, так (или приблизительно так) и было, и что психоаналитическая интерпретация имеет право претендовать на истинность, говорит одна психологическая «кричащая» пометка — деталь, в которой «скрывается дьявол».

Поражаясь таланту сына, Леопольд предприимчиво смекнул: «Куй железо, пока горячо»; отказался от собственного творчества в пользу творчества Амадея и взял на себя функции его импресарио. С шестилетнего возраста начались гастроли по Европе. На кон-

церты с участием вундеркиндов коронованные особы во все времена были весьма охочи. Здесь-то Вольферль, оглушенный успехом, купаясь в атмосфере обожания, неосознанно выдавал то сокровенное, что давно таилось. Нередко ответной реакцией на умиления и порывы нежности зрителей он заставлял их врасплох: «А ты вправду меня любишь? Очень-очень любишь?» — задавал он наивный вопрос.

Нет, не чувствовал, интуитивно не чувствовал он доверия. Тревога не давала покоя: такое отношение к нему — настоящее ли? Ему амбивалентно и верилось, и не верилось. Хотелось верить, но по отцу он знал, что любовь — явление мимолетное; рассчитывать на нее надолго не приходится. Она как награда. Ее можно лишь тяжелым трудом заслужить.

Личность и судьба Моцарта — лишь один из примеров интерпретации биографического материала путем восхождения от абстрактного к конкретному: от закономерностей, открытых психологической наукой, к фактам и явлениям судьбы одаренной личности. Ступая таким путем, практико-ориентированная психология, не опасаясь утратить связи с теорией, имеет право на методологический редукционизм с применением так называемой «бритвы Оккама».

«Бритва (или лезвие) Оккама» — это методологический принцип (иначе его еще называют законом экономии или принципом бережливости), суть которого сводится к мысли о том, что из нескольких непротиворечивых интерпретаций какого-либо явления верным признается самое простое из них. То есть то, что достаточно, лучше того, что избыточно. «Без необходимости не следует утверждать многое», — писал в XIV веке философ У. Оккам. «Всё следует упрощать до тех пор, пока это возможно, но не более того», — перефразировал А. Эйнштейн.

В соответствии с принципом Оккама, проявления детской одаренности часто поддаются интерпретации без «оглядки» на фактор наследственности. Так, в призме судьбы Моцарта безотносительно наследственности преломилась довольно расплывчатая психоаналитическая схема «рождения» таланта: *дисгармоничные отношения в семье* ⇨ *эмоциональная депривация* ⇨ *фрустрация базовых дефицитарных потребностей* ⇨ *невротические чувство вины и базальная тревога* ⇨ *комплекс неполноценности (недостаточности)* ⇨ *компенсация* ⇨ *импрессионизм* ⇨ *мотивация достижения* ⇨ *самоактуализация* ⇨ *достижения*, где невротицизация спровоцировала появление сензитивности, та обусловила импрессионизм, а их взаимодействие стало движущей силой развития. При этом связь самоактуализации с мотивацией достижения в каждом конкретном случае носит сложный диалектический характер, в том числе создавая предпосылки для кризиса одаренной личности.

Окончание в следующем номере.

# Интернет-посты<sup>1</sup> для педагога-психолога. Выпуск 2

От редакции: уважаемые коллеги! Мы продолжаем публиковать нестандартные материалы, найденные в Интернете и представляющие интерес для педагога-психолога — как в практическом плане, так и для расширения профессионального кругозора. Полную версию текстов (а большинство из них дается здесь в сокращенном варианте) с действующими интернет-ссылками вы найдете в электронном приложении (см. CD-диск). Некоторые материалы содержат полезную, но весьма жесткую информацию, которую психолог может использовать в работе, но очень осторожно. Например, данные о том, как на самом деле выглядит самоубийство и насколько реальная картина не совпадает с той, которую рисуют себе некоторые экзальтированные молодые люди. А ведь с такими психологам тоже приходится работать.

В работе над материалом нам помогли постоянные авторы: доктор биологических наук Е.И. Николаева и кандидат психологических наук С.К. Рыженко.

Свои отзывы, комментарии, вопросы, а также информацию для возможных последующих выпусков вы можете присылать на электронный адрес художественного редактора журнала Евгения Пятакова (eop1976@gmail.com).

С уважением,  
редакция журнала «Вестник практической психологии образования»

## Пост 1. Предупреждение подросткам и юношам от людей, которые «по молодости и по глупости» сломали себе жизнь

<http://now.dolphin.com/ru-ru/detail.html?feature=3&from=push#detail1451988071839574&font-normal>

Примечание от редакции: данный материал может быть использован при проведении коррекционной работы с подростками, имеющими асоциальные психологические установки или деструктивные жизненные принципы.

### Как один неверный выбор может изменить всю жизнь

Чтобы показать, как один неверный выбор может изменить всю жизнь, фотограф Трент Белл (Trent Bell) попросил заключенных тюрьмы штата Мэн, отбывающих длительные сроки, написать письма самим себе в прошлое.

\*\*\*

Дорогой Боб, в течение нескольких месяцев после окончания учебы в 1964-м у тебя было три предло-

жения о работе, которые ты упустил. Каждое из них могло стать твоей карьерой, особенно работа в Королевской канадской полиции, это эквивалент американского ФБР. Чтобы понять, какое у тебя было счастливое детство единственного ребенка в семье на ферме в 150 акров, потребовалось посидеть в тюрьме и подумать о прошлом. Ты был не настолько умным, чтобы ценить все хорошее, что было у тебя в жизни, до тех пор пока не стало слишком поздно. Ты жил будущим, а не настоящим. Потом ты связался с плохой компанией своего кузена, который был на 7 лет старше. Он с друзьями брал тебя ночью ловить лосося. Там всегда были спиртные напитки, а я хотел соответствовать — вот так и началось мое пьянство. Ты смотрел на своего кузена как на старшего брата, что было ошибкой. Ты редко проводил время с кем-то, кто не пил. Прошло 10 лет, и твоя жизнь вышла из-под контроля. Тебя манила работа дальнобойщика и яркие огни Монреаля и других городов. Выпивка, наркотики и гулянки превратили работу и семейную жизнь в ад. Я разрушил два брака, и вот результат: я здесь, отбываю 55 лет, после того как 17 уже отсидел. Теперь я знаю — выбирая друзей или семью, будь остро-

<sup>1</sup> ... (англ. post) — отдельное сообщение на веб-форуме... (англ. subject) (Википедия)



жен. Точно ли у тебя с ними совпадают цели в жизни? Мы позволяем алкоголю и наркотикам разрушать наши мечты и наше возможное будущее.

\*\*\*

Письмо молодому мне. Привет. Это будущий, более взрослый ты. Я хочу достучаться до тебя и помочь спастись от превращения в меня — ветерана тюремной системы, который провел в ней больше 20 лет. Если ты обратишь на меня внимание и послушаешь моего совета, ты, возможно, избежишь такого будущего и сможешь прожить особенную жизнь. Перво-наперво прими тот факт, что ты особенный. Ты таким был рожден. Будь собой, и ты сможешь расположить к себе хороших людей. Когда ты стараешься казаться другим, чтобы подойти под какие-то рамки, ты теряешь себя. Всегда помни, что ты сперва должен быть другом самому себе. Еще знай, что семья любит тебя и будет всегда любить. Никогда не анализируй ее и не сравнивай с любовью в других семьях. Они делают что могут теми средствами, которыми располагают. Люби в ответ без ожиданий и без условий, и тогда узлы останутся крепкими. Наконец, неважно, через какой тяжелый опыт тебе пришлось пройти, — он не должен определять тебя. У тебя есть свобода выбора. Всегда. Будь скор на улыбку, не спеши с гневом и обращайся с людьми уважительно, они этого заслуживают. Вот так ты сможешь не стать мной.

Роберт Пэйзант.

\*\*\*

Брендон, мне тяжело сидеть здесь и писать тебе это письмо. Наш путь был тяжел, он был наполнен болью, слезами и сердечными страданиями. Я много раз ошибался. Я пишу это письмо, чтобы предупредить, что может ждать тебя на пути, если ты не откроешь глаза, чтобы сказать тебе, что по-настоящему важно в жизни. Сейчас 2013 год, и ты уже четыре года в тюрьме. Как и почему именно — это сейчас неважно, давай взглянем шире. Ты здесь из-за невежества, из-за образа мышления и потому что ты пытался быть тем, кем ты не являешься. Просто знай, что люди будут постоянно испытывать тебя, и неважно, что ты сам про это думаешь: только настоящий мужик может повернуться и уйти. Все могут драться, даже самые слабые. Любой может ответить насильем, но только **настоящий мужик** может подставить другую щеку и уйти. С тобой будут происходить вещи, которые озлобят тебя по отношению к твоим близким. Тебе придется расти, противостоять проблемам, признаваться в них. Выражать себя. Не убегать от проблем. Несмотря ни на что, твоя семья безусловно тебя любит. Они будут рядом, когда тебе больше всего будет это нужно и ты меньше всего будешь этого ожидать. Они всегда протянут руку, если ты оступишься. Люби их и помогай им при каждой возможности, они этого заслуживают. Не бойся любить и когда любишь, люби всецело. Юность не извинение, если ты любишь кого-то, покажи и докажи это. Делай все как надо, чтобы, обернувшись, тебе не хотелось переделать или сделать боль-

ше. Следи за тем, с кем водишься. Твои настоящие друзья заслуживают целого мира. Посвящай себя стоящим вещам. Делай что-то позитивное каждый день. Будь смелым. «Смелость позволит тебе рисковать, быть сильным, сострадать, иметь мудрость быть скромным. Смелость — основа целостности» (Кешаван Наир). Несмотря ни на что, всегда люби себя.

С уважением, ты.

### **Пост 2. Информация для детей и подростков, которые сводят человеческое счастье к потреблению материальных благ**

Два успешных взрослых человека (первый — добровольно, а второй — случайно) поставили на себе эксперимент и убедились, что бездумное потребление материальных благ не делает их счастливыми, а наоборот — съедает жизненные силы и отнимает свободу.

**Рассказ первый: Я уже 200 дней не покупаю никаких новых вещей, и вот что я поняла**

<http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/ya-uzhe-200-dnej-ne-pokupayu-nikakih-novyh-veschej-i-vot-cto-ya-ponyala-1025260/>

Несколько месяцев назад я прошла через худший опыт в своей жизни: мой отец скончался. У него был рак...

...Мне предстояло много работы. Потребовались недели, чтобы избавиться от всего того хлама, который скопился в берлоге моего отца-одиночки. Что-то нужно было продать, что-то удалось подарить, а что-то пришлось просто выбросить. Коробки и ящики с посудой, одеждой, мебелью, офисной канцелярией и тонной всего-всего...

По сути, я выбросила все его накопления за эти десятилетия.

Чтобы купить эти вещи, мой отец когда-то потратил массу времени, денег и усилий. А теперь мне еще с большим трудом приходилось отдавать их на утилизацию...

Эта история отрезвила меня. Я приступила к эксперименту, хотела попробовать не покупать ни одной новой вещи на протяжении 200 дней подряд...

Это был поразительный опыт. И вот **7 уроков, которые я извлекла из этого эксперимента.**

1. В мире и так слишком много вещей.
2. Мы зависимы от покупок. Это надо лечить.
3. Людей научили думать, будто «бэушное» — это негигиенично.
4. Большие гипермаркеты нужны не вам, а корпорациям.
5. Ничто не ново и ничто не дорого.
6. Это потрясающе: платить конкретному человеку, а не корпорации.
7. Я действительно больше не нуждаюсь во всем этом «добре».

...Я считаю, что минимализм — это оптимальный способ жить. Чтобы это осознать, мне пришлось потерять отца. Но я надеюсь, что вам для постижения этой истины не придется проходить через ад.

Источник: collective-evolution.com

Перевод: Константин Шиян, Lifter

Адаптация AdMe.ru

### **Рассказ второй. Как убить в себе потребителя: опыт человека с деньгами**

<http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/kak-ubit-v-sebe-potrebatelya-opyt-cheloveka-s-dengami-758610/>

Грэм Хилл жил роскошно, но через какое-то время осознал, что на самом деле вещи лишь поглощали его жизнь и время...

Я прошёл долгий путь с конца 90-х, когда успешный интернет-стартап обернулся для меня огромным потоком денег. Тогда я купил гигантский дом и забил его вещами, электроникой, бытовой техникой, гаджетами, организовал свой автопарк...

Но каким-то образом всё это добро заняло собой мою собственную жизнь, ну или большую её часть. Вещи, которые я потреблял, поглощал, в итоге поглощали меня...

Не существует какого-либо признака, указывающего на то, что эти вещи делают нас счастливыми. Фактически я наблюдаю обратную картину.

Мне понадобилось 15 лет, чтобы избавиться от всего несущественного, что я так старательно накапливал, и начать жить шире, свободнее, лучше, обладая меньшим.

Всё началось в 1998 году. Я и мой партнёр продали нашу консалтинговую компанию за такую сумму, которую, как мне казалось, я не заработаю за всю свою жизнь.

Получив эту сумму, я купил 4-этажный дом. Охвативший открывшейся возможностью потреблять, я купил новенький секционный диван, пару очков по 300 долларов, тонну гаджетов и аудиофильский 5-дисковый CD-плеер. И, конечно же, чёрный Volvo с дистанционным запуском двигателя.

Я начал активно работать над новой компанией, и времени на дом совсем не оставалось. Тогда я нанял парня по имени Сэвен, который, по его словам, работал ассистентом самой Кортни Лав. Он стал моим ассистентом по покупкам. Его роль заключалась в походах по магазинам бытовой техники, электроники и фурнитуры с фотоаппаратом. Он фотографировал вещи, которые, на его взгляд, приглянулись бы мне, после чего я просматривал фото вещей и выбирал понравившиеся мне для покупки.

Однако потребительский наркотик в скором времени перестал вызывать эйфорию. Я охладел ко всему. Новенькая Nokia не возбуждала и не удовлетворяла меня. Я начал размышлять о том, почему улучшения в жизни, которые в теории должны были сделать меня

счастливее, не помогают, а лишь создают в голове чувство тревоги.

Жизнь стала сложнее. Столько всего, за чем надо следить. Газон, уборка, автомобиль, страховка, обслуживание. У Сэвена было много работы, и... в конце концов, у меня персональный ассистент по покупкам? В кого я превратился?! Мой дом и мои вещи стали моими новыми работодателями, причём я к ним не хотел наниматься.

Всё стало ещё хуже. Я переехал по работе в Нью-Йорк и арендовал большой дом, служивший хорошим отражением меня как IT-предпринимателя. Дом нужно было заполнить вещами, и это занимало слишком много сил и времени. А ещё у меня есть мой дом в Сиэтле. Теперь я должен думать о двух домах. Когда я решил, что останусь в Нью-Йорке, потребовались колоссальные усилия и куча перелётов туда-сюда, чтобы закрыть вопрос со старым домом и избавиться от всех вещей, находившихся в нём...

Наблюдения Галена Боденхаузена, психолога из Северо-Западного университета в Иллинойсе, однозначно связывают потребление и аномальное антиобщественное поведение. Потребительский склад ума в одинаковой степени негативен для человека, независимо от его уровня дохода...

Моё отношение к жизни изменилось после встречи с Ольгой. Вместе с ней я переехал в Барселону. Срок её визы истёк, а мы жили в маленькой скромной квартирке и были счастливы. Потом мы поняли, что нас ничего не держит в Испании. Мы упаковали немного одежды, взяли туалетные принадлежности, свои ноутбуки и отправились в путь: Бангкок, Буэнос-Айрес, Торонто и ещё множество мест. Я продолжал работать, но мой офис теперь умещался в моём рюкзаке. Я чувствовал себя свободным и совершенно не скучал по своей машине и гаджетам, оставленным дома.

Источник: nytimes

Перевод: lifehacker

### **Пост 3. Как стать тем самым нормальным человеком**

<http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/kak-stat-tem-samym-normalnym-chelovekom-1154960/>

От редакции: этот текст — честный и жесткий ответ психолога людям, которые вбили себе в голову надуманные критерии «нормального» и «ненормального» поведения и отношения к жизни. А в результате изводят себя мыслями вроде: «Неужели я ненормальный? Ведь нормальные так не поступают». Материал представляет интерес для людей всех возрастов.

*Прежде чем диагностировать у себя депрессию и заниженную самооценку, убедитесь, что вы не окружены идиотами.*

*(Зигмунд Фрейд)*



На днях клиентка говорит мне с мучительным стыдом: «Никто из нормальных людей не будет жрать чипсы в подъезде прямо из пакета. Вы, например, так не делаете наверняка».

Да ладно. По-моему, если уж жрать чипсы, то именно так — в подъезде, радостно, тайком от родных, хрустя пакетом и облизывая с пальцев соль. Что там еще вредного, глутамат натрия, специи? Вот их еще обливывать. Ну а как прикажете есть чипсы — ножом и вилкой, с фарфора?

Но тут, конечно, не в чипсах дело. Дело в этих мифических «нормальных людях».

Я постоянно о них слышу от клиентов, причем самые противоречивые вещи. Они, как призраки, возникают отовсюду.

Нормальные люди никогда не жрут всякую дрянь. Нормальный человек не позволил бы себе так распуститься. Или наоборот: нормальный человек не стал бы заморачиваться диетами и всей этой ерундой. Нормальный человек не орет на ребенка при людях. Нормальный человек не устает от детей и занимается их развитием.

Нормальный человек не позволил бы себе жить в такой грязи. Нормальный человек стремился бы к чему-то, социализировался, а не покрывался плесенью дома. Нормальный человек не стал бы работать за такие деньги.

Нормальный человек обожает тусовки. Нормальный человек не тратит время и деньги на кабаки, а только на учебу и спорт. Нормальный человек склеил бы ребенку календарь адвента. Нормальный человек заработал бы на нормальную квартиру. Нормальный человек не против групповухи. Нет, нормальный человек, наоборот, даже думать не будет о групповухе.

Нормальный человек не думает об одежде, но всегда отлично выглядит. Бегают марафоны. Говорит на всех известных языках. У него нет целлюлита, он не потеет, не лысеет, не поправляется и может жрать гвозди.

Особенно в том, что касается чувств, нормальный человек преуспевает. Он идет по жизни, смеясь. Он всегда на позитиве. Сомнения ему чужды. Он в любой момент готов рискнуть всем. Он никогда не орет, не чувствует тревоги, страха или угрызений совести. Его не огорчают дети, не задевают оскорбления, не устраивают ссоры с мужьями. Он неуязвим.

«Нормальный человек после ссоры с отцом не чувствовал бы себя мерзавцем неделю», — говорят мне. А сколько можно чувствовать: день, полчаса, пять минут? Нет, оказывается, вообще нисколько. Усмехнулся бы и дальше пошел. Был бы «выше этого».

Нормальный человек к окончанию университета уже знал бы, в чем состоит его призвание. Каким образом он бы это узнал? Да бог знает. Вещий сон, шучье веление.

Нормальный человек понимал бы, что выбирает, когда рожал ребенка. Каким образом он мог это по-

нять? Каким образом это вообще можно понять, если все книги о материнстве в лучшем случае охватывают, что называется, техническую сторону? А в худшем — нагло врут, что вас ждет беспробудное счастье, иногда омрачаемое легким желанием поспать?

Иногда я представляю себе нормального человека как несуществующее животное. Кадавр. Голова кошки, хвост лошади, одна нога от крокодила, другая от курицы, и питается гвоздями.

И бесполезно вот так сходу пытаться показать клиенту несостыковки. Сомневаться в жизнеспособности кадавра. В том, что он реален. Потому что реальность в одной плоскости, а «нормальный человек» — он в другой.

По сути, это контур, который мы наполняем ядовитым, едким стыдом. Своим собственным. В результате такого психологического маневра, как расщепление, нормальному человеку мы приписываем все прекрасное, он непогрешим, совершенен и на все имеет право. Жить имеет право, черт возьми.

А нам остается все постыдное и жалкое. И хочется съежиться, исчезнуть, раствориться.

Тут можно идти глубже и долго рассуждать о нарциссическом стыде, о нарциссизме современного общества, но как-нибудь в другой раз.

Обычно мы с клиентами, чуть раньше или чуть позже, приходим к тому, что это наше сознание жестоко играет с нами. Мы все ненормальные люди. В разной степени. Мы все срываемся в истерики, тревожимся из-за ерунды, совершаем ошибки и часто с трудом принимаем их последствия. И, время от времени чувствуем себя (чужаком на букву «м» — прим. ред.).

И одновременно мы все — нормальные.

Чтобы превратиться из ненормального человека в нормального, нужно совершить всего одну вещь. Очень простую. Но сложную. Нужно расширить границы этой нормальности и включить в них себя.

Некоторые нормальные люди не любят вечеринок и тусовок. Одних раздражают дети, других — родители. Третьи не могут отказать себе в сладком, но остаются при этом нормальными. Иные ленятся брить ноги зимой, а пятые-десятые и вовсе грызут ногти. Нормальные люди косячат. Плачут. Не могут справиться с тревогой. Не успевают склеить календарь адвента. Жрут чипсы из пакета.

Нормальные люди делают все то же самое, что и мы. Потому что мы — они и есть. Почти все правила современного нам мира не спущены Моисею на скрижалях, а выдуманы относительно недавно, как целлюлит и борьба с ним. Мы с вами гораздо нормальнее этих правил.

И, может, такого уж обжигающего стыда они не стоят?

Ну вот. Собиралась написать две строчки про чипсы, называется.

Автор: Анастасия Рубцова

#### **Пост 4. Онлайн школы «хуже, чем обычные учителя»**

<http://obzor.press/press/10974-onlajn-shkolyi-xuzhe,-chem-obyichnyie-uchitelya>

Заниматься с учителем в классе гораздо эффективнее, чем онлайн, выяснило исследование. Вы поймете, почему чартерные онлайн школы в США занимают лишь второе место по эффективности.

Чартерные школы — муниципальные независимые учреждения — набирают все большую популярность в США, и их сторонники считают, что это новый способ вдохнуть вторую жизнь в стандарты государственного образования.

Сектор образовательных технологий в последнее время привносит новые технологические инновации в процесс преподавания и обучения. Так что мы можем легко представить себе новый шаг в образовании 21 века — виртуальная классная комната, в которой сочетается автономность чартерных школ и удобство онлайн обучения.

Однако недавнее исследование, проанализировавшее чартерные онлайн школы в 17 штатах США, выявило «гораздо более низкую академическую успеваемость» по математике и чтению среди студентов виртуальных школ по сравнению с традиционными...

Автор: Шон Коуглан

#### **Пост 5. Нил Гейман: Почему наше будущее зависит от библиотек, чтения и фантазии**

[http://www.liveinternet.ru/users/lara\\_rimmer/post298243071/](http://www.liveinternet.ru/users/lara_rimmer/post298243071/)

**Если у вас есть друзья, которые спрашивают, зачем читать художественную литературу, дайте им этот текст лекции Нила Геймана.**

Нил Ричард МакКиннон Гейман — известный английский писатель-фантаст, автор графических романов и комиксов, сценариев к фильмам. К самым знаменитым его работам относятся: «Звездная пыль», «Американские боги», «Коралина», «История с кладбищем», серия комиксов «Песочный человек». Гейману присуждены многие награды, включая премию «Хьюго», премию «Небьюла», премию Брэма Стокера, медаль Ньюбери.

...Однажды я был в Нью-Йорке и услышал разговор о строительстве частных тюрем — это стремительно развивающаяся индустрия в Америке. Тюремная индустрия должна планировать свой будущий рост — сколько камер им понадобится? Каково будет количество заключенных через 15 лет? *И они обнаружили, что могут предсказать все это очень легко, используя простейший алгоритм, основанный на опросах, какой процент 10- и 11-летних не может читать. И, конечно, не может читать для своего удовольствия.*

В этом нет прямой зависимости, нельзя сказать, что в образованном обществе нет преступности. Но взаимосвязь между факторами видна. Я думаю, что

самые простые из этих связей происходят из очевидного. *Грамотные люди читают художественную литературу.*

У художественной литературы *есть два назначения.*

Во-первых, *она открывает вам зависимость от чтения.* Жажда узнать, что же случится дальше, желание перевернуть страницу, необходимость продолжать, даже если будет тяжело, потому что кто-то попал в беду, и ты должен узнать, чем это все закончится... в этом есть настоящий драйв. Это заставляет узнавать новые слова, думать по-другому, продолжать двигаться вперед. Обнаруживать, что чтение само по себе является наслаждением. Единожды осознав это, вы на пути к постоянному чтению.

И вторая вещь, которую делает художественная литература, — *она порождает эмпатию.* Когда вы смотрите телепередачу или фильм, вы смотрите на вещи, которые происходят с другими людьми. Художественная проза — это что-то, что вы производите из 33 букв и пригоршни знаков препинания, и вы, вы один, используя свое воображение, создаете мир, населяете его и смотрите вокруг чужими глазами. Вы начинаете чувствовать вещи, посещать места и миры, о которых вы бы и не узнали. Вы узнаете, что внешний мир — это тоже вы. Вы становитесь кем-то другим, и когда возвратитесь в свой мир, то что-то в вас немножко изменится.

Эмпатия — это инструмент, который собирает людей вместе и позволяет вести себя не как самовлюбленные одиночки.

Вы также находите в книжках кое-что жизненно важное для существования в этом мире. И вот оно: миру не обязательно быть именно таким. Все может измениться.

В 2007 году я был в Китае, на первом одобренном партией конвенте по научной фантастике и фэнтези. В какой-то момент я спросил у официального представителя властей: «Почему? Ведь НФ не одобрялась долгое время. Что изменилось?» «Все просто, — сказал он мне. — Китайцы создавали великолепные вещи, если им приносили схемы. Но ничего они не улучшали и не придумывали сами. Они не изобретали. И поэтому *они послали делегацию в США, в Apple, Microsoft, Google и расспросили людей, которые придумывали будущее, о них самих. И обнаружили, что те читали научную фантастику, когда были мальчиками и девочками.*

*Если вы не цените библиотеки, значит, вы не цените информацию, культуру или мудрость.* Вы заглушаете голоса прошлого и вредите будущему.

*Мы должны читать вслух нашим детям.* Читать им то, что их радует. Читать им истории, от которых мы уже устали. Говорить на разные голоса, заинтересовывать их и не прекращать читать только потому, что они сами научились это делать. Делать чтение вслух моментом единения, временем, когда никто не смотрит в телефоны, когда соблазны мира отложены в сторону.



*Мы должны пользоваться языком. Развиваться, узнавать, что значат новые слова и как их применять, общаться понятно, говорить то, что мы имеем в виду. Мы не должны пытаться заморозить язык, притворяться, что это мертвая вещь, которую нужно читать. Мы должны использовать язык как живую вещь, которая движется, которая несет слова, которая позволяет их значениям и произношению меняться со временем...*

Оглянитесь. Я серьезно. Остановитесь на мгновение и посмотрите на помещение, в котором вы находитесь. *Я хочу показать что-то настолько очевидное, что его все уже забыли. Вот оно: все, что вы видите, включая стены, было в какой-то момент придумано.* Кто-то решил, что гораздо легче будет сидеть на стуле, чем на земле, и придумал стул. Кому-то пришлось придумать способ, чтобы я мог говорить со всеми вами в Лондоне прямо сейчас, без риска промокнуть. Эта комната и все вещи в ней, все вещи в здании, в этом городе существуют потому, что снова и снова люди что-то придумывают.

Однажды Альберта Эйнштейна спросили, как мы можем сделать наших детей умнее. Его ответ был простым и мудрым. *«Если вы хотите, чтобы ваши дети были умны, — сказал он, — читайте им сказки. Если вы хотите, чтобы они были еще умнее, читайте им еще больше сказок».* Он понимал ценность чтения и воображения. Я надеюсь, что мы сможем передать нашим детям мир, где они будут читать, и им будут читать, где они будут воображать и понимать.

#### **Пост 6. Позитив от одной очень мудрой женщины**

<https://udivitelnay-zhizn.mirtesen.ru/blog/43543667777/pozitiv-ot-odnoy-ochen-mudroy-zhenschiny>

*От редакции: представленная информация может быть полезна для налаживания «диалога поколений».*

На днях одно юное создание спросило меня, како-во быть старой. Я несколько растерялась, поскольку не считаю себя старой. Увидев мою реакцию, создание страшно смутилось, но я сказала, что вопрос интересный, что я обдумаю его и сообщу свои выводы.

Старость, решила я, это дар. Сегодня я, пожалуй, впервые в жизни стала тем человеком, которым всегда хотела быть. Нет, речь не о моем теле, конечно! Иногда это тело вызывает у меня отчаяние: — морщины, мешки под глазами, пятна на коже, отвислый зад. Часто меня шокирует старуха, которая обосновалась в моем зеркале, но переживаю я недолго.

Я бы никогда не согласилась обменять моих удивительных друзей, мою замечательную жизнь, мою обожаемую семью на меньшее количество седых волос и на плоский подтянутый живот.

По мере того как я старею, я стала к себе добрее, менее критичной...

Автор — В. Познер. О старости.

#### **Пост 7. Самые забавные причины детского плача**

<https://deti.mail.ru/family/roditeli-delyatsya-smeshnymi-prichinami-detskih-is/>

*От редакции: представленная информация поможет успокоить родителей, которые стремятся быть идеальными и ошибочно считают, что детский плач — это недопустимое явление, говорящее об их педагогической несостоятельности.*

Каждый родитель знает: если ребенок хочет поплакать, можно не сомневаться, он это сделает вне зависимости от того, есть на то хоть какие-нибудь основания, или, с нашей, взрослой точки зрения, нет. Между тем, поводы для детской истерики могут быть очень странными и забавными.

В 2013 году один папа, Грег Пемброк из Рочестера (штат Нью-Йорк), решил завести блог на сервисе Tumblr, который он назвал «Reasons My Son Is Crying» («Почему плачут мои сыновья»). Там он начал выкладывать фото и смешные рассказы о своих двух сыновьях — Уильяме и Чарли. Вскоре к Грегу присоединились тысячи родителей со всего света, и его блог стал очень и очень популярным.

За почти три года существования блога каждый день там появляется по несколько постов родителей, живущих в Китае, Австралии, Великобритании, США и многих других странах мира, наглядно демонстрирующих, что везде дети ведут себя примерно одинаково. За эти годы Грег даже выпустил книжку с тем же названием, в которой собрал самые интересные истории.

«Все то великое множество совершенно логичных причин детских истерик», — вот слоган, под которым мамы и папы не устают удивлять друг друга поведением своих чад: от маленькой девочки, безутешно рыдающей из-за того, что ее попросили вымыть руки перед едой, до маленького мальчика, расстроенного несовершенством своих парикмахерских навыков.

Представляем вашему вниманию несколько самых забавных примеров, показывающих, что детские истерики может вызывать абсолютно все.

...Сын Кариссы из Нью-Йорка был крайне безутешен из-за того, что мама не разрешила ему полизать коврик у входной двери.

А ребенок Николь из Пенсильвании рыдал по совсем абсурдному поводу — он не хотел банан, который ему никто и не предлагал.

Еще одна страдалница, дочь Айат из Огайо, очень любит сидеть в унитазах и не может спокойно воспринимать просьбу оттуда наконец вылезти.

**Пост 8. Эта женщина доказала: красота, очарование, сексуальность и популярность зависят не только от природной внешности, но и от того, что у человека в голове и в душе**

<http://www.metronews.ru/novosti/schast-e-ne-zavisit-ot-vesa-izvestnaja-plus-size-tancovshhica-uitni-tor-zazhgla-na-krasnoj-ploshhadi/Tpoojt—NCEXYKCT5VK/>

От редакции: представленная информация может быть полезна для разговора с девушками, комплексующими по поводу своей внешности.

**«Счастье не зависит от веса». Plus-size танцовщица Уитни Тор «зажгла» на Красной площади**

В полдень посетители известного торгового комплекса ГУМ могли столкнуться с настоящей звездой YouTube мирового масштаба Уитни Уэй Тор.

...Её энергетика не может не вдохновлять и не заряжать. Глядя на Уитни, мало кто может сдержать доброй улыбки и подавить желание пуститься в пляс рядом ней.

Уитни Тор проснулась в одночасье знаменитой после того, как выложила видео со своими танцами в Интернете. По собственному признанию, она не рассчитывала на такой бешеный успех.

«Удивительно, но факт, я никак не могла добиться успеха в том весе, в котором была. Я была слишком обычной. А сейчас то, что я такая полная, делает меня отличной от других. И удивительно, как порой складывается жизнь, я вообще этого не ожидала», — рассказывает Уитни.

Она занималась танцами с детства, и когда-то весила всего 50 кг, пока однажды не заболела тяжелым заболеванием, поликистозом яичников. В результате всего за 8 месяцев девушка набрала порядка 50 кг, и вес неумолимо продолжал расти.

«Да, мне было очень непросто справиться с этим, принять себя такой, какой я стала, — рассказывает Уитни. — Люди решили, что раз со мной произошло такое, то это от лени и глупости, и что я ничего не стою. Это очень травмировало. Мне потребовалось около 10 лет, чтобы прийти в гармонию с собой. Но сейчас я сильнее и счастливее, чем когда-либо».

Счастье, по её мнению, никак не зависит от ни количества килограмм, ни от внешних данных.

«Если ты позволяешь своему счастью зависеть от внешнего вида, то ты никогда не станешь действительно счастливой. Внешность меняется постоянно, особенно у женщин».

**Пост 9. 22-летний строитель разрушил себе жизнь после секса с 400 девушками**

<http://izvestia.ru/news/603440#ixzz40E48xiOV>

От редакции: текст может быть полезен для разговора с молодыми людьми, стремящимися вести (или уже ведущими) беспорядочную половую жизнь.

Все началось с пошлых сообщений в Twitter красивым девушкам, которые отвечали ему взаимностью

22-летний британский казанова Бенни Джеймс пожаловался, что чувствует себя одиноко, несмотря на то, что за год в его постели побывало около 200 женщин, а за всю жизнь он сменил около 400 любовниц, сообщает LifeNews...

«...Я хочу создать семью и успокоиться, но я настолько привык спать с разными женщинами, что не испытываю к ним подлинного интереса. С начала года у меня было меньше 10 девушек, я стараюсь утихомирить свой темп, спать не более чем с двумя в неделю, но, когда их так много, я не вижу смысла повторять секс с одной и той же. Они могут быть хоть Рианной, не имеет значения», — рассказал Джеймс...

«...Романтика отношений умерла, я хочу пригласить девушку на рыбалку, в зоопарк или просто покормить уток, но нет. Секс разрушил мою жизнь», — признается казанова.

**Пост 10. Названа причина мирового кризиса мужественности**

<http://wek.ru/nazvana-prichina-mirovogo-krizisa-muzhestvennosti>

В ноябре 2014 года мужской раздел сайта Telegraph констатировал кризис мужественности. Причиной для такого вывода стала статистика, говорящая, что в Британии зафиксирован рекордный уровень суицида среди мужчин за последние 15 лет.

...Среди основных причин этого явления — постоянный стресс, который вызывает бешеный ритм жизни и соблюдение законов мужественности, навязываемых обществом. Это приводит мужчин в Британии и Австралии на прием к психиатру, начиная с тринадцатилетнего возраста.

Сорокалетний юбилей представители сильного пола встречают с полным набором психических расстройств от неврастении до шизофренических состояний.

Эксперты отмечают, что, несмотря на обилие норм и правил поведения для настоящего мужчины, общество испытывает недостаток достойных ролевых моделей.

Они же выделили четыре самые губительные инструкции, которые дают мужчинам во время становления личности.

Первое правило — «Никакого нытья».

Следующее правило ставит знак равенство между уровнем мужественности и зарплатой, положением в обществе.

Третий постулат гласит: «Будь крепким», — и не дает никаких поблажек на выпуск пара или сложность в переживании какой-либо ситуации.

Номер четыре «Задай им жару» — настраивает на бессмысленную агрессию.



В итоге общество получает сотни миллионов эмоциональных инвалидов, которые работают по этим установкам и не могут понять, почему на их пути разочарование за разочарованием...

Информационная служба «Века»

### **Пост 11. Способы самоубийства. Суицид без розовых очков**

[http://www.pobedish.ru/main/suicide\\_methods/suicid\\_bez\\_rozovyh\\_ochkov.htm](http://www.pobedish.ru/main/suicide_methods/suicid_bez_rozovyh_ochkov.htm)

*От редакции: представленная информация может быть полезна в качестве жесткой «информационной прививки» при разговоре с молодыми людьми, романтизирующими самоубийство и рассматривающими его как приемлемый вариант решения проблем.*

Этот материал подготовлен исключительно для людей, которые хотят покончить жизнь самоубийством. Людям с повышенной впечатлительностью, а также несовершеннолетним, беременным, больным читать этот материал настоятельно не рекомендуем.

*С тем, что человек единое целое,  
не согласны патологоанатомы.*

*(Валентин Домиль)*

Некоторые думают, что суицид — это по-своему героический и красивый поступок. Телевидение, искаженно показывая смерть на экране, приучает нас к неадекватному восприятию этого явления. Образ смерти, который рисуется таким образом, далек от реальности. Человек представляет себе, как те, кто знали его, будут с уважением к нему относиться, вспоминать его хорошие поступки и горевать: «Почему человек ушел из жизни? В чем наша вина?..» В своих мечтах он видит молодое прекрасное тело в гробу, не узнавшее старости...

Но в реальной жизни такое бывает крайне редко. Чаще всего бывает по-другому. Вот что на самом деле происходит с людьми при использовании различных способов самоубийства.

#### **Способы самоубийства: отравление.**

В 1944 году известная голливудская актриса Лупе Велес, которой было тогда 36 лет, решила покончить жизнь самоубийством. Человек творческой профессии, она придумала красивый сценарий, чтобы умереть в расцвете своей красоты и славы. Она окружила свою постель цветами, помылась, надела свое любимое голубое negligé. Запила дорогим коньяком кучку таблеток и легла на роскошное ложе. Дальше всё пошло не по сценарию.

Через несколько минут произошла нормальная реакция организма на таблетки: началась безудержная рвота. Её прекрасное платье и всё вокруг оказалось в содержимом ее желудка. Комната наполнилась непередаваемым ароматом блевотины. Опрокидывая цветы, она побежала в ванную. Там она поскользнулась на содержимом своего желудка и ударилась головой об унитаз из египетского оникса. Потеряв со-

знание, она в итоге задохнулась в собственных рвотных массах. После чего в Голливуде решили, что отравление как способ самоубийства слишком неэстетичен.

Этот случай имеет очень характерную картину для отравлений. Рвотный рефлекс, несмотря на меры его подавления, практически неминуем, и никто не сможет его контролировать.

А рассчитать все нюансы воздействия конкретного яда на уникальный организм конкретного человека так, чтобы достичь желаемого результата, не смогут и специалисты-врачи. Даже тщательно рассчитанная доза может дать непредсказуемый результат. Возможно, что, как эта актриса, вы задохнетесь в агонии собственной рвотой, а может быть, поболеете, но не умрете, а останетесь на всю жизнь инвалидом.

Если Вас доставят в стационар, то будут фиксировать полотенцами, предварительно раздев догола. Зрелище напоминает кадры из отделения психбольницы для буйных. Дополняют картину трубки, торчащие изо рта (после интубации трахеи и заведения зонда в кишечник), шеи (после проведенной трахеостомии).

Человек может умирать несколько долгих и крайне мучительных дней. Ему делают промывания, но яд продолжает усваиваться организмом и совершать в нем свое действие. Все это время человек тяжело мучается. Рвотный рефлекс продолжается, и он лежит, связанный, на испачканной постели.

Если самоубийца не дождался спасателей, то его близким предстает труп с блевотиной в волосах, в поносе, в трупных пятнах, с характерным зловонным запахом и признаками разной степени разложения...

В общем, красота необыкновенная. Драматический эффект, на который рассчитывает самоубийца, явно будет смазан. Думать, что у того человека, который это найдет, будет вызывать «скорую», потом куда-то тащить этот труп, помогать укладывать его в пакеты, останутся какие-то хорошие воспоминания о вас, очень наивно...

© Pobedish.ru

Авторы: Хасьминский Михаил Игоревич (кризисный психолог, майор милиции), Розумный Петр Аркадьевич (судмедэксперт).

### **Пост 12. Техники психологического самовосстановления в экстремальных ситуациях. Используются профессиональными военными**

[http://www.grozniedni.ru/main/vizhivanie/psihoterapevticheskie\\_tehniki\\_vo\\_vremya\\_voyny.htm](http://www.grozniedni.ru/main/vizhivanie/psihoterapevticheskie_tehniki_vo_vremya_voyny.htm)

#### **Психотерапевтические техники во время войны.**

Если во время выполнения техник вы почувствовали любого рода дискомфорт, необходимо сразу же прекратить упражнение. Еще раз напоминаем, что они

рассчитаны на тех, кому необходим дополнительный психологический ресурс.

### Упражнение «3 по 5»

Беженцы нередко испытывают сильный стресс, шок, тревогу, могут терять контроль над собой, впадать в состояние паники, истерики, нереально ощущать себя и оценивать свои поступки, не отдавать отчет своим действиям, им становится трудно управлять собой и думать о последствиях. Это естественное состояние психологической защиты, но оно не только мешает человеку в такой острой и опасной ситуации, но и может стоить ему или окружающим жизни.

Беженцы довольно тяжело переживают полную потерю имущества, социального статуса, средств к существованию. Их тревожат мысли о будущем, неизвестность, усиливающаяся повторным переживанием травмирующих событий. Важно вывести людей из состояния шока, привести их «в себя», чтобы они снова начали воспринимать окружающий мир и контактировать с ним, могли проявлять осторожность, продумывать свои действия и контролировать ситуацию.

Данный метод помогает вернуть человека в реальность. Для этого находящийся рядом с беженцем должен попросить его:

- быстро назвать 5 цветов, которые он сейчас видит перед глазами,
- назвать 5 звуков, которые он слышит в данное время,
- назвать 5 ощущений своего тела в текущий момент.

После таких упражнений человек обычно возвращается в состояние «здесь и сейчас». При необходимости можно дополнительно хлопнуть в ладоши перед лицом, как бы давая сигнал...

### Упражнение «Поплавок»

Когда все вокруг кажется ужасным, наступает отчаяние, теряются силы, хочется сдаться, нет веры в собственные силы, отсутствует всякое желание, одолевает безразличие, человеку необходим хотя бы лучик уверенности и надежды, чтобы разогнать мрачные мысли и чувства, придать уверенность, подавить страх и испуг. Для этого можно использовать следующую технику.

Сначала прочитайте содержание упражнения, потом закройте глаза, успокойтесь и только тогда проделайте его.

Живо представьте, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны, силу ветра, капли дождя, подушку моря под вами, поддерживающую вас. Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане? Поплавок — ваша душа. Она может с Божией помощью всегда бороться

со стихией и победить. Так она устроена. И стихия, буря тоже не вечна, утихнет, будет солнце и штиль. Тянитесь вверх. И поймите, что сейчас надо просто надеяться на Бога, положиться на Него. Сейчас надо верить и надеяться, а не отчаиваться.

© GroznieDni

Автор: кризисный психолог Михаил Хасьминский

### Пост 13. Как желание выжить помогло людям спастись там, где это, казалось, было совершенно нереально

*От редакции: представленная информация может быть полезна в качестве жесткой «информационной прививки» для людей, склонных ныть и пасовать перед проблемами.*

<http://lloill.ru/koepe>

<http://nnm.me/blogs/slavomir10/7-istoriy-geroev-vyzhivshih-posle-dlitelnoy-izolyacii/>

[http://pikabu.ru/story/khyu\\_glass\\_ostavlennyiy\\_umirat\\_istoriya\\_posluzhivshaya\\_osnovoy\\_dlya\\_filma\\_quotvyzhivshiyquot\\_2015\\_3914602](http://pikabu.ru/story/khyu_glass_ostavlennyiy_umirat_istoriya_posluzhivshaya_osnovoy_dlya_filma_quotvyzhivshiyquot_2015_3914602)

<http://xpam-xpicta.ru/interesnye-stati/8323-troe-sutok-chelovek-molilsya-chtoby-vyzhit-v-zatoplennom-korable.html>

**История первая. Джулиана Кёпке — единственная девушка, которая выжила в авиакатастрофе и смогла 10 дней продержаться в джунглях Амазонки.**

*«... Меня всегда мучает одна мысль — Почему Выжила Я Одна?»*

*(Джулиана Кёпке)*

Джулиана Кёпке родилась в 1954 году в Перу в семье немецких эмигрантов. 24 декабря 1971 года самолет, в котором она летела, упал с высоты 3 километра прямо в тропический лес Амазонии. Из 94 человек выжила одна Джулиана.

Мать Джулианы была орнитологом, отец — биологом, а сама девушка собиралась стать зоологом. В тот злополучный день она летела вместе с мамой, чтобы повидать отца.

Когда самолет находился на высоте 3200 метров, в крыло попала молния — и он рухнул вниз. Джулиана так и упала вместе с самолетом — пристегнутой к креслу. Девушка пришла в себя лишь сутки спустя после катастрофы — кроме сломанной ключицы, заплывшего глаза и мелких ссадин у нее не было никаких повреждений. Остальные 93 пассажира самолета и его экипаж погибли.

На восстановление сил ушло несколько дней — только на четвертый день Джулиана смогла выбраться из разрушенного самолета. Она отыскала в самолете конфеты, которые стали ее основной пищей на долгие десять дней.

Девушка обнаружила ручей и пошла вниз по его течению — она вспомнила уроки отца, который все-



гда говорил: «иди вниз по течению — и придешь к цивилизации».

Ночами Джулиана не могла уснуть из-за многочисленных укусов насекомых — под ее кожей ползали личинки паразитов. Через 9 дней девушке невероятно повезло — спускаясь вниз по течению ручья, который уже успел превратиться в небольшую речку, она нашла моторную лодку с канистрой топлива. Первое, что Джулиана сделала с бензином, — полила им покусанную насекомыми руку, из которой немедленно выползло несколько десятков личинок.

Джулиана дождалась хозяев лодки — местных лесорубов, которые обработали ее раны и доставили в ближайший госпиталь.

После катастрофы Джулиана переехала в Германию, где прошла курс восстановления. Сейчас фамилия Джулианы сменилась на Диллер — она работает библиотекарем в Мюнхене, в Баварской Государственной Зоологической Коллекции.

#### **История вторая. Трое суток человек молился, чтобы выжить в затопленном корабле.**

Это произошло еще в конце мая, но видео было выложено в интернет только 3 декабря: нигериец выжил на затопленном судне, проведя 72 часа на дне моря.

Харрисон Окене рассказывает, что когда температура упала до нуля, он, одетый только в боксерские шорты, начал молиться и читать псалом, который жена накануне прислала ему в текстовом сообщении.

*Это был 53 псалом: Боже, во имя Твое спаси мя и в силе Твоей суди ми, — который читают во время искушений. Его называют «псалмом спасения», — пишет Washington Post.*

Буксир Jascon 4 компании Chevron перевернулся и пошел на дно 26 мая у берегов Нигерии. 29-летний нигерийский кок Харрисон Окене провел трое суток в каюте, дыша воздухом из образовавшегося воздушного «кармана».

«Меня спас Бог», — говорит Харрисон. Все эти трое суток он непрестанно молился.

Специалисты по выживанию с ним согласны — количество воздуха в «кармане» ограничено, однако он не закончился до прибытия спасателей. Кроме того, Харрисон все это время находился по пояс в холодной воде и мог умереть от переохлаждения.

Остальные 11 членов команды погибли. Среди них — 10 нигерийцев, включая четырех юных учащихся национальной Морской академии, и украинский капитан, уточняет AP.

На видео зафиксированы страх, шок и радость спасателей, обнаруживших, что он жив. Слышно, как они восклицают: «Что это? Он жив! Он жив!»

Православие.ру

#### **История третья. Джордж Ду Присн — 13 дней в висконсинской пещере.**

Спелеолог Джордж Ду Присн занимался исследованием пещер американского штата Висконсин. Во время очередного рейда в 1983 году он сорвался с обрыва, попал в быстрое течение подземной реки и оказался зажат водоворотом в подземную пещеру. Спустя четыре дня после случившегося спасатели прекратили поиски. Имея твердое желание выжить, Ду Присн мобилизовал силы: при нём был фонарик, пресная вода и складной нож. При помощи фонаря и ножа Ду Присн рыбачил на мелководье. Чтобы выбраться из ловушки, он распустил свой шерстяной свитер оранжевого цвета, поделив каждую полученную нить на несколько более тонких. Их он привязал к лапам летучих мышей. Меченых животных заметили жители ближайшего городка, которые помогли Джорджу выбраться на свободу.

#### **История четвертая. Уругвайская сборная по регби — 72 дня в заснеженных Андах.**

Крушение уругвайского чартерного рейса номер 571 с регбистами и их семьями над Андами стало одной из самых, с позволения сказать, медийных катастроф — о трагедии снято несколько фильмов и написана не одна книга. Примерно треть пассажиров погибли при падении самолёта, столкнувшегося со скалой из-за сильной облачности, еще восемь человек оказались похороненными под лавиной, накрывшей фюзеляж самолёта. Трое членов экипажа скончались от полученных травм. 16 выживших остались с минимальным запасом продовольствия, находясь на высоте три с половиной тысячи метров. Чтобы не умереть от холода, пассажиры самолёта снимали одежду с тел погибших. Когда спустя несколько дней люди отчаялись, а спасатели так и не появились, они стали есть тела своих погибших товарищей.

Как оказалось, о крушении рейса никто не знал — лишь спустя 72 дня двое пассажиров, Нандо Паррадо и Роберто Канесса, совершили десятидневный переход через горы, где нашли чилийского фермера, накормившего их и вызвавшего спасателей. О невероятной воле к жизни и обо всех деталях действительно чудесного спасения можно узнать из книги «Чудо в Андах» или из фильма Фрэнка Маршалла «Выжить», сценарий которого был написан в сотрудничестве с Нандо Паррадо.

#### **История пятая. Хью Гласс — оставленный умирать.**

Хью Гласс — известный американский первопроходец, траппер и исследователь, навсегда вошедший в историю благодаря чудесному спасению из самого сердца американской тайги и дальнейшим приключениям.

...В 1822 году Гласс решил присоединиться к экспедиции известного предпринимателя Уильяма Эшли, который планировал исследовать притоки реки Миссури на предмет охотничьих угодий для новой пуш-

ной компании, организованную самим Уильямом Эшли и его бизнес-партнером Эндрю Генри...

...В начале сентября 1823 года Гласс и его отряд занимался исследованием реки Гранд-ривер. Хью, выполнявший роль охотника, выслеживал оленя неподалеку от временного лагеря, как вдруг неожиданно наткнулся на медведицу и двух медвежат. Разъяренное животное бросилось на человека, нанеся множество страшных ран, и только подоспевшие на вопли товарищи смогли убить гризли, но Гласс к тому моменту уже потерял сознание.

Осмотрев раненного, все пришли к выводу, что Гласс едва ли протянет несколько дней. Как назло, именно в эти дни индейцы Мандана наиболее сильно досаждали американцам и буквально следовали за ними по пятам. Любая задержка в продвижении была равносильна смерти, а истекающий кровью Гласс сильно замедлил бы продвижение отряда. На общем собрании было принято сложное решение: Хью оставляли на месте вместе с двумя добровольцами, которые со всеми почестями похоронили бы его, а затем нагнали отряд.

Выполнить миссию вызвались Джон Фицджеральд (23 года) и Джим Бриджер (19 лет). Через несколько часов основной отряд снялся с лагеря и продолжил путь, а двое добровольцев остались с израненным Грассом. Они были уверены, что Хью умрет уже на следующее утро, однако и на следующий день, и через два, и через три дня он всё ещё был жив. Ненадолго приходя в сознание, Гласс снова засыпал, и так продолжалось несколько дней подряд.

Беспокойство двух добровольцев по поводу того, что их обнаружат индейцы, росло, а на пятый день перешло в состояние паники. Наконец, Фицджеральду удалось убедить Бриджера в том, что раненный в любом случае не выживет, а индейцы Мандана могут обнаружить их в любой момент, и кровавой расправы избежать не удастся. Они ушли утром шестого дня, не оставив умирающему ничего, кроме меховой накидки, и забрав его личные вещи... В дальнейшем они нагонят свой отряд и сообщат Эндрю Генри, что похоронили Гласса, после того как тот испустил дух.

Гласс очнулся на следующий день, лежа под меховой накидкой из-под убитого медведя. Не увидев рядом двух опекунов и обнаружив пропажу личных вещей, он сразу же понял, что произошло. У него был перелом ноги, многие мышцы были порваны, раны на спине гноились, а каждый вздох отдавался резкой болью. Движимый желанием жить и отомстить двоим беглецам, он решил во что бы то ни стало выбраться из глуши. Самым ближайшим населенным пунктом белых людей являлся форт Кайова, находившийся на расстоянии около 350 км от места нападения медведя. Примерно определив юго-восточное направление, Гласс стал медленно ползти к намеченной цели.

В первые дни он проползал не более километра, питаясь по пути кореньями и дикими ягодами. Иногда на берега реки выносило мертвую рыбу, а один раз он

нашел не доеденную волками тушу мертвого бизона. И хотя мясо животного было немного подгнившим, именно оно позволило получить Глассу необходимую для дальнейшего похода энергию. Сделав нечто вроде банджа для ноги и найдя палку, о которую было удобно опираться во время ходьбы, он сумел увеличить скорость своего передвижения. Через две недели после начала своего пути, изможденный Хью встретил отряд дружественных индейцев племени Лакота, которые обработали его раны настоями трав, дали еду и, самое главное, каню, с помощью которого Гласс смог в итоге добраться до форта Кайова. Его путь занял около 3 недели.

**История шестая. Подлинная история советского летчика Маресьева, ставшего прототипом главного героя знаменитого романа Бориса Полевого «Повесть о настоящем человеке». Отрывки из результатов полевого исследования**

<http://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2013/07/24/podvig-alekseya-mareseva-vymysel-i-realnost>

Текст подготовлен на основе исследовательской работы «Подвиг Алексея Маресьева: вымысел и реальность», выполненной ученицей 10 класса МАОУ СОШ №2 г. Валдая Новгородской области Андрияхиной Татьяной в 2012 году. Научный руководитель учитель истории и обществознания МАОУСОШ №2 г. Валдая Новгородской области Веденева С.Н.

«...Ко времени своего трагического вылета А. Маресьев уничтожил 4 вражеских самолета, и все они сбиты в Демянском котле. После проведенного исследования можно сделать вывод, что А. Маресьев был летчиком-асом, и количество сбитых им самолетов (потери немцев за весь период — 262 самолета) подтверждает данный вывод. Сам А.П. Маресьев так оценивает мастерство немецких летчиков: «Их мастерство очень высокое. Они воевали не слабее, чем мы». 4 апреля 1942 г. А.П. Маресьев встретился с превосходящими силами противника и не смог спастись — его самолет был подбит...

...Як-1 Алексея Петровича разбился при аварийной посадке. При падении летчику раздробило ноги, и он 18 суток полз к своим по заснеженному лесу. «В начале апреля 1942 года, — вспоминал Алексей Петрович, — в воздушном бою под Демянском фашисты подбили мой самолет, и он стремительно пошел вниз. Деревья несколько смягчили удар о землю. Выброшенный из машины, я упал в сугроб и потерял сознание. Спустя некоторое время леденящий холод заставил меня очнуться. Кругом белым-бело, полное безлюдье. Лес точно застыл от мороза. Я понял, что нахожусь в тылу врага (не знал тогда, что фронт находился рядом). Первая же попытка встать на ноги заставила меня вскрикнуть от боли: обе ступни были разбиты. Это был тяжелый момент, но я решил пробиваться на восток к своим. Этот путь продолжался восемнадцать дней и ночей. Несмотря на голод, начавшуюся гангрену твердая мысль: не сдаваться! — не оставляла меня. Когда силы



мои почти иссякли, я стал перекатываться со спины на живот и снова на спину; когда кончились кое-какие пищевые запасы, питался весенней клюквой, нередко мхом. Часто кричал, звал на помощь»...

...Сергей Петрович Малин, непосредственный участник событий, осенью 1978 года рассказал: «...Из всего, что написано в известной книге Полевого о встрече в лесу с летчиком Маресьевым, о том, какой она была и что за ней последовало, правдой является одно: она действительно имела место приблизительно в пяти километрах от нашей деревни. Мы с Сашей, решив проверить ходившие по деревне слухи, пошли к тому месту, где кто-то из наших односельчан слышал человеческих голос. Было в тот день не по-весен-

нему холодно. Да и опасно вглубь леса идти — от наших-то мест не так уж далеко было до фронта. Пошли, однако. Нашли мы летчика в беспомощном состоянии, он лежал на снегу почти рядом с дорогой и лесной вырубкой. Был сильно исхудавший, еле говорил, не мог самостоятельно передвигаться. Убедившись, что мы — свои, советские, и что немцев здесь нет, летчик объяснил, кто он такой, передал нам свои документы, планшетку, табельное оружие и попросил помочь добраться до деревни. Помню, мы перенесли его поближе к дороге, Саша остался, а я сбежал за подводой. По дороге в деревню летчик все время тихо стонал, а мы, видя, в каком состоянии он находится, старались не беспокоить его своими расспросами».



А.В. Смирнова, Д.Д. Смойкин, Д.В. Беспалов,  
Е.О. Пятаков, А.С. Толотов, А.В. Сычев, А.М. Кушнир

## Как помочь подростку отстаивать перед сверстниками свое право на нравственное поведение

От редакции: готовя новую тему для заседания клуба, мы подумали, как иногда трудно бывает разумному и хорошо воспитанному молодому человеку устоять перед сверстниками, которые зовут совершить его какую-нибудь совместную подлость, глупость, а то и правонарушение. Шутки ради. Не потому, что они такие плохие, а просто из-за легкомыслия, бесшабашности или тяги к экстриму.

В связи с этим мы попросили наших коллег представить следующую ситуацию: к ним приходит подросток или юноша, у которого все в порядке с нравственностью и здравым смыслом. Но он жалуется, что на него периодически — причем порой жестко и изощренно — наседадут друзья и приятели, которые говорят, например, следующее:

— Чего ты страдаешь фигней — убираешь мусор после пикника? Посмотри вокруг — все гадят и никто не «парится»? Тебе чего, больше делать нечего? И вообще, какая разница — мы все равно сюда больше не приедем...

— Ну зачем ты за проезд в метро платишь? Давай как мы — прыгай через турникет и бегом.

— Да не дрейфь ты! «Зацепинг» (катание на крышах электричек) — это круто. А погибают только дураки, которые правильно ездить не умеют. Айда с нами.

— Ну чего ты в одну девчонку (парня) вцепилась (вцепился)? Вон вокруг других сколько ходит — есть и получше, попробуй и с ними. И вообще, на нас посмотри — мы уже по пять-шесть девчонок (парней) поменяли. Учись.

Одним словом, эти люди подбивают молодого человека на различные сомнительные, а иногда — откровенно безнравственные поступки. В связи с этим у него возникает вопрос к психологам, педагогам, родителям: «Как мне ответить своим приятелям, чтобы они, как минимум, прекратили свои провокации, но не подвергли меня остракизму (скажем, не начали называть трусом, слабаком, «ботаником» или предателем). А как максимум, прислушались к моим доводам и перестали сами совершать дурные поступки».

Также мы напомнили коллегам, чтобы, давая рекомендации, они вышли из роли взрослых авторитетных наставников с большим жизненным опытом и харизмой, а поставили себя на место молодого человека, который вынужден дискутировать со сверстниками на равных. Причем с учетом того факта, что подростки очень часто не придерживаются взрослой этики поведения, допускают провокации, грубость и агрессию в адрес оппонентов. А многие доводы, которые хорошо работают при общении взрослых культурных людей, на них не действуют. Им нужны другие аргументы и подходы.

Итак, как же молодому человеку отвечать друзьям, если они подзуживают на безнравственный поступок? Совершать его не хочется, но не хочется и прослыть «нуней».

### Отвечает А.В. Смирнова

Лучше всего не идти у своего друга на поводу. Нужно постараться ему объяснить, что он не прав и что воспитанные и культурные люди так не поступают. Например, так:

- Впоследствии тебе же самому будет стыдно за твой проступок.
- Зачем нужно делать пакости? Ведь мы с тобой взрослые люди и по-другому можем выразить свои эмоции.
- Родители у тебя так же поступают? Если нет, зачем ты так делаешь?
- Очень «круто» сейчас помогать другим, но не делать гадости. Мы цивилизованные люди и должны так же себя вести.

### Отвечает Д.Д. Смойкин

Варианты ответа:

- Я так поступаю потому, что осознаю себя как часть общества, где каждый индивид — винтик большого механизма. И если мы хотим лучшего общества, то надо самому становиться лучше. Хотя бы в виде соблюдения элементарных правил приличия, этикета и закона (не мусорить, не ездить «зайцем», не воровать мелкие вещи в магазинах у касс и прочие «мелочи»).



**Смирнова Анна Владимировна** — доцент кафедры психологии Негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального «Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия» (Академия ВЭГУ), г. Уфа. Занимается проблемами девиации и детьми с ограниченными возможностями.

**Смойкин Дмитрий Дмитриевич** — учащийся Московского полиграфического колледжа.

**Беспалов Дмитрий Викторович** — кандидат психологических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта Курского государственного университета. Автор более 100 научных работ по проблемам молодежного лидерства и руководства. Победитель конкурса грантов Министерства образования РФ (2004 г.), обладатель гранта Президента РФ для поддержки молодых ученых (2012 г.), постоянный участник и руководитель грантов РГНФ. В 2008 г. стал лауреатом конкурса педагогов им. А.С. Макаренко, проводимого Курским областным комитетом образования. Секретарь Курского отделения Федерации психологов образования России.

- Я хочу являть собой пример честного и хорошего человека. Как я могу требовать что-то от других, если не в состоянии отвечать даже за себя.
- Я веду себя так, потому что существуют правила и нормы, которые соблюдают **адекватные** люди. Это не чопорность, а просто следование норме.
- Знаешь, вот наши деды воевали в самой страшной войне в истории. Воевали за нас с тобой. Мы живы благодаря их жертвам, которые до сих пор не подсчитаны (то ли 26, то ли 40 миллионов убитых). Я думаю, им было бы противно видеть, как мы по мелочи гадим и совершаем безнравственные поступки (в последнем случае упор делается на тот факт, что у большинства молодых людей сегодня очень теплые и сильные чувства к теме войны, победы, патриотизма. И говоря про это, ты надавишь на «большое», так сказать).

#### Отвечает Д.В. Беспалов

Поставленную тему я, в частности, обсудил с преподавателями и студентами старших курсов нашего вуза. Вот что они рекомендовали молодому человеку в типичных ситуациях «соблазнения на плохое».

**Ситуация 1:** предлагают попробовать алкоголь, табак, спайс (курительные смеси, вызывающие мощный наркотический эффект и химическую зависимость), наркотики.

**Выход:** дать ссылку на наказание, вред здоровью, на пользу занятий спортом. Либо нужно выйти из такой компании. Если речь идет о спайсе, можно показать ролик с последствиями (легко найти, например, на сайте [youtube.com](http://youtube.com)).

**Ситуация 2:** предлагают сорвать урок.

**Выход:** объяснить важность урока для вуза и др.

**Ситуация 3:** предлагают избить одноклассника.

**Выход:** попробовать поставить обидчика на место унижаемого, задав соответствующие наводящие вопросы.

**Ситуация 4:** пытаются (часто) «взять на слабо» и заставить сделать что-то очень нежелательное или опасное.

**Выход:** сказать, например, «Пусть будет так! А тебе слабо с парашютом вместе со мной в выходные прыгнуть?» Или назвать другое дело, требующее серьезной подготовки и квалификации (иначе пострадаешь или опозоришься).

**Ситуация 5:** предлагают бросить тренировки и занятия спортом.

**Выход:** попробовать пригласить друзей в секцию.

**Ситуация 6:** предлагают прекратить «заниматься ерундой» — убирать мусор на природе.

**Выход:** продолжить уборку, ни на кого не обращая внимания.

**Ситуация 7:** предлагают полазить по стройке.

**Выход:** спросить, знает ли товарищ, что такое «волчья яма»? Если нет, объяснить, что это смертоносная охотничья ловушка: замаскированная яма, на дне которой торчат заостренные колья. Затем объяснить, что на стройке легко можно свалиться в подопье такой «волчьей ямы». Или попасть еще в какую-нибудь ловушку. Например, нарваться на стаю бродячих собак.

**Ситуация 8:** предлагают обидеть слабого («закидать бабулю снежками» и др.).



**Выход:** спросить: «А если это была бы твоя бабуля или другой родственник?»

Также опрошенные предлагали во многих ситуациях ссылаться на родителей: «Не хочу их подводить...»

Кроме того, в решении поставленной проблемы могут помочь исследования С. Московичи. По его мнению, подтвержденному результатами специальных исследований, «...меньшинство способно оказывать влияние на установки и поведение большинства, причем это влияние может не осознаваться представителями большинства и не проявляться в процессе группового взаимодействия, а проявить себя позднее».

К числу факторов, повышающих эффект влияния меньшинства, относятся: последовательность высказываний и поведения, демонстрируемых меньшинством, уверенность в своей правоте и аргументированность высказываний, а также появление среди большинства лиц, принимающих позицию меньшинства, так называемых отступников (Майерс Д., 1977). М. Дойч и Г. Джерард, сравнивая психологические механизмы влияния большинства и меньшинства, обозначили их как два различных вида влияния: нормативное (когда мнение большинства воспринимается индивидом как групповая норма) и информационное (когда мнение меньшинства выступает лишь информацией для индивида, принимающего решение).

#### Отвечает Е.О. Пятаков

Поставленный вопрос вызывал у меня противоречивые чувства. Дело в том, что над подобными проблемами я много думал и даже писал, но уже будучи взрослым. Сказать могу много, но боюсь, в этом будет значительная доля голой теории, не проверенной в реальной подростковой среде. А вводить читателя в заблуждение не хочется. Поэтому поступлю так: расскажу о нескольких — действительно сработавших — приемах отстаивания своего мнения перед сверстниками, а потом постараюсь раскрыть их внутренний механизм.

**Эпизод первый** (произошел не со мной, а с отцом моего приятеля. Со слов приятеля и рассказываю).

Еще в советские времена наш герой регулярно участвовал в застольях, но пил строго в меру. Часто в таких компаниях (вряд ли сегодня что-то изменилось) находились любители поскорее «накачаться», а главное — «накачать» других. Они заявляли, например, «Между первой и второй перерывчик небольшой» или «Ты чо? Меня не уважаешь? Тогда пей!..» Понятно, что это были взрослые люди, но поведение — согласитесь — чисто подростковое по своей сути. Что делал отец моего знакомого. Он говорил таким «активистам»: «Ну, хорошо, я выпью, но с одним условием: ты будешь сидеть передо мной, и если меня начнет тошнить, я сделаю «это» прямо тебе на колени». Желающих рискнуть ни разу не нашлось.

**Суть приема:** открытым текстом, без обиняков (и желательно публично) предложить человеку взять на себя полную ответственность за то, что может случиться с вами, если вы уступите. Разновидностей приема может быть много. От фразы «ты меня потом домой потащишь?» до «ты моих родителей в старости поддерживать будешь?».

**Эпизод второй** (происходил уже со мной в самый разгар «взрослых 90-х»).



**Пятаков Евгений Олегович** — редактор журнала «Вестник практической психологии образования».

**Толотов Алексей Сергеевич** — психолог следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Ярославской области.

**Сычев Василий Алексеевич** — учредитель и генеральный директор ООО «Дом».

**Кушнир Алексей Михайлович** — кандидат психологических наук, главный редактор журнала «Народное образование».



Мы с приятелем (будучи старшеклассниками) купили по бутылке пива и сели на скамейку в малознакомом дворике. Вдруг из подъезда выскочил какой-то тощий мужик, наорал на нас и прогнал. Через пару часов, когда, выпив уже не одну бутылку пива, мы были навеселе, в моем приятеле вдруг разыгралась «жажда справедливого возмездия». Он начал предлагать — пойти в тот двор, найти обидчика и набить ему... лицо. Я сперва растерялся, поскольку и трусом показаться не хотел, и драться — тоже. Ведь, честно говоря, боец я был никакой (особенно в роли нападающего). Максимум, на что меня однажды хватило, — резким броском вырваться из окружения незнакомых ребят, которые попытались зажать меня у киоска, и «сделать ноги». Благо, погнаться за мной они не осмелились — место было людное. Ну а приятель — тот и вовсе был мямлей и слабаком (только под действием пива раздухарился). И это не говоря об уголовной стороне дела и иных возможных последствиях. Ведь — черт его знает, что это был за мужик, чего он к нам прицепился и кто за ним стоял? Вполне возможно, что он — «шестерка» какой-нибудь местной банды. Скажем, мы под окнами ее штаб-квартиры решили выпить. Вот его и послали. Начнешь бить — прибегут «ребята покрепче».

Именно в этом смысле я и высказался приятелю, применив, как сейчас понимаю, метод подстройки и наводящих вопросов. Я сказал: «Да, этот мужик — тощий и слабый. Но ты подумай, когда слабаки бывают такими наглými? Только тогда, когда за ними кто-то стоит. Наверняка, он был там не один. Если начнем его бить — прибегут другие и нам «наваляют». Логично? Тебе оно надо?» Бойцовский пыл приятеля сразу угас.

**Суть приема:** сыграть на страхах оппонента и доказать логически, что если сделать так, как он предлагает, то можно реально нарваться на «крутых ребят». Каких — неважно (от милиции до местных хулиганов).

Либо, как вариант, «пугалом» может послужить некая нечеловеческая угроза. Скажем, природная стихия. Так, вы можете сказать приятелям, которые уговаривают вас искупаться в весьма сомнительно месте: «Вы в эту речку проверяли? Вы что, не видите, что тут никто не купается — даже нормальных подходов к воде нет? Может там трясина вдоль берега. Или железяки валяются. Попроветесь, к черту, — кто вас спасать будет? Отсюда до ближайшей деревни идти и идти...» Если же вам начнут заявлять, что «ничего не случится», твердите в ответ: «А если случится? Нет! Ну а если **все-таки случится???**» Для усиления эффекта вспомните (или придумайте) историю про каких-нибудь ребят, которые также считали себя «крутыми», а потом «круто нарвались». Или предложите по возвращении домой залезть на сайт youtube.com и поискать там подтверждение вашим опасениям. Найдете — 100%.

**Эпизод третий:** (произошел со мной уже в студенческие годы, опять же, слегка «по пьяному делу». Видимо, на трезвую голову я неприятные ситуации чувствовал за версту и обходил стороной).

Опять скамейка (в парке), опять я с приятелем (уже другим), и опять мы — уже «хорошие» от пива. Правда, я свое употребил полностью, а мой приятель — еще нет. Он сидит рядом: угрюмый, в руке наполовину пустая бутылка, и пиво в него уже «не лезет» (выпил парень гораздо больше моего). Что делать? Выбросить — жалко. Таскать с собой — лениво. И тут его осеняет «гениальная» идея: подойти к нескольким девушкам, сидящим на скамейке неподалеку, и предложить початую бутылку им. (Мысль — достойная современных любителей идиотских розыгрышей (пранкеров), но до их появления в нашей стране оставалось еще лет 20.) Я сказал себе: «О-о!!!» — так как знал, что мой приятель в таком состоянии легко становится злым как черт и упрямым как баран — если начать его открыто отговаривать от задуманного. Случайно мой взгляд упал на нескольких крепких парней, мирно сидевших неподалеку. Меня осенило. «Слушай, — сказал я, — а тебе эти девки нужны? Ну, познакомиться с ними, ухаживать? Нет? А вот тем ребятам — явно нужны. Видишь, как смотрят? Им только повод нужен, чтобы подойти познакомиться. А теперь подумай, какой будет прекрасный повод, если к девушкам подвалят два пьяных идиота и будут уговаривать их допить чужое пиво. Парни бросятся на защиту и набьют пьяным идиотам... лицо. Тебе оно надо? Ты готов драться один против нескольких парней, причем непонятно — ради чего?» После таких аргументов мой приятель предпочел допить свое пиво сам.

**Суть приема:** создать видимость угрозы в окружающем реальном пространстве. Объяснить, что для того, чтобы избежать ее, надо просто «не рыпаться» и не нарушать общепринятые нормы.

**Важный момент:** по моему опыту, доказывая свое право на нравственные поступки или пытаясь отговаривать от глупостей своих друзей, ни в коем случае нельзя сомневаться в своей правоте и мямлить. Мало того, надо быть готовым занять предельно жесткую и безапелляционную позицию. Даже если в остальное время вы — веселый, добродушный и «сговорчивый» парень, вы должны преобразиться в тот момент, когда вам предлагают что-то сомнительное. Отбросьте дипломатию и говорите прямо, не теснясь в выражениях: «**Нет и все!!! Я таким идиотизмом заниматься не собираюсь. Точка!!! Если у вас башки нет — вперед. На гробы нынче хорошие скидки.** Пусть приятели считают, что у вас «пунктик», или грозятся порвать отношения. Показывайте, что не боитесь этого. Поворачивайтесь и уходите сами. Внутренняя сила и независимость всегда вызывают уважение. Скорее всего, уже через пару дней найдутся ребята (как правило, самые вменяемые), которые придут извиняться первыми.

#### Отвечает А.С. Толотов

Скажи мне кто твой друг, и я скажу, кто ты.

Так сложилось, что в современном мире вопрос поведения и вопрос нравственности становится все

более и более актуальным. Наибольшую значимость он приобретает в момент взаимодействия подростка со своими сверстниками. Увы, не всегда окружение подростка воздействует на последнего благосклонно, и часто человек оказывается перед выбором.

Чаще всего он заключается в двух путях: «стать как все» или пойти на конфликт. Безусловно, эта ситуация становится травмирующей для человека, и сделанный выбор может во многом предопределить дальнейшую жизнь. Советовать, как правильно поступить и что конкретно выбрать в той или иной ситуации, я не решусь, так как даже негативный поступок может оказать позитивное воздействие на человека, как бы это странно ни звучало.

Так что же надо сделать, чтобы принять «правильный» выбор в сложной ситуации? Дать ответ на данный вопрос трудно, а уж преподнести пошаговую инструкцию и вовсе невозможно, но я могу предложить свой способ, которым пользуюсь я, а возможность его практического применения в своей жизни — определять вам.

Итак, давайте попробуем разобраться в исконно русском вопросе «Что делать?». В первую очередь, столкнувшись с предложением от друзей (товарищей, сверстников) совершить тот или иной поступок, который не является социально приемлемым (или даже порицаем) в нашем обществе, необходимо задать самому себе пару вопросов (осознать):

- а оно мне надо?
- что мне это даст?
- готов ли я столкнуться с последствиями?

Приведу пример: представьте, что вы вышли на улицу и подошли к перекрестку дорог, по которому ездят машины. В настоящий момент перекресток пуст и движения нет, но на светофоре горит красный свет. Вам очень надо на противоположную сторону дороги. Что вы будете делать? Будете ждать, когда загорится зеленый? Или, поскольку машин нет, перебежите дорогу?

Не спешите, перед тем как ответить. Задумайтесь: а что будет, если, пока вы перебегаете, появится быстро движущаяся машина, которая не успеет затормозить? Или, может, ребенок, сидящий позади вас на лавочке и внимательно наблюдающий за вами, увидит, как «взрослый» резво перебегает дорогу на запрещающий свет. И посчитает, что такое поведение является нормой. А после — повторит его и, переходя дорогу на запрещающий сигнал, будет сбит.

Готовы ли вы к этому? Готовы принять такую ответственность за свой поступок? Надеюсь, представив данную ситуацию, вы сделали правильный выбор, но давайте вернемся к нашей теме.

Ваш сверстник предлагает вам перепрыгнуть через турникет в метро. Попробуйте задуматься, надо ли вам это? Что это вам даст? Вызовет ли этот жест уважение и одобрение у вашего знакомого? Приятно ли будет вам? Готовы ли вы принять последствие дан-

ного поступка в виде проблемы с полицейским или же осуждением и порицанием окружающих?

Если вы уже сделали свой выбор в пользу прыжка, то думаю, дальше вам не стоит читать статью. Если же вы сделали свой выбор в пользу «нормального» прохода в метро, то теперь вам необходимо донести свою позицию до знакомого. Как это сделать? В психологии существует множество техник склонения на свою сторону. Особенно ими богат курс НЛП. Но я не буду долго и нудно расписывать эти приемы. Остановлюсь подробнее лишь на двух (однако я хочу сразу предупредить, что и они не являются панацеей от всех бед. И, возможно, на «оттачивание» мастерства применения этих приемов у вас уйдет очень много времени).

**Первый прием:** разделение ответственности (наказания) на двоих.

Представим, что один подросток предлагает другому покинуть снежками в прохожих. Второму данное предложение не нравится, и он заявляет следующее: «Если об этом узнает моя мама, то ты тоже будешь с ней объясняться. Согласен?»

Или же более «взрослый» вариант: один товарищ приглашает другого в бар на ночь, второго совсем не радует перспектива просыпаться с утра с «больной головой» и он предлагает: «Хорошо, но если я «сорвусь», ты везешь меня домой сам, а в случае, если меня уволят, ты помогаешь мне искать новую работу!»

**Второй прием:** «Атака в туман».

Представим ситуацию, что один подросток подначивает другого и постепенно начинает использовать фразы, которые могут задеть собеседника: «Ты глупый», «Ты трус». При подобных фразах как раз и используется техника «атака в туман». Заключается она в частичном признании правильности слов оппонента. К примеру, на фразу «Ты глупый» можно ответить так: «Ну да, я не всегда бываю умным». На фразу «Ты трус!» можно ответить: «Ну да, я не всегда бываю смелым» и т. д.

Хочу сразу оговориться, что данные приемы не всегда бывают эффективными, и самый действенный способ — это разработать свою стратегию ответа обидчику.

Обобщая все вышесказанное, я бы хотел еще раз напомнить, что решение, как правильно вести себя в той или иной ситуации, принимаете вы. И выбор (как и его последствия) всегда остается за вами. Я искренне надеюсь, что вы сделаете правильный для себя выбор.

**Отвечает А.В. Сычев**

Рассмотрим для начала, что это могут быть за безнравственные поступки и почему у подростков возникает желание их совершать. Прежде всего, нужно понимать, что такое поведение продиктовано инстинктом. У многих млекопитающих, как и у наших отдаленных предков, наступает возраст, когда детеныш/



ребенок должен покинуть семью или группу, в которой он проживает, и начать пробовать строить свою семью или группу. До этого момента он занимает самый низкий ранг в иерархии доминирования, и вот теперь он должен в значительной мере сам сломать устоявшийся порядок и начать бороться за свое место в сообществе животных или первобытных людей. То есть он должен показывать свою силу, клыки и не поддаваться, когда его пытаются «поставить на место» — то есть указать на его самый низший ранг в иерархии доминирования.

До недавнего времени такое поведение было актуально и в сообществах уже практически современных нам людей. Вспомним Шекспира: Джульетте 13 лет, а мать упрекает ее тем, что в ее время она уже давно была замужем. И это не исключительная ситуация. Просто раньше продолжительность жизни была значительно меньше, и люди не могли позволить себе создавать семью позже, так как многие не доживали и до 30 лет.

В наше время культура и технологии настолько усложнились, что подросток еще не готов принимать самостоятельные решения, по крайней мере, с точки зрения закона и культурных норм, но инстинкт подталкивает его совершать поступки, расшатывающие семейные нормы, грубить, не выполнять указания взрослых и т. д. Что же это могут быть за поступки?

Попробуем проранжировать их с точки зрения опасности для самих подростков и для общества. Подростки после тусовки на природе или в городе не убирают мусор. Нам не нравится такое поведение — опять же, в силу наличия у нас инстинктивной неприязни (в том числе на уровне запаха) к отходам жизнедеятельности и отбросам. Кроме того, такая неприязнь поддерживается и культурными нормами, становление которых оплачено миллионами жизней наших предков, погибших в эпидемиях, вызванных антисанитарными условиями. А в наше время — время безудержного производства и потребления — и примерами экологических катастроф. Причем не просто реальных, а неизбежных в случае неконтролируемого загрязнения. В общем, ситуация эта опасна для общества в целом, но не очень опасна для конкретного подростка. Но откуда же взялось такое поведение?

Если посмотреть на действия некоторых компаний из «взрослых» людей (особенно много их было в недавнем прошлом), то можно понять, что такое поведение является частью нашей культуры (на всякий случай заметим, что культуры бывают разными, и если в одной из них культурным может считаться человек, оказавший помощь беременной женщине, то в другой культурным будут считать человека, не пустившего негра за стол).

Другой пример некорректного поведения — «зацепинг». Опять же, инстинктивное поведение требует от человека, готовящегося создавать и защищать от всех опасностей новую семью, много смелости. То есть организм его требует больше адреналина и дру-

гих катехоламинов (гормонов активного поведения). Это понятно, но если мы посмотрим несколько современных боевиков, то без труда увидим там главных героев, легко цепляющихся за полозья вертолета или малейшую неровность на кузове автомобиля.

Остается только радоваться, что прошли уже времена, когда кумирами детей были brave ветераны второй мировой, без тени сомнения стрелявшие и взрывавшие врага, не задумываясь. Наличие перед глазами таких кумиров, фильмов про войну и огромного количества боеприпасов погубило действительно много подростков.

Самым же опасным поступком для жизни подростка (ну и, конечно, для общества в целом) является курение и употребление алкоголя. Если посмотреть на демографические показатели, становится действительно страшно. Смерть выкашивает чуть ли не каждого третьего мужчину определенного возраста. Достаточно сказать, что во всем мире первое место среди причин смерти занимает смерть от сердечно-сосудистых заболеваний. На втором месте во всем мире стоит смерть от онкологических заболеваний. В нашей стране на втором месте стоит смерть от травм и несчастных случаев. По одной простой причине — в эту категорию добавлены отравления от алкоголя и травмы при ДТП.

Что (или вернее — кто) служит примером для подростков в данном случае, мы с вами понимаем и показывать пальцем друг на друга не будем. Тем более что это не «очень культурно».

Итак, наши размышления позволили нам составить список поступков, опасных для жизни подростка и общества:

- поступки, связанные с загрязнением и разрушением окружающей среды (неприятно и опасно для общества в целом);
- поступки, связанные с повышенным уровнем агрессии: хамство, хулиганство и т. д. (неприятно и опасно, так как способствует росту агрессии в обществе вплоть до организации военных действий);
- поступки, связанные с опасными увлечениями, «зацепинг» и т. д. (опасно для подростка лично);
- нарушение правил дорожного движения. Да-да, господа! Статистика показывает, что от этого погибает намного больше подростков, чем от «зацепинга», но мы (честно признаю, что и я тоже) считаем это нормальным явлением;
- поступки, связанные с употреблением токсических веществ — наркотиков, табака, алкоголя (опасно для жизни подростка, выкашивает целые поколения россиян);
- неправильный режим дня, неправильное питание и отсутствие физических нагрузок!!! (именно это приводит к смерти в большинстве случаев. В старину говорили — «сердце не выдержало»).

Попробуем представить, как помочь молодому человеку достойно отстоять перед сверстниками свое

право на нравственное (адекватное, законопослушное) поведение.

Ситуация, которую мы с вами разбираем, очень непроста. Дело в том, что группы подростков имеют жесткую иерархию доминирования, и открыто пойти против мнения лидера-вожака (а подобные предложения будут поступать, скорее всего, от него (ее)) значит заявить либо о намерении покинуть группу, либо о намерении самому занять место лидера.

Если вы уже успели позабыть, как это происходило во времена вашей юности, представьте себе, что вы работаете в организации, руководимой очень жестким директором, и он дает вам распоряжение ко вторнику выполнить поручение, лежащее в рамках ваших обязанностей, не нарушающее никакого закона, но не очень правильное с точки зрения морали. А вы встаете прямо на совещании и объясняете ему, что он не прав, и делать так «некрасиво», и вы так делать не будете. В этом случае заявление об уходе по собственному желанию уже, наверное, лежит у вас в кармане.

Но вернемся к нашему подростку. Возможно несколько вариантов выхода из рассматриваемой ситуации. Проще всего, пожалуй, ее решить, если подросток сам является лидером или занимает одну из доминантных позиций в группе. В этом случае он может с помощью логики или с помощью привлечения убедительных авторитетных примеров обосновать свой приказ. Ну, например: «Давайте, бегом весь мусор в костер, а то будем как эти взрослые, и так весь лес загадили. Я слышал, что даже группа «Брендизрек» всегда выделяет «бабки» для уборки после своих концертов».

Если же подросток, занимающий одну из доминантных позиций, решит совершить личный поступок, не призывая к этому других, то в этом случае ему, скорее всего, ничего объяснить и не придется. Конечно, даже и в этом — самом простом — случае подобный призыв не может радикально выходить за рамки культуры, которой придерживается данная группа. В нашем случае культура определяется, с одной стороны, инстинктом, подталкивающим подростка к самостоятельности от семьи и, значит, взрослых. С другой, конечно, СМИ, ну и культурой окружающего общества. Поэтому ссылки на непохожесть на взрослых — с одной стороны — и непохожесть на кумиров — с другой — могут быть очень убедительными.

Рассмотрим второй вариант нашей ситуации: подросток занимает не очень высокую позицию в группе и не готов ее покинуть, но хочет выступить против воли лидера (лидеров). Даже если этот поступок незначительно расходится с тем, что предписывает культура группы или воля лидера, подростку придется вступить в борьбу за доминирование. Причем если он(она) хочет, чтобы так же поступили все члены группы, — за абсолютное доминирование.

Подросток должен быть к этому готов и чувствовать, что он действительно может занять более высокую позицию в группе. В противном случае ему при-

дется воспользоваться последним вариантом, а именно — покинуть группу, чтобы не выполнять действий, предписываемых культурой группы или ее лидером. Этот вариант относительно легко — с точки зрения эмоций — реализовать, но последствия могут быть не очень приятными: одиночество или травля со стороны бывших товарищей.

Существуют, конечно, и более тонкие варианты поведения. В нашем случае, например, попытаться убедить лидера и других членов группы, что определенное поведение не укладывается в рамки культуры группы. Особо отметим здесь: не культуры общества в целом, а именно молодежной культуры, принятой в данной группе. В этом случае могут, опять же, помочь ссылки на отличие от взрослого поведения и, напротив, похожесть на поведение авторитетов. Например: «Когда я был на концерте, то видел что «Ночные волки» принципиально кидают пустые банки в мусорку, они сами об этом говорили».

Если группа и лидер поймут, что их поведение действительно очень сильно отличается от принятого сейчас в молодежной среде, то очень осторожный призыв, не умаляющий авторитета лидера (можно, например, похвалить его, «напомянув», что он сам так раньше поступал, как и Хирург — лидер «Ночных волков» — банки в мусорку кидал), может возыметь силу. Но следует понимать, что данный способ может быть применен в редких случаях, когда имеется действительно сильный и убедительный пример недопустимости такого поведения в их среде.

Теоретически можно также попробовать изменить культуру группы — в принципе. Но, скорее всего, только теоретически. Потому что если подросток не является лидером группы, изменение культуры может оказаться непосильной задачей. А если он лидер, то мы с вами вернулись к варианту номер один. Напомним, что и в этом случае изменение не может быть радикальным и не обоснованным с точки зрения общеподростковой культуры.

Еще один интересный вариант поведения — сослаться на запрет авторитета. Например, если подростка заставляют кататься снаружи поездов, а он не хочет этого делать, он может записаться, например, в секцию мотокросса или мотобайка, что в глазах подростков будет выглядеть очень достойным поступком. А затем — отказываться от «зацепинга», ссылаясь на запрет тренера, в прошлом очень авторитетного рокера, запретившего рисковать. Ведь это чревато травмой перед ответственными соревнованиями.

Резюмируя все вышесказанное, отметим что мы, взрослые, можем научить подростка следующим приемам:

- 1) если он(она) лидер, то можно попробовать изменить поведение группы, привлекая «авторитетные» примеры;
- 2) если он(она) не занимает доминирующую позицию, или покинуть группу, или попробовать занять



жесткую позицию, вступив в борьбу за «свое место» в группе;

3) мягко указать на несоответствие поведения «авторитетным» примером;

4) воспользоваться нестандартными шагами — совершить поступок «круче», чем предлагают. Например, записаться в секцию по парашютному спорту или «подсадить» группу на новую музыку или новое увлечение, которое втянет их в новую, более приемлемую культуру.

Ну и в заключение отметим, что самое главное, что мы, взрослые, можем сделать в данной ситуации, это повлиять на общую подростковую культуру через самые эффективные каналы: СМИ, музыка, кино. Да, это очень долго, дорого и сложно, но другого пути для изменения культуры нет. В противном случае нам останется только разводиться руками и давать подросткам не очень эффективные советы. Только изменив себя, общую культуру страны, частью которой является, на первый взгляд, такая непохожая на нее молодежная культура, мы можем рассчитывать на изменение поведения подростков.

Да, они всегда будут делать не так, как взрослые. Да, они будут вести себя как бунтари. Но в целом все их бунтарство и непохожесть являются небольшими отклонениями от общепринятой культуры. И пока у нас неотъемлемой нормой культуры будет являться застолье, немислимое без алкоголя (или, другими словами, пьянство, являющееся теоретически необходимым средством для избавления целевой аудитории от усталости), мы с вами часто будем свидетелями диалогов, подобных этому (я услышал его на пляже этим летом):

— Ты в какое училище поступаешь?

— В такое-то, а ты?

— Я в эдакое.

— А Петя?

— Петя вообще каким-то «позорником» стал. Представляешь: он не пьет и не курит.

— Seriously?! Наверное, потому что у него денег нет.

По словам моей дочки Сони, выступившей, к слову сказать, в роли консультанта при написании данной статьи и отметившей 7 декабря свое семнадцатилетие, многие мальчики в ее классе гордятся тем, что бросают курить. Еще бы, ведь это так модно среди нас, «взрослых», — курить и говорить всем, что «я бросаю, но это так тяжело...».

### Отвечает А.М Кушнир

Поставленный вопрос можно рассматривать с двух принципиально разных точек зрения: тактической и стратегической.

Если говорить о тактической, то получится разговор долгий, с перебором множества вариантов, но, по большому счету, бесполезный. Выглядеть он будет примерно так:

— Что ответить, если приятели скажут мне то-то (например, поехали кататься на крыше электрички)?

— Ответь то-то.

— А если то-то (давай спайс покурим, интересно же)?

— Ответь то-то.

По большому счету, рассказывая подростку, как отвечать на подобные провокации, мы научим его просто «отбрезиваться». Способ неплохой, но... Прimitивный. К тому же велик риск, что приятели войдут в азарт и насыдут по-настоящему со своими «а тебе слабо?». В итоге найдут «ахиллесову пята».

А в чем мог бы быть стратегический ход?

Надо выйти из замкнутого круга подростковых (по сути, детских) способов самоутверждения. Все перечисленные соблазны — это ведь поведение инфантильных переростков, которые просто ничего другого не знают и не умеют.

Дело даже не в том, как поставить себя с приятелями. Надо самому быть другим, по сути взрослым. А что делает подростка взрослым? Все очень просто! Можно ли вовлечь в детские шалости, в какие-нибудь глупые игры и эксперименты мальчишку, который к 13 годам уже мастер спорта? А если он может двигатель отремонтировать лучше взрослого мастера?

Такой парень отличается тем, что он всегда занят делом! Серьезным делом! Глупости привлекательны только бездельникам, не знающим, куда себя деть. А чтобы стать мастером в чем угодно, надо постоянно шлифовать и шлифовать свои навыки. Мастера, по определению, очень занятые люди. И тогда, когда они движутся к мастерству, и тогда, когда они уже стали мастерами. Просто выходи из песочницы и начинай заниматься делом!

В чем стать мастером — уже не суть важно: в спорте, в музыке, в каком-то рукоделии или ремесле, в программировании. Как только ты встаешь на этот путь, тебя перестают беспокоить оценки сверстников, а мелкие провокации типа «а тебе слабо?» — вызовут у тебя улыбку, не более... Все сразу почувствуют, что ты — серьезный, занятой человек, который уже чего-то добился и продолжает добиваться в жизни.



Приложение №1 к Договору подписки № \_\_\_\_\_

## Подписка на журнал «Вестник практической психологии образования» на 2016 год

Заполните бланк-заказ в соответствии с графами и пришлите по почте  
(127051, Москва, ул. Сретенка, д.29 «Федерация психологов образования России»),  
по факсу (495) 623-26-63, доб.1015 или по e-mail (rospsy.ru@gmail.com).  
Все поля бланка обязательны для заполнения.

Фамилия Имя Отчество: \_\_\_\_\_

Адрес почтовый: \_\_\_\_\_  
(индекс, город, область, район, село, улица, дом, корпус, кв.)

Тел./факс: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Бланк-заказ №   
(укажите Ваши ФИО)

на газеты и журналы по подписке от «    » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Подписной индекс	Наименование издания	Кол-во экземпляров	Месяцы подписки				Подписная цена за один номер	Сумма за 4 номера годовой подписки
			март	июнь	октябрь	декабрь		
В0023	Научно-методический журнал «Вестник практической психологии образования»						320-00	1280-00

Итого (без НДС), руб. \_\_\_\_\_

- Примечание:**
1. Журнал «Вестник практической психологии образования» выходит раз в квартал, 4 номера в год.
  2. Бланк подписки размещен на сайте журнала ([www.rospsy.ru](http://www.rospsy.ru)) тел.: (495) 623-26-63

# Информация для авторов

Журнал «Вестник практической психологии образования» является научно-практическим ежеквартальным рецензируемым изданием для профессиональных психологов-практиков, учителей, родителей, руководителей учреждений образования. Редакция «Вестника» ставит своей целью публиковать работы, отличающиеся профессиональной добротностью, выраженной авторской позицией, а также несущие в себе новые идеи и подходы.

## Подача рукописи

Рукопись представляется в редакцию «Вестника практической психологии образования» в электронном виде.

Рукописи, направляемые в «Вестник», должны представлять оригинальный материал, не публиковавшийся ранее и не рассматриваемый для публикации в другом издании.

Рукопись должна сопровождаться письмом, указывающим, что она предназначена для публикации в журнале «Вестник практической психологии образования» с указанием раздела, для которого она предназначена.

Редакции сообщается адрес электронной почты автора, по которому будет проводиться переписка, а также номер его телефона и полный почтовый адрес.

## Оформление рукописи

**Порядок материалов:** инициалы и фамилия автора, ученое звание и степень, должность, полное название научного учреждения, в котором проведены исследования или разработки, заголовок статьи, аннотация на русском и английском языках (не более 150—200 знаков каждая), ключевые слова (5—10) на русском и английском языках, основной текст статьи, библиографический список.

**Объем статей** — не менее 25 тыс. знаков (с пробелами). Большие материалы могут быть опубликованы в нескольких номерах журнала.

### Оформление текста статьи

Публикация материалов в журнале осуществляется на русском языке. Названия зарубежных учреждений приводятся в тексте без кавычек и выделений латинскими буквами. После упоминания в тексте фамилий зарубежных ученых, руководителей учреждений и т. д. на русском языке в полукруглых скобках приводится написание имени и фамилии латинскими буквами.

Все сокращения должны быть при первом употреблении полностью расшифрованы, за исключением общепринятых сокращений математических величин и терминов.

Информация о грантах и благодарностях приводится в виде сноски в конце первой страницы статьи.

**Выделения и заголовки.** Допускается выделение курсивом и полужирным шрифтом. Выделение прописными буквами, подчеркивание, использование нескольких шрифтов — не допускаются. Заголовки рубрик, подразделов обязательно должны быть выделены.

### Ссылки и список литературы

Библиографический список должен включать не менее трех источников. Источники приводятся в алфавитном порядке. При наличии нескольких работ одного и того же автора они включаются в список также в алфавитном порядке, при этом каждой работе присваивается свой номер. Сначала приводятся источники на русском языке, затем на других языках. Нумерация списка сквозная.

Должное внимание следует уделить правильному описанию и полноте библиографической информации. (Образцы библиографических описаний см. в Приложении «Оформление пристатейных списков литературы (или ссылок)», размещенном на CD.)

Допускаются ссылки на электронные публикации в сети Интернет с указанием всех данных.

В тексте ссылки на литературные источники приводятся в виде номера, заключенного в квадратные скобки (например, [1]). Использование сносок в качестве ссылок на литературу не допускается.

### Таблицы, графики, рисунки

Таблицы, рисунки, схемы в тексте должны быть пронумерованы и озаглавлены. Недопустимо дублирование текстом графиков, таблиц и рисунков.

Схемы должны быть построены в векторных редакторах и должны допускать редактирование (форматы .eps, .ai и пр.).

Графики, диаграммы могут быть построены в программе MS Excel. При наличии диаграмм, построенных с помощью MS Excel, обязательно предоставляется файл с исходными данными. За правильность приведенных данных ответственность несет автор.

Рисунки должны быть представлены в форматах .jpeg (показатель качества не ниже 8) или .tiff (с разрешением не менее 300 dpi без сжатия).

Графики, таблицы и рисунки, а также фотографии, которые не отвечают качеству печати, будут возвращены авторам для замены.

## Информация об авторах

**Информация об авторах** представляется в отдельном файле. Объем текста не менее 500 знаков. Пожалуйста, укажите фамилию, имя и отчество полностью, научные степени и ученые звания, должность, место работы, основные профессиональные интересы и достижения, количество публикаций. Обязательно указываются (но не будут напечатаны в журнале) контактный адрес (почтовый и электронный почты), телефон.

**Фотографии** должны быть представлены в формате .jpeg (показатель качества не ниже 8) или .tiff (с разрешением не менее 300 dpi без сжатия). Размер файла с цветной фотографией достаточного для печати качества не может быть менее 1Mb. Пожалуйста, постарайтесь выбрать четкую контрастную фотографию, так как при печати журнала качество изображения ухудшается.

Редакция журнала «Вестник практической психологии образования» будет признательна авторам за строгое соответствие присылаемых рукописей требованиям к их оформлению. Статьи, не соответствующие указанным требованиям, решением редакционной коллегии не публикуются.

**Рукописи рецензируются для определения обоснованности предлагаемой тематики, ее новизны, а также научно-практической значимости содержания.** Все рецензенты остаются анонимными. После принятия положительного решения относительно публикации рукописи авторы информируются о нем.

Редакционная коллегия оставляет за собой право на редактирование статей, направленное на придание им лаконичности, ясности в изложении материала и соответствие текста стилю журнала. С точки зрения научного содержания авторский замысел полностью сохраняется.

## Контакты

Тел.: (495) 623-26-63

E-mail: rospsey.ru@gmail.com