

**И. Г. Малкина-Пых**  
**Возрастные кризисы**

**Справочник практического психолога.**



Издательство: Эксмо

Год издания: 2005

Кол-во страниц: 896

ISBN: 5-699-06448-6

Книга является справочным пособием по психологическому консультированию, психокоррекции, психотерапии в ситуации возрастных, или нормативных, кризисов в жизни человека. Структура книги отражает общие теоретические представления о возрастных кризисах и отличается выраженной практической направленностью, каждая глава содержит описание эффективных техник психотерапии и психокоррекции в эти периоды. Подробно рассмотрены как вопросы индивидуального психологического консультирования и психотерапии, так и групповые формы работы, представленные в виде программ тренингов для детей и подростков, взрослых и пожилых людей.

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ.....	9
1.1. ТЕОРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	9
ТЕОРИЯ РЕКАПИТУЛЯЦИИ С. ХОЛЛА.....	13
ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ З. ФРЕЙДА.....	13
ЭПИГЕНЕТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ Э. ЭРИКСОНА.....	14
КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА Ж. ПИАЖЕ.....	17
ДРУГИЕ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.....	19
1.2. ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА ЧЕЛОВЕКА.....	24
1.3. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА.....	27
1.4. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ. ОСНОВЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ.....	36
1.4.1. Психотелесные соответствия: темперамент, характер и анатомическая конституция.....	39
1.4.2. Акцентуации характера.....	46
1.4.3. Типология индивидуально-личностных свойств.....	49
1.4.4. Типология стилей жизни.....	50
1.4.5. Типы организации характеров.....	51
1.5. ПСИХОДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ.....	70
1.6. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПРИ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСАХ.....	74
ТЕХНИКИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.....	79
ВЕРБАЛЬНЫЕ И НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА РАБОТЫ КОНСУЛЬТАНТА .....	81
ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ.....	83
ЛИЧНОСТЬ КОНСУЛЬТАНТА.....	87
ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ КОНСУЛЬТАНТА.....	87
ГЛАВА 2. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ДЕТСТВА.....	89
2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ.....	89
2.2. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ.....	91
2.3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ.....	93
РАННЕЕ ДЕТСТВО.....	93
ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....	94
МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....	96
2.4. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ.....	97
МЛАДЕНЧЕСТВО.....	99
РАННЕЕ ДЕТСТВО.....	100
ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....	100
МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....	101
2.5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ.....	101
МЛАДЕНЧЕСТВО.....	102
РАННЕЕ ДЕТСТВО.....	102
ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....	102
МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....	103
2.6. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ДЕТСТВА.....	103
КРИЗИС НОВОРОЖДЕННОСТИ.....	104
КРИЗИС ОДНОГО ГОДА.....	105
КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ.....	107
КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ.....	110
КРИЗИСЫ ДЕТСТВА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ.....	111

2.7. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ .....	112
АУТИЗМ .....	112
АГРЕССИЯ .....	113
ТРЕВОЖНОСТЬ .....	116
ГИПЕРАКТИВНОСТЬ .....	118
2.8. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ .....	120
ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ .....	120
ЦЕЛИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ .....	124
МЕТОДЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ .....	125
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ .....	125
ПРИМЕРЫ ОБЩИХ ТЕХНИК .....	127
2.9. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ .....	133
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА .....	138
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА .....	140
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА .....	141
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА .....	143
2.10. ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	145
2.11. АРТ-ТЕРАПИЯ .....	157
СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ (ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ) .....	160
ПРИМЕРЫ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕХНИК .....	161
ПРИМЕРЫ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ АРТ-ТЕРАПИИ .....	162
2.12. ТРЕНИНГ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ .....	180
2.13. ТРЕНИНГ ПО СКАЗКОТЕРАПИИ «ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ВНУТРИ НАС» .....	203
ГЛАВА 3. КРИЗИСЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .....	224
3.1. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ .....	224
3.2. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ .....	227
3.3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ .....	230
3.4. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ .....	235
3.5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ .....	239
3.6. КРИЗИСЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .....	241
3.7. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ .....	247
3.8. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ .....	250
3.9. ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ С ПОДРОСТКАМИ .....	255
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ .....	258
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ .....	259
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ЗАНЯТИЯ .....	259
Тренинг «Как быть личностью» .....	260
1. ОРИЕНТИРОВОЧНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП .....	261
2. ОСНОВНОЙ ЭТАП: ИЗУЧЕНИЕ ПЕРВИЧНЫХ И ВТОРИЧНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ .....	265
3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП .....	275
Тренинг «Как быть с эмоциями» .....	277
1. ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЯМИ .....	278
2. РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ .....	280
3. СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ .....	282
Тренинг «Как быть с другими» .....	287
1. УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА .....	288
2. ОПИСАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ .....	293
3. ЭМПАТИЯ .....	294

4. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.....	296
5. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ, НАХОЖДЕНИЕ КОМПРОМИССА .....	298
6. АКТИВИЗАЦИЯ ВСЕХ УМЕНИЙ.....	302
7. ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ В ОБЩЕНИИ .....	304
Тренинг «Как быть уверенным в себе» .....	304
Тренинг «Как быть с обществом».....	319
Тренинг «Как быть с семьей».....	326
ГЛАВА 4. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ВЗРОСЛОСТИ .....	347
4.1. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ .....	347
4.2. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ.....	350
4.3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ .....	353
4.4. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ.....	357
4.5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ.....	359
4.6. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ВЗРОСЛОСТИ .....	366
4.7. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ВЗРОСЛЫХ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА.....	375
4.7.1. Особенности консультирования при различных типах характера.....	376
4.8. ТРЕНИНГИ ПО ПСИХОСИНТЕЗУ .....	384
4.9. ТРЕНИНГИ ПО ТРАНЗАКТНОМУ АНАЛИЗУ .....	410
4.10. ТРЕНИНГ ПО РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ.....	437
ГЛАВА 5. КРИЗИС ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ (ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА) .....	472
5.1. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ .....	472
5.2. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ.....	476
5.3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ .....	480
5.4. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ.....	482
5.5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ.....	484
5.6. КРИЗИС «ВСТРЕЧИ СО СТАРОСТЬЮ» .....	486
5.7. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ .....	490
5.8. ТЕХНИКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ .....	496
ТЕХНИКИ.....	516
5.9. ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.....	533
5.10. СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ .....	581
ТЕХНИКИ.....	584
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	593

## ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая вашему вниманию книга является справочным пособием по психологическому консультированию, психокоррекции, психотерапии в ситуации возрастных, или нормативных, кризисов в жизни человека.

Кризис, от греческого *krineo*, буквально означает «разделение дорог». В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает «опасность», а другой – «возможность». Таким образом, слово «кризис» несет в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости в действии. Само понятие «кризис» реально означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент.

Кризис определяется психологически как ситуация невозможности, невозможности дальнейшего существования в прежнем статусе, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей). При упоминании о кризисе имеется в виду острое эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей, препятствием, которое не может быть устранено способами решения проблемы, известными личности из ее прошлого жизненного опыта. Психологический кризис – это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами.

Кризисы можно классифицировать исходя из различных принципов, положить в основу их деления предсказуемость или непредсказуемость, причину возникновения и др. Они различаются по длительности и интенсивности. По содержанию различают три основных вида кризисов: кризисы невротические, кризисы развития и травматические кризисы. Также в психологии обычно выделяют *возрастные кризисы* и *ситуационные кризисы*.

Ситуационные кризисы – кризисы, возникшие в результате каких-либо внезапных или неожиданных событий.

Возраст – качественно специфическая ступень онтогенетического развития человека. Каждый возраст в человеческой жизни имеет определенные нормативы, при помощи которых можно оценить адекватность развития индивида и которые касаются психофизического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития. Эти нормативы обозначаются также как задачи возрастного развития. Переход к следующему этапу происходит в форме кризисов возрастного развития, или возрастных кризисов. Это относительно небольшие по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Форма, длительность и острота кризиса может значительно различаться в зависимости от индивидуально-типологических особенностей человека, социальных и микросоциальных условий.

В отечественной психологии термин «возрастной кризис» был введен Л.С. Выготским и определен как целостное изменение личности ребенка, регулярно возникающее при смене стабильных периодов. По Выготскому, возрастной кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной новому психологическому облику ребенка. Механизм смены социальных ситуаций составляет психологическое содержание возрастного кризиса.

Ряд исследователей считают возрастные кризисы нормативным процессом, необходимым элементом социализации, обусловленным логикой личностного развития и необходимостью разрешения основного возрастного противоречия (З. Фрейд, Э. Эрик-сон, Л. Выготский, Л. Божович). Другие авторы видят в возрастных кризисах

девиантное, злокачественное проявление индивидуального развития (С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец).

Выделяют восемь возрастных кризисов. Пять из них приходится на детский возраст. По времени они локализованы на границах стабильных возрастов и проявляются как кризис ново-рожденности (до 1 мес.), кризис одного года, кризис 3 лет, кризис 7 лет, подростковый кризис (11–12 лет) и кризис юношеский. Шестой свойствен молодым взрослым людям. Седьмой кризис переживается в сорокалетнем возрасте (плюс-минус два года). Восьмой по счету и последний кризис жизненного пути переживается во время старения.

Практическая психология возрастных кризисов является сегодня мало разработанной областью. Причина, видимо, заключается в том, что исходно практическая психология строилась на иных, чем психология возрастных кризисов, методологических основаниях. Кроме того, в возрастной психологии наиболее подробно исследованы вопросы развития детей и подростков. И это понятно, так как в эти периоды развитие происходит очень быстро и напрямую связано с ростом и физиологическими изменениями. Оно во многом определяется внешними факторами, а промежуточные результаты доступны наблюдению. Как правило, случаи трудно протекающих возрастных кризисов у взрослых людей рассматриваются просто как индивидуально-биографические осложнения без учета возрастной специфики. Это затрудняет процесс терапии, и подчас она не достигает своей цели.

Именно поэтому в настоящем справочнике очень существенное место занимает вопрос психотерапии (индивидуальной и групповой) кризисов взрослости.

Главной особенностью прохождения кризиса является то, что человек всегда сам, и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис. Никто за него этого сделать не может, как не может самый искушенный учитель понять за своего ученика объясняемый материал. Но процессом переживания можно в какой-то степени управлять – стимулировать его, организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс вел к росту и совершенствованию личности или, по крайней мере, не шел патологическим или социально неприемлемым путем, таким как алкоголизм, наркомания, токсикомания, формирование лекарственной зависимости, невро-тизация, психопатизация, суицидальное поведение.

Нам хотелось предложить практикующему психологу, консультанту, психотерапевту такое руководство, которое можно было бы сразу использовать в работе с проблемами возрастных кризисов. Что нужно знать психологу (консультанту, психотерапевту), чтобы опробовать одну из техник при работе с определенным возрастным кризисом? Какие он может испытывать сложности? Какие ловушки могут его подстеречь?

Этот справочник – в первую очередь сборник техник, точнее сказать, сборник упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе. Именно такой подход определил подбор и расстановку материала в справочнике. Структура книги отличается выраженной практической направленностью, она написана как справочное пособие по эффективным техникам психотерапии и психокоррекции в периоды возрастных кризисов, разработанным к настоящему времени в различных психотерапевтических школах. Эта книга – руководство для практикующих психологов и консультантов, работающих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и общественных центрах здоровья).

*Об авторе:*

Ирина Германовна Малкина-Пых – психолог, доктор физико-математических наук в области системного анализа и математического моделирования сложных биофизических

систем, ведущий научный сотрудник отдела «Экология человека» Центра междисциплинарных исследований по проблемам окружающей среды Российской академии наук (ИНЭНКО РАН), автор книг «Справочник практического психолога», СПб. – Москва, «Эксмо», 2002, и «Психосоматика. Новейший справочник», СПб. – Москва, «Эксмо», 2003.

# ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ

## 1.1. ТЕОРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

Идея развития пришла в психологию из других областей науки. Дорога к ее научному изучению была проложена известной работой Чарльза Дарвина «Происхождение видов путем естественного отбора...», вышедшей в свет в 1859 г. Влияние этой теории, по словам И.М. Сеченова, состояло в том, что она заставила естествоиспытателей «признать в принципе эволюцию психических деятельностей» (Реан, 2003).

Развитие, прежде всего, характеризуется качественными изменениями, появлением новообразований, новых механизмов, новых процессов, новых структур.

Вопрос о возможности выделения периодов жизни, в которых развитие личности подчиняется особым закономерностям, имеет многовековую историю. Так, еще древние греки делили жизнь человека на 10 периодов по 7 лет – гептомаденов, а римляне делили жизнь на 5 фаз по 13–15 лет (Ливехуд, 1994).

Однако, несмотря на столь длительную историю проблемы, до настоящего времени открытым остается вопрос о том, делится ли развитие личности на периоды, или оно происходит непрерывно и можно говорить лишь о последовательной смене форм поведения. Идут дискуссии по поводу оснований для выделения периодов и их границ. Особенно это касается периодизации развития взрослых.

Наука о психическом развитии личности зародилась как ветвь сравнительной психологии в конце XIX века. Нет практически ни одного выдающегося психолога, который бы одновременно так или иначе не занимался бы проблемами развития психики.

Наиболее крупные достижения в этой области связаны с именами таких известных ученых первой трети XX в., как А. Адлер, А. Бине, Дж. Болдуин, Карл и Шарлотта Бюлер, А. Гезелл, Э. Клапаред, Ж. Пиаже, З. Фрейд, С. Холл, В. Штерн, Б. Аркин, М.Я. Басов, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Б. Залкинд, А.П. Нечаев, Г.А. Фортунатов и др. В последующие годы свой вклад в понимание различных аспектов психического развития человека внесли как отечественные ученые Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, А.Р. Лурия, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, так и видные представители зарубежной психологии А. Бандура, Д. Боулби, У. Бронфенбреннер, А. Валлон, Х. Вернер, Л. Кольберг, Б. Скиннер, Э. Эриксон и др.

Под возрастной периодизацией в психологии принято понимать модель развития личности, отражающую сущность происходящих возрастных изменений и предполагающую выделение отдельных этапов развития, каждый из которых характеризуется как своеобразием структуры и функционирования различных психических процессов, так и особыми личностными новообразованиями.

Содержание любой из периодизаций возрастного развития обусловлено тем критерием, который лежит в основе ее построения, то есть признаком, на основании которого производится оценка, определение или классификация отдельных периодов развития.

Проблема возрастной периодизации психического развития является одной из самых дискуссионных в психологии, что связано с отсутствием у разных исследователей единого понимания природы возрастного развития, его движущих сил и механизмов. Каждая из теорий личности порождает и определенную схему периодизации психического развития. При этом существует не только большое количество теорий и схем периодизаций, но и большое количество классификаций этих теорий.

**Первая** из классификаций схем периодизации индивидуального развития личности и ее самосознания выделяет три подхода в зависимости от того, о какой науке идет речь.

В биологии и психофизиологии речь идет о критических, или сенситивных, периодах, когда организм отличается повышенной сенситивностью (чувствительностью) к каким-то вполне определенным внешним и (или) внутренним факторам, воздействие которых именно в данной (и никакой другой) точке развития имеет особенно важные необратимые последствия.

В социологии и других общественных науках говорят о социальных переходах, поворотных пунктах развития, радикально изменяющих положение, статус или структуру деятельности индивида (например, поступление в школу, гражданское совершеннолетие, вступление в брак), чему нередко сопутствуют особые социальные ритуалы, обряды перехода. Социальная антропология говорит о том, что переход к следующему возрастному периоду должен сопровождаться изменением социального статуса человека, выполняемыми социальными ролями и жизненной активностью. Следовательно, основанием для выделения периодов развития можно считать положение человека в системе общественных отношений.

В психологии развития существует специальное понятие возрастных нормативных жизненных кризисов, которое подчеркивает, что критические периоды и социальные переходы обычно сопровождаются какой-то психологической перестройкой. Какой бы болезненной ни казалась эта перестройка, для данной фазы развития она закономерна, статистически нормальна. Зная соответствующие биологические и социальные законы, можно достаточно точно предсказать, в каком возрасте индивид данного общества столкнется с теми или иными проблемами, как эти проблемы связаны друг с другом, от чего зависит глубина и длительность кризиса и каковы типичные варианты его разрешения.

**Вторая** классификация схем периодизаций, рассматривающих период детства, также разделяется на три группы (Выготский, 1984).

К первой группе относятся попытки периодизации возрастного развития на основе не расчленения самого этого развития, а соотнесения его со ступенчатообразным изменением других процессов, так или иначе связанных с детским развитием (А. Гет-чинсон, В. Штерн, Р. Заззо и др.).

Ко второй группе относятся периодизации, направленные на выделение какого-нибудь одного признака детского развития как условного критерия для деления его на отдельные периоды (П.П. Блонский, Г. Салливан, З. Фрейд и др.).

Третью группу представляют периодизации, которые принимают за основу существенные особенности личности в разные этапы ее психического развития (Л.С. Выготский, А. Гезелл, Д.Б. Эльконин, А.В. Петровский). Стремление авторов этих периодизаций перейти от симптоматического и описательного принципов к выделению существенных особенностей возрастного развития привело их к осмыслению его цикличности. Такова, например, попытка А. Гезелла построить периодизацию детского развития исходя из изменения его внутреннего ритма и темпа (цит. по: Выготский, 1984; Эльконин, 1970).

**Третья** классификация схем периодизации индивидуального развития основывается на взглядах их авторов на онтогенез. В психологии, главным образом детской и возрастной, под онтогенезом понимают отрезок жизни индивида от рождения до наступления зрелости.

Представители первого направления рассматривают развитие в его целостности и неделимости, не выделяя в нем явно выраженных отдельных периодов или этапов (Г. Оллпорт, Дж. Кет-телл, К. Роджерс, Г. Айзенк и др.). В теориях этой группы, как правило, во главу угла ставится представление о некоторой целостности, например понятие личности. Далее предметом исследования становятся характеристики этой целостности, ее внутренняя структура, условия происхождения. Даже признавая динамику изменений

данной целостности, изучая условия ее происхождения, исследователи не связывают жестко эти изменения с каким-то определенным возрастом. Возрастное развитие в этом случае признается фоном изучаемых изменений.

Вторую группу образуют те психологические теории, в которых онтогенез представляет собой чередование, смену определенных периодов развития (З. Фрейд, Ж. Пиаже, А. Валлон, Э. Эриксон, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.). Для обоснованного деления онтогенеза на определенные периоды каждый исследователь вводит собственные основания этого деления и представляет собственную теорию психического развития человека в онтогенезе.

Теории первой и второй группы могут совпадать в признании существования периодов развития, но коренным образом расходятся в ответе на вопрос о содержании переходов от одного периода к другому.

И, наконец, А.Г. Асмолов, анализируя теоретически возможные подходы, объясняющие развитие человека, выделяет три основных, в которые укладывается множество отдельных теорий и концепций (Асмолов, 1998):

**Биогенетический** подход, в центре внимания которого «находятся проблемы развития человека как индивида, обладающего определенными антропогенетическими свойствами (задатки, темперамент, биологический возраст, пол, тип телосложения, нейродинамические свойства мозга, органические побуждения и др.), который проходит различные стадии созревания по мере реализации филогенетической программы в онтогенезе».

- **Социогенетический** подход, представители которого делают акцент на изучении процессов «социализации человека, освоения им социальных норм и ролей, приобретения, социальных установок и ценностных ориентаций...». К этому направлению, по-видимому, можно отнести и теории научения (Б. Скиннер, А. Бандура), согласно которым приобретение человеком разнообразных форм поведения происходит путем научения.

- **Персоногенетический** подход, во главу угла ставящий «проблемы активности, самосознания и творчества личности, формирования человеческого „Я“, борьбы мотивов, воспитания индивидуального характера и способностей, самореализации личностного выбора, непрерывного поиска смысла жизни в ходе жизненного пути индивидуальности».

К названным А.Г. Асмоловым подходам можно добавить теории когнитивного направления. Они занимают промежуточное направление между биогенетическими и социогенетическими подходами, поскольку ведущими детерминантами развития считают и генотипическую программу, и условия, в которых эта программа реализуется. Поэтому уровень развития (уровень достижений) обуславливается не только разверткой генотипа, но и социальными условиями, благодаря которым происходит когнитивное развитие ребенка (Реан, 2003).

Таким образом, большинство психологов соглашаются с тем, что развитие состоит из последовательности медленных плавных и быстрых скачкообразных изменений и выделение стадий развития не только необходимо, но и возможно. Однако чаще всего исследователи ограничиваются периодизацией детства. В первую очередь это объясняется большей сложностью периодизации взрослости, когда развитие приобретает новый характер: не связывается напрямую с физическим созреванием и приобретением новых когнитивных навыков и в большей степени определяется внутренней субъектной позицией человека, т. е. принимает качественно новую форму саморазвития.

При описании развития взрослых необходимо также учитывать внутрличностную и межличностную гетерохронность, т. е. несовпадение у одного человека темпов развития

различных процессов (биологических, социальных, познавательных) и несовпадение этих темпов у разных людей.

Кроме того, нужно помнить, что развитие взрослых, во время которого осуществляются важнейшие личностные выборы (профессиональные, отношение к любви, браку, семье, друзьям, ценностям, своему образу жизни), является суммой не только эволюционных, но и инволюционных процессов. Как отмечает В.Л. Ефименко (1975), физиологические предпосылки личностной инволюции появляются уже в молодом возрасте, а в 40 лет наблюдаются значительные физиологические изменения. Так, первые инволюционные психозы возможны в 40-летнем возрасте. Таким образом, говоря о развитии во взрослости, в отличие от детства, нужно иметь в виду появление не только позитивных, но и негативных качественных изменений.

Сегодня широкое распространение получила гендерная психология, поэтому не вызывает сомнения, что необходимо по-разному подходить к периодизации жизни мужчин и женщин. Хотя установлено, что женщины и мужчины решают схожие задачи развития и сталкиваются с одними и теми же кризисами, их особенности существенно различаются. Более того, есть мнение, что для женщин лучшим индикатором переходов от стадии к стадии, чем возраст, являются фазы семейного цикла.

Помимо отмеченных факторов, осложняющих периодизацию взрослости, необходимо добавить еще один, может быть, наиболее существенный. Для описания развития взрослого человека недостаточно выделения только биологической и психической линий. Необходимо рассматривать и духовный аспект жизни, поскольку он не только существенно влияет на динамику развития, но и определяет качественные изменения. Так, Б. Ливехуд (Ливехуд, 1994), рассматривая развитие человека в трех аспектах – биологическом, психическом и духовном, – отмечает, что с момента рождения человека и примерно до 40 лет психические и духовные функции развиваются параллельно биологическим. Однако примерно с 40-летнего возраста начинается существенная физическая инволюция. Далее возможны два варианта движения психики: либо психическая инволюция проходит параллельно физической, либо продолжается психическая и духовная эволюция. Для второго варианта необходимо наличие достаточно высокого уровня духовного развития. Получается, что 40-летний рубеж, по мнению Б. Ливехуда, является своеобразной «точкой расходящихся путей». Таким образом, без рассмотрения духовного аспекта развития человека невозможно определить качество второй половины его жизни.

В этой главе мы коротко рассмотрим некоторые основные теории индивидуального развития человека.

При этом, во-первых, мы будем рассматривать только те из них, которые в явном виде содержат периодизацию индивидуального развития. Такой выбор определяется тем, что возможность исходно допустить существование критического перехода от одного периода к другому появляется только в том случае, если взросление (или развитие на протяжении всей жизни) полагается состоящим из отдельных фаз, этапов или периодов – отдельных отрезков жизненного пути. Если же некоторая психологическая концепция, даже оперирующая термином «развитие», не включает в себя представление об отдельных отрезках жизненного цикла, не возникает идея кризиса, перехода, смены. При таком подходе бессмысленно вообще ставить вопрос о кризисе, критическом возрасте.

Во-вторых, мы рассмотрим теории развития, не используя никаких классификационных схем, поскольку многие из существующих теорий, строго говоря, невозможно отнести «в чистом виде» ни к одному из указанных подходов.

## ТЕОРИЯ РЕКАПИТУЛЯЦИИ С. ХОЛЛА

Главным законом психологии развития С. Холл (Холл, Линд-сей, 1997) считал биогенетический «закон рекапитуляции», согласно которому индивидуальное развитие, онтогенез, повторяет главные стадии филогенеза. Младенчество воспроизводит животную фазу развития. Детство соответствует эпохе, когда главными занятиями древнего человека были охота и рыболовства. Период от 8 до 12 лет, который называют иногда предпод-ростковым, соответствует концу дикости и началу цивилизации. Юность, охватывающая период с начала полового созревания (12–13 лет) до наступления взрослости (22–25 лет), эквивалентна эпохе романтизма. Поверхностные аналогии, на которых основан «закон рекапитуляции», мешают понять конкретные закономерности психического развития.

## ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ З. ФРЕЙДА

Анализ свободных ассоциаций пациентов привел Фрейда к выводу, что болезни взрослой личности сводятся к переживаниям детства. Детские переживания, по Фрейду, имеют сексуальную природу. Это чувство любви и ненависти к отцу или матери, ревность к брату или сестре и т. п. Фрейд считал, что этот опыт оказывает неосознанное влияние на последующее поведение взрослого, а также играет определяющую роль в развитии личности (Фрейд, 1991).

Личность, по Фрейду, – это взаимодействие взаимно побуждающих и сдерживающих сил. Либидозная энергия, которая связана с инстинктом жизни, является также основой развития личности, характера человека. Фрейд говорил о том, что в процессе жизни человек проходит несколько этапов, отличающихся друг от друга способом фиксации либидо, способом удовлетворения инстинкта жизни. При этом Фрейд уделяет большое внимание тому, каким именно способом происходит фиксация и нуждается ли человек при этом в посторонних объектах. Исходя из этого, он выделяет несколько стадий – стадий психического генеза в течение жизни ребенка.

**Оральная стадия**(от рождения до одного года) характеризуется тем, что основной источник удовольствия, а следовательно, и потенциальной фрустрации сосредоточивается на зоне активности, связанной с кормлением. Оральная стадия характеризуется двумя последовательными либидозными действиями (сосание и укус). Ведущая эрогенная область на этой стадии – рот, орудие питания, сосания и первичного обследования предметов. На оральной стадии фиксации либидо у человека, по мнению Фрейда, формируются некоторые черты личности: ненасытность, жадность, требовательность, неудовлетворенность всем предлагаемым. Уже на оральной стадии, согласно его представлениям, люди делятся на оптимистов и пессимистов.

**Анальная стадия**(1–3 года). На этой стадии либидо концентрируется вокруг ануса, который становится объектом внимания ребенка, приучаемого к опрятности. Теперь детская сексуальность находит предмет своего удовлетворения в овладении функциями дефекации, выделения. Здесь ребенок встречается со многими запретами, поэтому внешний мир выступает перед ним как барьер, который он должен преодолеть, и развитие приобретает конфликтный характер. По отношению к поведению ребенка на этой стадии можно сказать, что полностью образована инстанция «Я» и теперь она способна контролировать импульсы «Оно». Социальное принуждение, наказания родителей, страх потерять их любовь заставляют ребенка мысленно представлять себе некоторые запреты, интериоризировать их. Таким образом начинает формироваться «Сверх-Я» ребенка как часть его «Я», где в основном заложены авторитеты, влияние родителей и взрослых людей, которые играют очень важную роль в жизни ребенка. Особенности характера, формирующиеся на анальной стадии, по мнению психоаналитиков, – аккуратность,

опрятность, пунктуальность; упрямство, скрытность, агрессивность; накопительство, экономность, склонность к коллекционированию.

**Фаллическая стадия**(3–5 лет) характеризует высшую степень детской сексуальности. Ведущей эрогенной зоной становятся генитальные органы. До сих пор детская сексуальность была аутоэротичной, теперь она становится предметной, то есть дети начинают испытывать сексуальную привязанность к взрослым людям. Первые люди, которые привлекают внимание ребенка, – это родители. Либидозную привязанность к родителям противоположного пола Фрейд назвал эдиповым комплексом для мальчиков и комплексом Электры для девочек, определив их как мотивационно-аффективные отношения ребенка к родителю противоположного пола.

**Латентная стадия**(5–12 лет) характеризуется снижением полового интереса. Психическая инстанция «Я» полностью контролирует потребности «Оно»; будучи оторванной от сексуальной цели, энергия либидо переносится на освоение общечеловеческого опыта, закрепленного в науке и культуре, а также на установление дружеских отношений со сверстниками и взрослыми за пределами семейного окружения.

**Генитальная стадия**(12–18 лет) характеризуется возвращением детских сексуальных стремлений, теперь все бывшие эрогенные зоны объединяются, и подросток, с точки зрения Фрейда, стремится к одной цели – нормальному сексуальному общению. Однако осуществление его может быть затруднено, и тогда в течение генитальной стадии можно наблюдать феномены фиксации или регрессии к той или другой из предыдущих стадий развития со всеми их особенностями. На этой стадии инстанция «Я» должна бороться против агрессивных импульсов «Оно», которые вновь дают о себе знать. Так, например, на этом этапе может вновь возникнуть эдипов комплекс, который толкает юношу к гомосексуальности, предпочтительному выбору для общения лиц своего пола. Чтобы бороться против агрессивных импульсов «Оно», инстанция «Я» использует два новых механизма защиты: аскетизм и интеллектуализацию. Аскетизм с помощью внутренних запретов тормозит гомосексуальные тенденции, а интеллектуализация сводит их к простому представлению в воображении и таким путем позволяет подростку освободиться от этих навязчивых желаний.

## ЭПИГЕНЕТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ Э. ЭРИКСОНА

Эрик Эриксон, ученик Фрейда, на базе теории Фрейда о фазах психосексуального развития создал новую теорию – *психосоциального* развития. Она включает восемь стадий развития «Я», на каждой из которых прорабатываются и уточняются ориентиры по отношению к себе и к внешней среде (Эриксон, 1996). Эриксон отмечал, что изучение личностной индивидуальности становится такой же стратегической задачей второй половины XX века, какой было изучение сексуальности во времена Фрейда, в конце XIX века. В первую очередь теория Эриксона отличается от теории Фрейда следующим:

- 8 стадий по Эриксону не ограничиваются только детством, а включают развитие и трансформацию личности в течение всей жизни от рождения и до глубокой старости. Для взрослого и зрелого возраста характерны свои кризисы, в ходе которых решаются соответствующие им задачи.
- В отличие от пансексуальной теории Фрейда развитие человека, по Эриксону, складывается из трех автономных, хотя и взаимосвязанных процессов: соматического развития, изучаемого биологией; развития сознательного «Я», изучаемого психологией, и социального развития, изучаемого общественными науками.

Основной закон развития, по Эриксону, – это «эпигенетический принцип», согласно которому на каждом новом этапе развития возникают новые явления и свойства, которых не было на предшествующих стадиях процесса.

### *Этапы развития психики по Эриксону:*

**1. Орально-сенсорная.** Соответствует оральной стадии классического психоанализа. Возраст: первый год жизни. Задача этапа: базисное доверие против базисного недоверия. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: энергия и надежда.

Степень доверия младенца к миру зависит от заботы, проявляемой к нему. Нормальное развитие происходит, когда его потребности быстро удовлетворяются, он не испытывает долгого недомогания, его баюкают и ласкают, с ним играют и разговаривают. Поведение матери уверенно и предсказуемо. В таком случае вырабатывается доверие к миру, в который он пришел. Если он не получает должного ухода – вырабатывается недоверие, боязливость и подозрительность.

**2. Мышечно-анальная.** Совпадает с анальной стадией фрейдизма. Возраст – второй-третий годы жизни. Задача этапа: автономия против стыда и сомнения. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: самоконтроль и сила воли.

На этом этапе на первый план выходит развитие самостоятельности на основе моторных и психических способностей. Ребенок осваивает различные движения. Если родители предоставляют ребенку делать самому то, что он может, у него вырабатывается ощущение, что он владеет своими мышцами, своими побуждениями, самим собой и, в значительной мере, средой. Появляется самостоятельность.

Исход этой стадии зависит от соотношения сотрудничества и своеволия, свободы самовыражения и ее подавления. Из чувства самоконтроля, как свободы распоряжаться собой без утраты самоуважения, берет начало прочное чувство доброжелательности, готовности к действию и гордости своими достижениями, чувство собственного достоинства. Из ощущения утраты свободы распоряжаться собой и ощущения чужого сверхконтроля происходит устойчивая склонность к сомнению и стыду.

**3. Локомоторно-генитальная.** Стадия инфантильной генитальности, соответствует фаллической стадии психоанализа. Возраст – дошкольный, 4–5 лет. Задача этапа: инициатива (предприимчивость) против чувства вины. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: направление и целеустремленность.

К началу этой стадии ребенок уже приобрел множество физических навыков, начинает сам придумывать себе занятия, а не просто отвечать на действия и подражать им. Проявляет изобретательность в речи, способность фантазировать.

От того, как реагируют взрослые на затеи ребенка, во многом зависит перевес качеств в характере. Дети, которым предоставлена инициатива в выборе деятельности (бегать, бороться, возиться, кататься на велосипеде, санках, коньках), вырабатывают предприимчивость. Закрепляет ее готовность родителей отвечать на вопросы (интеллектуальная предприимчивость) и не мешать фантазировать и затевать игры.

На этой стадии происходит самое важное по последствиям разделение между потенциальным триумфом человека и потенциальным тотальным разрушением. Именно здесь ребенок навсегда становится разделившимся внутри себя: на детский набор, сохраняющий изобилие потенциалов роста, и родительский набор, поддерживающий и усиливающий самоконтроль, самоуправление и самонаказание. Развивается чувство моральной ответственности.

**4. Латентная.** Соответствует латентной фазе классического психоанализа. Возраст – 6–11 лет. Задача этапа: трудолюбие (умелость) против чувства неполноценности. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: систематичность и компетентность.

Любовь и ревность находятся на этой стадии в скрытом состоянии, о чем и говорит ее название – латентная. Это годы начальной школы. Ребенок проявляет способность к дедукции, организованным играм, регламентированным занятиям. Интерес к тому, как устроены вещи, как их приспособить, освоить. В эти годы он напоминает Робинзона Крузо и часто интересуется его жизнью.

Когда детей поощряют мастерить, строить шалаши и авиамодели, варить, готовить и рукодельничать, когда им разрешают довести начатое дело до конца, хвалят за результаты, тогда у ребенка вырабатывается умелость, способности к техническому творчеству.

Когда родители видят в трудовой деятельности ребенка одно «баловство» и «пачкотню», это способствует выработке у него чувства неполноценности. Опасность этой стадии – чувство неадекватности и неполноценности.

**5. Подростковый возраст и ранняя юность.** Классический психоанализ отмечает на этой стадии проблему «любви и ревности» к собственным родителям. Успешное решение зависит от того, найдет ли человек предмет любви в собственном поколении. Это продолжение латентной стадии по Фрейду. Возраст – 12–18 лет. Задача этапа: идентичность против смешения ролей. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: посвящение и верность.

Главное затруднение на этой стадии – спутанность идентификации, неспособность опознать свое «Я». Подросток созревает физиологически и психически, у него развиваются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни, интерес к мыслям других людей, к тому, что они сами о себе думают.

Влияние родителей на этой стадии – косвенное. Если подросток благодаря родителям уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, то его шансы на идентификацию, т. е. на осознание собственной индивидуальности, значительно увеличиваются.

**6. Ранняя зрелость.** Генитальная стадия по Фрейду. Возраст: период ухаживания и ранние годы семейной жизни, от конца юности до начала среднего возраста. Здесь и далее Эриксон уже не называет возрастные границы. Задача этапа: близость против изоляции. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: аффилиация и любовь.

К началу этой стадии человек уже опознал свое «Я» и включился в трудовую деятельность.

Ему важна близость – не только физическая, но и способность заботиться о другом человеке, делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя. Новоиспеченный взрослый готов проявлять нравственную силу и в интимных, и в товарищеских взаимоотношениях, оставаясь верным, даже если потребуются значительные жертвы и компромиссы. Проявления этой стадии – не обязательно сексуальное влечение, но и дружба. Например, между однополчанами, сражавшимися бок о бок в тяжелых условиях, образуются тесные связи – образец близости в широком смысле.

Опасность стадии – избегание контактов, которые обязывают к близости. Избегание опыта близости из-за страха утратить Эго приводит к чувству изоляции и последующему самопоглощению. Если ни в браке, ни в дружбе он не достигает близости, его ожидает одиночество, ему не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться. Опасность этой стадии состоит в том, что и интимные, и соперничающие, и враждебные отношения человек испытывает к одним и тем же людям. Остальные ему безразличны. И, только научившись отличать схватку соперников от сексуального объятия, человек осваивает этическое чувство – отличительный признак взрослого человека. Только теперь

проявляется истинная генитальность. Ее нельзя считать чисто сексуальной задачей. Это объединение способов подбора партнера, сотрудничества и соперничества.

**7. Взрослость.**Эту и последующую стадию классический психоанализ уже не рассматривает, он охватывает только период взросления. Возраст: зрелый. Задача этапа: генеративность против стагнации. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: производство и забота.

Ко времени наступления этой стадии человек уже прочно связал себя с определенным родом занятий, а его дети уже стали подростками.

Для этого этапа развития характерна общечеловечность – способность интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью грядущих поколений, формами будущего общества и устройством будущего мира. Для этого не обязательно иметь собственных детей, важно активно заботиться о молодежи и о том, чтобы в будущем людям легче жилось и работалось.

Те, у кого чувство сопричастности человечеству не выработалось, сосредоточиваются на самих себе, и их главной заботой становится удовлетворение своих потребностей, собственный комфорт, самопоглощенность.

Генеративность, центральный момент этой стадии, – это заинтересованность в устройстве жизни и наставлении нового поколения, хотя существуют отдельные лица, которые из-за жизненных неудач или особой одаренности в других областях не направляют этот интерес на свое потомство. Генеративность включает в себя продуктивность и креативность, но эти понятия не могут его заменить. Генеративность – самая важная стадия как психосексуального, так и психосоциального развития.

**8. Зрелость.**Возраст: пенсионный. Задача этапа: целостность против отчаяния. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: самоотречение и мудрость. Основная работа в жизни закончилась, настало время размышлений и забав с внуками. Ощущение цельности, осмысленности жизни возникает у того, кто, оглядываясь на прожитое, ощущает удовлетворение. Тот, кому прожитая жизнь представляется цепью упущенных возможностей и досадных промахов, осознает, что начинать все сначала уже поздно и упущенного не вернуть. Такого человека охватывает отчаяние при мысли о том, как могла бы сложиться, но не сложилась его жизнь. Отсутствие или утрата накопленной целостности выражается в страхе смерти: она не воспринимается как естественное и неизбежное завершение жизненного цикла. Отчаяние выражает сознание того, что осталось мало времени, чтобы попытаться начать новую жизнь и испытать иные пути к целостности.

## КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА Ж. ПИАЖЕ

Согласно концепции Пиаже (Пиаже, 1969), развитие когнитивных процессов представляет собой результат постоянных попыток человека адаптироваться к изменениям окружающей среды. Внешние воздействия заставляют организм либо видоизменять существующие структуры активности, если они уже не удовлетворяют требованиям адаптации, либо, если это понадобится, вырабатывать новые структуры. Таким образом, приспособление осуществляется с помощью двух механизмов:

1. ассимиляции, при которой человек пытается приспособить новую ситуацию к существующим структурам и умениям;
2. аккомодации, при которой старые схемы, приемы реагирования модифицируются с целью их приспособления к новой ситуации.

Пиаже выделяет следующие главные стадии развития познавательных процессов, или периоды интеллектуального развития:

- сенсомоторный интеллект (от рождения до двух лет),
- дооператорный интеллект (2–7 лет),
- конкретные операции (7–9–10–11 лет),
- формальные операции (11–12–15 лет и далее).

В каждой из этих стадий выделяются подстадии, или фазы. **Сенсомоторная стадия** включает 6 подстадий:

1. врожденные рефлексы (первый месяц жизни) – рефлексы сосания, мигания, хватания вызываются внешними стимулами;
2. моторные навыки (1–4 месяца) – в результате взаимодействия ребенка с окружающей средой формируются условные рефлексы (схватывание бутылочки с соской и т. п.);
3. циркулярные реакции (4–8 месяцев) – развитие координации между перцептивными системами и моторными движениями (хватание веревки, вызывающее сотрясение погремушки, и т. п.);
4. координация средств и цели (8–12 месяцев) – действия ребенка все более преднамеренны, направлены на достижение своей цели;
5. случайное открытие новых средств (12–18 месяцев) – потянув скатерть, можно достать лежащие на столе предметы, и т. п.);
6. изобретение новых средств (18–24 месяца) – поиск новых решений для достижения целей, решение задач в 2–3 этапа. Сенсомоторная стадия характеризуется функционированием наглядно-действенного и становлением наглядно-образного мышления.

**Стадия конкретных операций** включает: 1. Предоперационный уровень (2–5 лет). Для него характерно развитие образно-символического мышления, позволяющего ребенку представлять себе объекты с помощью мысленных образов и обозначать их названиями или символами. Мышление ребенка существенно отличается от мышления взрослого и по форме, и по содержанию. Для структуры мышления ребенка свойственны главные особенности: эгоцентризм и синкретичность. Эгоцентризм проявляется в том, что ребенок воспринимает мир как свое продолжение, имеющее смысл только в плане удовлетворения его потребностей; он не способен взглянуть на мир с чужой точки зрения и уловить связь между предметами. Синкретичность – в том, что ребенок вычленяет из целого отдельные детали, но не может их связать между собой и с целым, не может установить связи между разными элементами ситуации, поэтому не может объяснить свои действия, привести доводы в пользу того, что утверждает, путает причины и следствия.

2. Первый уровень конкретных операций (5–6–7–8 лет). Ребенок приобретает способность к расположению объектов по размеру, к их классификации по существенным признакам (например, картинки, изображающие птиц, – к одной группе, рыб – к другой).

3. Второй уровень конкретных операций (8–11 лет). Формируются представления о сохранении массы и объема, представление о времени и скорости, а также об измерении с помощью эталона.

4. Стадия формальных операций (11–12–15 лет). Мыслительные операции могут осуществляться без какой-либо конкретной опоры, формируется понятийное и абстрактное мышление, функционирующее с помощью понятий, гипотез и логических правил дедукции.

Работы Пиаже показали, что развитие интеллекта состоит в переходе от эгоцентризма через децентрацию к объективной позиции ребенка по отношению к внешнему миру и себе самому.

Таким образом, теория Пиаже рассматривает умственное развитие как непрерывную и неизменную последовательность стадий, каждая из которых подготовлена предыдущей и в свою очередь подготавливает последующую.

## ДРУГИЕ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Многие авторы рассматривают этапы психической эволюции как прерывистую последовательность реорганизаций, включающих подавление или добавление каких-то функций в определенные моменты, и поэтому считают необходимым изучать конфликты, противоречия в ходе развития ребенка.

### *Последовательные стадии детства по Валлону*

Валлон (Валлон, 2001) отмечает, что развитие когнитивных процессов тесно переплетено с эмоциональным и личностным развитием, причем эмоции в генезисе психической жизни появляются раньше всего остального и ребенок способен к психической жизни только благодаря эмоциям, т. к. именно они объединяют ребенка с его социальным окружением. Хотя Валлон не признает единого ритма развития для всех детей, но все равно выделяет периоды, каждый из которых характеризуется своими признаками, особенностями взаимодействия ребенка с другими людьми:

1. Импульсивная стадия (до 6 месяцев) – стадия функционирования безусловных и появления условных рефлексов.
2. Эмоциональная стадия (6–10 месяцев) – накопление репертуара эмоций (страх, гнев, отвращение, радость и пр.), позволяющих ребенку устанавливать контакты с людьми, влиять на их поведение. Эмоции тесно связаны с движением: у младенца движения тела свидетельствуют о психической жизни, являются внешним выражением эмоций. Первые формы контакта ребенка со средой носят эмоциональный характер, ребенок полностью погружен в свои эмоции, и поэтому он сливается с ситуациями, которые их вызывают. Ребенок еще не способен воспринимать себя как индивидуальное существо.
3. Начало практического мышления (10–14 месяцев) – ребенок начинает узнавать звуки, слова, жесты, выражать свои желания жестами, словами.
4. Проективная стадия (14 месяцев – 3 года) – развитие независимости. Благодаря овладению ходьбой, речью ребенок способен исследовать и воздействовать на объекты, названия которых он узнает одновременно с их свойствами. Переход от действия к мысли становится возможным благодаря подражанию. Подражание действиям других людей, действия по социальной модели, которая усваивается, ассимилируется человеком, показывают связь социума и психики ребенка. Реакции ребенка постоянно должны быть дополнены, поняты, проинтерпретированы взрослым человеком.
5. Персоналистская стадия (3–6 лет) включает три периода: период противопоставления (3–4 года) – ребенок начинает испытывать потребность утверждать и завоевывать свою самостоятельность, что приводит его ко многим конфликтам: ребенок противопоставляет себя другим, самоутверждает себя и при этом невольно оскорбляет окружающих людей, родителей, проявляет непослушание, негативизм. Этот кризис необходим в развитии ребенка. С этого момента, отмечает Валлон, ребенок начинает осознавать свою внутреннюю жизнь. Одновременно в когнитивном плане ребенок приобретает способность различать предметы по форме, цвету, размерам;

- период нарциссизма (4–5 лет) – ребенок проявляет усиленный интерес к самому себе, стремится выставить себя в выгодном свете, верит в свои сверхспособности (например, что он сильнее тока), упорствует в достижении своих желаний, целей. В когнитивном плане восприятие становится более абстрактным, ребенок способен различать линии, графические обозначения;

- период подражания (5–6 лет) – ребенок проявляет внимание к людям, к миру, испытывает привязанность к людям, поэтому воспитание ребенка в этот период «должно быть насыщено симпатией». Если в этом возрасте лишить ребенка привязанности к людям, то «он может стать жертвой страхов и тревожных переживаний или у него наступит психическая атрофия», след которой сохраняется в течение всей жизни. В этот период ребенок подражает и усваивает роли, придумывает себе героя. На протяжении всей персоналистской стадии мышление ребенка отмечено синкретизмом, он расшифровывает ситуации по какой-нибудь одной детали или по набору деталей, между которыми не способен установить причинно-следственные связи.

6. Учебная стадия (6–12 лет) – ребенок поворачивается к внешнему миру, осваивает знания о вещах, их свойствах, различных формах активности. Мышление становится более объективным, формируются умственные умения и операции.

7. Стадия полового созревания – внимание подростка сосредоточивается на своей особе и своих потребностях, он узнает себя как средоточие различных возможностей, утверждает свою независимость и оригинальность. Личность пытается найти свое значение и оправдание в различных общественных отношениях, которые она должна принять и в которых она кажется незначительной, она сравнивает значимость этих отношений и измеряет себя ими. Таким образом, «заканчивается подготовка к жизни, которую составляет детство». В когнитивном плане развивается способность к рассуждениям и к связыванию абстрактных понятий. Умственные способности человека достигают расцвета в 18–

20 лет и существенно не снижаются до 60-летнего возраста. Различия между умственным потенциалом в старости и молодости выявляются, если учитывать скорость мыслительной реакции и уровень памяти. С возрастом снижается скорость мышления, ухудшается кратковременная память, скорость заучивания и приема информации, затрудняется процесс организации материала во время запоминания. В норме эти возрастные изменения компенсируются улучшением долговременной памяти и накоплением жизненного опыта. Резкое ослабление умственной деятельности наблюдается у людей незадолго перед смертью. Нарушения познавательных процессов могут происходить и в результате соматических и психических заболеваний.

### ***Теория уровней нравственности Кольберга***

Кольберг (Kohlberg, 1981, 1984) разделяет этапы развития личности по признаку эволюции этических представлений. Каждый из трех уровней он делит на две градации:

1. Преднравственный уровень (до 10 лет).

1-я стадия: ребенок оценивает поступок как плохой или хороший в соответствии с правилами, усвоенными им от взрослых, склонен судить о поступках по важности их последствий, а не по намерениям человека («гетерономная мораль»). Поступок оценивается в зависимости от того вознаграждения или наказания, которое он может повлечь за собой.

2-я стадия: суждение о поступке выносится в соответствии с той пользой, которую из него можно извлечь, и ребенок начинает судить о поступках по обусловившим их намерениям, понимая, что намерения важнее результатов совершенного поступка («автономная мораль»).

2. Конвенциональный уровень (10–13 лет) – ориентация на принципы других людей и на законы.

3-я стадия: суждение основывается на том, получит ли поступок одобрение других людей.

4-я стадия: суждение выносится в соответствии с установленным порядком и официальными законами общества.

3. Постконвенциональный уровень (13 лет и старше) – человек судит о поведении, исходя из собственных критериев.

5-я стадия: оправдание поступка основывается на уважении прав человека или признании демократически принятого решения.

6-я стадия: поступок квалифицируется как правильный, если он продиктован совестью – независимо от его законности или мнения других людей.

Кольберг отмечает, что многие люди так никогда и не переходят на четвертую стадию, а шестой стадии достигает меньше 10 % людей в возрасте 16 лет и старше.

### ***Теория интенциональности (намерений) Бюлер***

По мнению Buhler (1951), человек постоянно выбирает цели, в т. ч. такие, которые может сам и не осознавать, и способы их достижения. Зачастую лишь в самом конце жизни человек может осознать глубинную суть своих ожиданий и целей и оценить, насколько они исполнились. В свете концепции формирования и достижения целей Бюлер рассматривает 5 фаз жизненного цикла:

1. (до 15 лет) характеризуется отсутствием четких целей: ребенок живет настоящим и имеет о будущем смутное представление.

2. (15–20 лет) – человек осознает свои потребности, способности, интересы, осуществляет выбор профессии, партнера, смысла своей жизни (выбор целей происходит на осознанном и неосознанном уровне).

3. (20–40–45 лет) характерна постановкой четких и точных целей, позволяющих добиться стабильности на профессиональном поприще и в личной жизни; принимаются решения по созданию и укреплению своей семьи, рождению детей.

4. (45–65 лет) – человек подводит итоги своей прошлой деятельности и своим свершениям, вынужден пересмотреть свои цели с учетом своего профессионального статуса, физического состояния и положения дел в семье.

5. (65–70 лет) – многие люди перестают преследовать цели, которые они ставили перед собой в юности. Оставшиеся силы тратят на семью или различные формы досуга, осознают свою жизнь как целое, пытаются придать смысл своему существованию. Одни понимают, что поставленные перед собой задачи они выполнили и жизнь прожита не зря, другие чувствуют разочарование, так как поставленные цели не были достигнуты либо оказались пустыми.

### ***Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского***

Л.С. Выготский (1984, 2000) разработал учение о возрасте как единице анализа детского развития. Он предложил иное понимание хода, условий, источника, формы, специфики и движущих сил психического развития ребенка; описал эпохи, стадии и фазы детского развития, а также переходы между ними в ходе онтогенеза; он выявил и сформулировал основные законы психического развития ребенка. Заслуга Выготского состоит в том, что он первым применил исторический принцип в области детской психологии.

Согласно Выготскому, высшие психические функции возникают первоначально как форма коллективного поведения ребенка, как форма сотрудничества с другими людьми, и

лишь впоследствии они становятся индивидуальными функциями самого ребенка. Так, например, сначала речь – средство общения между людьми, но в ходе развития она становится внутренней и начинает выполнять интеллектуальную функцию.

Выготский подчеркивал, что с возрастом меняется отношение к среде, а следовательно, меняется и роль среды в развитии. Он подчеркивал, что влияние среды надо рассматривать не абсолютно, а относительно, так как оно определяется переживаниями ребенка. Выготский сформулировал ряд законов психического развития ребенка:

1. Закон временной структуры развития. Детское развитие имеет сложную организацию во времени: свой ритм, который не совпадает с ритмом времени, и свой темп, который меняется в разные годы жизни. Так, год жизни в младенчестве не равен году жизни в отрочестве.

2. Закон метаморфозы в детском развитии. Развитие есть цепь качественных изменений: ребенок – не просто маленький взрослый, который меньше знает или меньше умеет, а существо, обладающее качественно отличной психикой.

3. Закон неравномерности детского развития. Каждая сторона в психике ребенка имеет свой оптимальный период развития. С этим законом связана гипотеза Выготского о системном и смысловом строении сознания.

4. Закон развития высших психических функций. Отличительные признаки высших психических функций: опосредованность, осознанность, произвольность, системность; они формируются прижизненно; они образуются в результате овладения специальными орудиями, средствами, выработанными в ходе исторического развития общества; развитие высших психических функций связано с обучением в широком смысле слова, оно не может происходить иначе как в форме усвоения заданных образцов, поэтому это развитие проходит ряд стадий.

Специфика детского развития состоит в том, что оно подчиняется не действию биологических законов, как у животных, а действию общественно-исторических законов. Биологический тип развития происходит в процессе приспособления к природе путем наследования свойств вида и путем индивидуального опыта. У человека нет врожденных форм поведения в среде. Его развитие происходит путем присвоения исторически выработанных форм и способов деятельности.

По гипотезе Выготского, влияние обучения на психическое развитие ребенка проявляется в системном и смысловом развитии сознания в онтогенезе. Человеческое сознание – не сумма отдельных процессов, а их система, структура. Ни одна функция не развивается изолированно, развитие каждой из них зависит от того, в какую структуру она входит и какое место в ней занимает. Так, в раннем возрасте в центре сознания находится восприятие, в дошкольном возрасте – память, в школьном – мышление. Все остальные психические процессы развиваются в каждом возрасте под влиянием доминирующей в сознании функции. По мнению Выготского, процесс психического развития состоит в перестройке системной структуры сознания, обусловленной изменением его смысловой структуры, то есть уровнем развития обобщений.

### ***Концепция Д.Б. Эльконина***

Д.Б. Эльконин (1989, 1994) предложил закон чередования, периодичности разных типов деятельности: за деятельностью одного типа – ориентации в системе отношений – следует деятельность другого типа, в которой происходит ориентация в способах употребления предметов. Каждый раз между этими двумя типами ориентации возникают противоречия, которые и становятся причиной развития. Все эпохи детского развития построены по одному принципу: они открываются ориентацией в сфере человеческих отношений. Действие не может развиваться, пока оно не будет встроено в новую систему отношений

ребенка с обществом. Пока интеллект не поднялся до определенного уровня, не может быть новых мотивов.

Развивая идеи Л.С. Выготского, Эльконин рассматривал каждый психологический возраст на основе следующих критериев.

Социальная ситуация развития. Это система отношений, в которую ребенок вступает в обществе, то, как он ориентируется в системе общественных отношений, в какие области общественной жизни он входит.

Основной, или ведущий, тип деятельности ребенка в этот период. При этом необходимо рассматривать не только вид деятельности, но и структуру ее в соответствующем возрасте и анализировать, почему именно этот тип деятельности является ведущим.

Основные новообразования развития. Важно показать, как новые достижения в развитии перерастают социальную ситуацию и ведут к ее «взрыву» – кризису. Кризисы – переломные точки на кривой детского развития, отделяющие один возраст от другого.

### ***Развитие психики по В.С. Мухиной***

В.С. Мухина (2003) предлагает подход к пониманию механизмов развития и бытия личности через идентификацию и обособление.

Идентификация – механизм присвоения одним индивидом всесторонней человеческой сущности.

Обособление – механизм отстаивания индивидом своей природной и человеческой сущности.

Идентификация и обособление – это равноценно значимые и одновременно диалектически противоречивые основополагающие элементы единого механизма, развивающего личность и делающего ее психологически свободной. Производные от этой основной пары (конформность-самостоятельность, сопереживание-зависть и др.) получают свое развитие в специфических социальных ситуациях: из ситуативно возникающего поведения в определенных условиях складываются свойства личности. Превалирующий член пары определяет структуру личностных характеристик. В крайнем выражении каждый член пары асоциален.

Возрастные достижения в психическом развитии Мухина разделяет на следующие этапы.

1. Младенчество (от 0 до 12–14 месяцев) – период, когда ребенок чрезвычайно быстро развивается в физическом, психическом и социальном плане, проходя за короткое время колоссальный путь от беспомощного новорожденного с малым набором врожденных реакций до активного младенца, способного смотреть, слушать, действовать, решать некоторые наглядно воспринимаемые ситуации, вызывать о помощи, привлекать внимание, радоваться появлению близких.

2. Ранний возраст (1–3 года). Основными достижениями раннего детства, которые определяют развитие психики ребенка, являются овладение телом, овладение речью, развитие предметной деятельности.

3. Дошкольный возраст (3–6–7 лет) – период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками.

4. Младший школьный возраст (6–7–10–11 лет). К началу младшего школьного возраста ребенок представляет собой в известной степени личность. Он открывает для себя новое место в социальном пространстве человеческих отношений.

5. Отрочество (11–12–15–16 лет) – период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает

потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно, из года в год оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками.

## **1.2. ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА ЧЕЛОВЕКА**

Знакомясь с периодизацией индивидуального развития, следует учитывать некоторые специфические проблемы. Не существует жестких границ начала и завершения каждой стадии. Как показали многочисленные исследования, для процессов созревания и инволюции характерны неравномерность и гетерохронность, которые как отражение внутренних противоречий развития содержат различные возможности жизни – от преждевременного старения в одних случаях до активного долголетия в других. В самом деле, можно быть тридцатилетним стариком – или творчески и физически активным, «молодым» и до, и после семидесяти.

Существует много классификаций возрастов, разработанных специалистами из разных областей человеческого знания (а следовательно, и основанных на разных критериях).

В педиатрии широко используется следующая периодизация развития: внутриутробный период; период новорожденности; период вскармливания грудью; период молочных зубов; период отрочества; период полового созревания.

В антропологии выделяют три основных периода развития взрослого человека: возмужалый возраст (20–40 лет у женщин и 25–45 лет у мужчин); зрелость (до возраста в 55 лет); старость, для которой характерно непрерывное нарастание инволюции и завершение естественной физиологической смертью. Вместе с тем антропологическая периодизация развития взрослого человека не является общепринятой в геронтологии и психофизиологии.

Первые попытки описания психического развития относятся к очень давним временам. Возрастную периодизацию развития предлагали Пифагор, Гиппократ и Аристотель, философы Китая и Индии. В результате многочисленных попыток создания возрастной периодизации появилось множество различных классификаций, но и на сегодняшний день единой классификации, к сожалению, так и не существует. Вместе с тем можно отметить и наличие общих тенденций в различных возрастных периодизациях, а также близость некоторых из них между собой.

Ниже приведены наиболее распространенные из современных классификаций возрастных периодов.

### **Периодизация, принятая Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве (1965 г.):**

Новорожденный до 10 дней.

Грудной возраст 10 дней – 1 год.

Раннее детство 1–2 года.

Первый период детства 3–7 лет.

Второй период детства 8–12 лет для мальчиков, 8–11 – для девочек.

Подростковый возраст 13–16 лет для мальчиков, 12–15 – для девочек.

Юношеский возраст 17–21 год для юношей (мужчин), 16–20 – для девушек (женщин).

Средний (зрелый) возраст:

первый период 22–35 лет для мужчин, 21–35 – для женщин.

второй период 36–60 лет для мужчин, 36–55 – для женщин.

Пожилой возраст

61–74 года для мужчин, 56–74 – для женщин.

Старческий возраст 75–90 лет для мужчин и женщин.

Долгожители старше 90 лет.

### **Периодизация Дж. Биррена (Birren, 1980):**

Первая фаза младенчество, до двух лет.

Вторая фаза дошкольный возраст, 2–5 лет.

Третья фаза детство, 5–12 лет.

Четвертая фаза юность, 12–17 лет.

Пятая фаза ранняя зрелость, 17–25 лет.

Шестая фаза зрелость, 25–50 лет.

Седьмая фаза поздняя зрелость, 50–75 лет.

Восьмая фаза старость, от 75 лет и далее.

**Периодизация Д. Бромлей (Bromley, 1966)** выделяет пять циклов развития: утробный, детство, юность, зрелость, старость. При этом каждый цикл в свою очередь подразделяется на несколько стадий.

Так, цикл «утробный» состоит из четырех стадий:

зигота, эмбрион, плод, момент рождения.

Цикл «детство» состоит из трех стадий:

младенчество (от рождения до 18 месяцев),

дошкольное детство (18 месяцев – 5 лет),

раннее школьное детство (5–11–13 лет).

Цикл «юность» состоит из двух стадий: старшее школьное детство (11–15 лет), поздняя юность (15–21 год).

Цикл «зрелость» состоит из четырех стадий:

ранняя зрелость (21–25 лет),

средняя зрелость (25–40 лет),

поздняя зрелость (40–55 лет),

предпенсионный возраст (55–65 лет).

Цикл «старость» начинается в 65 лет и включает в себя три стадии:

отставка (65–70 лет),

старый возраст (70 лет и старше),  
«финиш», включающий в себя период старческих болезней и умирания.

**Стадии развития личности по Э. Эриксону (1996):**

раннее младенчество от рождения до одного года;

позднее младенчество 1–3 года;

раннее детство 3–5 лет;

среднее детство 5–11 лет; половая зрелость,

подростковость и юность 11–20 лет;

ранняя зрелость 20–40–45 лет;

средняя зрелость 40–45 – 60 лет;

поздняя зрелость свыше 60 лет.

**Международная классификация (Квинн, 2000):**

младенческий возраст от рождения до трех лет;

раннее детство 3–6 лет;

детство 6–12 лет;

подростковый (юношеский) возраст 12–18 лет;

молодость 18–40 лет;

зрелый возраст 40–65 лет;

пожилой возраст от 65 лет и далее.

**Периодизация Г. Крайг (Крайг, 2003):**

младенческий возраст от рождения до двух лет;

раннее детство 2–6 лет;

среднее детство 6–12 лет;

подростковый и юношеский возраст 12–19 лет;

ранняя зрелость 20–40 лет;

средняя зрелость 40–60 лет;

поздняя зрелость от 60 лет и далее.

В данном справочнике за основу принята следующая периодизация жизненного цикла, в соответствии с которой написаны соответствующие главы:

- детство;
- отрочество;
- зрелость (взрослое состояние);
- поздняя зрелость, пожилой возраст, старость.

В свою очередь каждый из периодов состоит из нескольких стадий, имеющих ряд характерных особенностей (Столяренко, 1999; Реан, 2003).

**Детство** включает четыре стадии:

1. новорожденность и младенчество от рождения до одного года;
2. раннее, или «первое», детство 1–3 года;
3. дошкольное, или «второе», детство 3–6 лет;
4. младшее школьное, или «третье», детство 6–11–12 лет.

**Отрочество** (подростковый) подразделяется на два периода:

1. младший подростковый (пубертатный) 11–12–14–15 лет;
2. юношеский (ювенильный) 16–20 лет.

**Зрелость (взрослость)** подразделяется на два периода:

1. ранняя зрелость 20–40 лет;
2. средняя зрелость 40–60 лет.

**Поздняя зрелость (пожилой возраст)** 60 лет и более.

### **1.3. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА**

Для введения представления о кризисах возрастного развития исходным является членение периода развития на отдельные этапы.

Примем за исходную посылку, что при переходе от одной возрастной стадии развития к другой существуют критические периоды, или кризисы, когда происходит разрушение прежней формы отношений человека с окружающим миром и формирование новой системы взаимоотношений с миром и людьми, что сопровождается значительными психологическими трудностями для самого человека и его социального окружения.

Традиционно такие исследования концентрировались в рамках кризисов детства (кризис трех лет, подростковый и т. п.). Однако многие авторы (Ниемея, 1982; Эриксон, 1996), рассматривая периодизацию жизни взрослого человека, пишут не просто о наличии в ней возрастных кризисов, но и об их необходимости для продолжения процесса развития. Действительно, в течение кризисных периодов человек совершает важную духовную работу: выявляет противоречия между тем, кто он есть на самом деле и кем хотел бы быть, что имеет и что хотел бы иметь. В эти периоды он начинает понимать, что некоторые моменты своей жизни он переоценивал, а другие – недооценивал. Человек может осознать, что не проявляет свои способности, не реализует идеалы. При этом у него может появиться смутное чувство, что с ним что-то не так. И лишь когда человек начинает понимать, что ему необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом, лишь тогда он начинает строить новую жизнь на реальной основе.

Сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Принятое решение сказывается на успешности и развитии всей последующей жизни.

Следует еще раз подчеркнуть, что в данном справочнике рассматривается *нормативный кризис*, который неизбежно возникает на жизненном пути большинства людей.

В качестве рабочего определения кризиса для целей психологического консультирования примем следующее: *кризис – это столкновение двух реальностей: психической реальности человека с его системой мировоззрения, паттернами поведения и т. п. и той части объективной действительности, которая противоречит его предыдущему опыту.*

Эта действительность уже воспринята человеком, но не преобразована, и преобразование ее затруднено или сейчас невозможно, так как для этого требуются качественно иные механизмы, в данный момент отсутствующие (Хухлаева, 2001).

Л.С. Выготский рассматривал развитие как внутренне детерминированный, целенаправленный процесс, который протекает не равномерно, а противоречиво, через возникновение и разрешение внутренних конфликтов. Поэтому он обращает внимание на переходные, или критические, периоды, когда за небольшие промежутки времени в ребенке происходят такие изменения, которые заметны окружающим. По мнению Выготского, кризис, или критический период, – время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития. Содержание кризиса – это распад сложившейся социальной ситуации развития и возникновение новой. Основными характеристиками кризисных периодов, по Выготскому, можно назвать:

- наличие резких изменений в короткие отрезки времени;
- нечетливость границ кризиса, т. е. трудность определения моментов его наступления и окончания;
- конфликты с окружающими и трудновоспитуемость ребенка, выпадение его из системы педагогического воздействия;
- наличие разрушения в развитии: «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии» (Выготский, 1984).

Положения Выготского применимы и для понимания закономерностей развития взрослых.

В отличие от Выготского и его последователей А.Н. Леонтьев разделяет понятия «критический период» и «кризис». Если критический период – неизбежный переход с одной стадии психического развития на другую, то при адекватном управлении процессом развития извне кризисов может не быть (Леонтьев, 1981). Возникновение новой деятельности связано с механизмом возникновения новых мотивов, со «сдвигом мотива на цель». Кризис (болезненный, острый период в развитии) не есть необходимый симптом перехода от одного стабильного периода к другому, от одной ведущей деятельности к другой (Леонтьев, 1983).

Огромное место в психологии возрастных кризисов занимают работы Л.И. Божович. В целом позиция Божович продолжает линию Выготского в разработке вопросов, связанных с понятием «переживание» (Божович, 1995). В работах Божович в исследование переживания было введено представление о внутренней позиции. Это понятие особенно подробно исследовалось в ситуации перехода ребенка от дошкольного возраста к младшему школьному.

Таким образом, в целом в отечественной психологии основное место занимает взгляд на кризисы как на поведенческий синдром возрастного перехода, включающий болезненную реакцию ребенка на неадекватные педагогические воздействия со стороны взрослого.

Исключение составляет позиция Д.Б. Эльконина, высказанная в статье «К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте» (1971). В ней кризисы определены как переходы от одной системы к другой (от овладения мотивационно-потребностной сферой к операционально-технической и наоборот). При этом переходы между эпохами названы «большими» кризисами. В этот момент открывается новая эпоха и новый период развития мотивационно-потребностной сферы. Переход между периодами внутри одной эпохи характеризуется как «малый» кризис, он открывает следующий период формирования интеллектуально-познавательных сил ребенка.

Итак, в целом в отечественной психологии существуют две принципиальные позиции в понимании критических возрастов.

1. Признание критических возрастов необходимыми моментами развития, в которых происходит особая психологическая работа, состоящая из двух противоположенных, но единых в своей основе преобразований: возникновение новообразования (преобразование структуры личности) и возникновение новой ситуации развития (преобразование социальной ситуации развития). Это позиция Л.С. Выготского и Д.Б. Эль-конина.

2. Признание необходимости качественных преобразований, которые состоят в смене ведущей деятельности и одновременном переходе в новую систему отношений. При этом акцент делается на внешних условиях, социальных, а не на психологических механизмах развития. В таком виде позиция представлена А.Н. Леонтьевым, Л.И. Божович и др. В зарубежной, а в последние годы – и в отечественной психологии многие авторы исходят из представления о нормативности, необходимости кризисов. **В настоящее время такой подход является общепризнанным**, хотя и идут дискуссии по поводу механизмов кризисов, их привязанности к конкретным возрастам и событиям и т. д.

Представление о критических периодах в развитии многоаспектно. Говоря о психологическом переходе, необходимо выделять представления:

1. о смене некоторой структуры или организованности (Ж. Пиаже, Л. Кольберг и др.);
2. о психологическом механизме возникновения нового (Я. Боум);
3. о кризисе (конflikте) как характеристике некоторого отрезка онтогенеза (Э. Эриксон, Д. Левинсон и др.).

Все эти подходы исходно задаются разными базовыми представлениями о развитии.

Наиболее распространенной является эпигенетическая концепция **Э. Эриксона**, которую мы уже рассматривали в предыдущем разделе. Рассмотрим ее теперь под другим углом зрения – как теорию кризисов возрастного развития. По Эриксону, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Характер выбора сказывается на дальнейшей жизни человека: ее успешности или неуспешности. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие идентичности человека. Таким образом, кризис обозначает конфликт противоположных тенденций, возникающий как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивиду. Кризис не является чем-то деструктивным. Наоборот, Эриксон употребляет понятие «кризис» в контексте представлений о развитии, чтобы выделить «не угрозу катастрофы, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций, и вследствие этого онтогенетический источник хорошей или плохой приспособляемости» (Эриксон, 1996).

По мнению Эриксона, человек на протяжении жизни переживает восемь психосоциальных кризисов, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет направленность дальнейшего развития личности.

**Первый** кризис человек переживает на первом году жизни. Он связан с тем, удовлетворяются основные физиологические потребности ребенка ухаживающим за ним человеком или нет. В первом случае у ребенка развивается чувство глубокого *доверия* к окружающему его миру, а во втором, наоборот, *недоверие* к нему.

**Второй** кризис связан с первым опытом обучения, особенно с приучением ребенка к чистоплотности. Если родители понимают ребенка и помогают ему контролировать естественные отправления, ребенок получает опыт *автономии*. Напротив, слишком строгий или слишком непоследовательный внешний контроль приводит к развитию у ребенка *стыда* или *сомнений*, связанных главным образом со страхом потерять контроль над собственным организмом.

**Третий** кризис соответствует «второму детству». В этом возрасте происходит самоутверждение ребенка. Планы, которые он постоянно строит и которые ему позволяют осуществить, способствуют развитию у него чувства *инициативы*. Наоборот, переживание повторных неудач и безответственности могут привести его к *покорности* и чувству *вины*.

**Четвертый** кризис происходит в школьном возрасте. В школе ребенок учится работать, готовясь к выполнению будущих задач. В зависимости от царящей в школе атмосферы и принятых методов воспитания у ребенка развивается вкус к *работе* или же, напротив, чувство *неполноценности* как в плане использования средств и возможностей, так и в плане собственного статуса среди товарищей.

**Пятый** кризис переживают подростки обоего пола в поисках *идентификации* (усвоения образцов поведения значимых для подростка других людей). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и выбора, который он должен сделать. Неспособность подростка к идентификации или связанные с ней трудности могут привести к ее «распылению» или же к путанице ролей, которые подросток играет или будет играть в эмоциональной, социальной и профессиональной сферах.

**Шестой** кризис свойствен молодым взрослым людям. Он связан с поиском *близости* с любимым человеком, вместе с которым ему предстоит совершать цикл «работа – рождение детей – отдых», чтобы обеспечить своим детям надлежащее развитие. Отсутствие подобного опыта приводит к *изоляции* человека и его замыканию на самом себе.

**Седьмой** кризис наступает примерно в 40 лет. Он характеризуется развитием чувства сохранения рода (*генеративности*), выражающегося главным образом в «интересе к следующему поколению и его воспитанию». Этот период жизни отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях. Если, напротив, эволюция супружеской жизни идет иным путем, она может застыть в состоянии псевдоблизости (стагнация), что обрекает супругов на существование лишь для самих себя с риском оскудения межличностных отношений.

**Восьмой** кризис переживается во время старения. Он знаменует собой завершение жизненного пути, а разрешение зависит от того, как этот путь был пройден. Достижение человеком *цельности* основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Эриксон не ставит вопрос о смене стадий, о переходе от одного «нуклеарного конфликта» к другому. Он лишь указывает на то, что и после критического периода, когда конфликт уже разрешен, возникшее качество может испытывать сильные фрустрирующие воздействия, однако они менее опасны. Кроме того, уже возникшее качество не описывается лишь со своей положительной стороны. Эриксон возражает против того,

чтобы его последовательность стадий трактовалась как последовательность «достижений». Новое качество потенциально двухполюсно, например, автономность имеет своим антиподом чувство стыда. Поэтому новое качество, и возникнув, оказывается внутренне конфликтным.

Сходные классификации возрастного развития используют и другие авторы.

**Г. Крайг** определяет критический период как «единственный отрезок времени в жизненном цикле организма, когда определенный средовой фактор способен вызвать эффект» (Крайг, 2003). Такое понимание кризиса основывается на двухфакторной модели детерминации развития, определяемого влиянием среды и наследственности. В этой модели критический период является моментом синхронизации внутреннего созревания и воздействий среды. Это означает, что есть периоды преимущественного развития какой-то способности или свойства личности. Внешнее воздействие на организм в этот период или травмирует, или, напротив, способствует развитию этой способности или свойства.

Такая трактовка термина «кризис» применима к различным концепциям возрастной периодизации, например, делает его прямым синонимом применяемого в психофизиологии термина «сенситивный период».

**Д. Левинсон** (Levinson, 1978; 1986) рассматривает развитие как регулярную последовательность стабильных и переходных стадий. В стабильной фазе развитие индивида характеризуется постепенным достижением поставленных целей, поскольку существенные задачи развития на этом этапе представляются решенными. В переходной фазе сами способы самореализации оказываются предметом анализа для индивида, а новые возможности – предметом поиска.

Так, к переходным относится период 18–20 лет, когда встает проблема достижения независимости от родителей. Затем наступает стабильная фаза, на протяжении которой человек находит свое место во взрослой жизни.

Примерно в 30 лет возникает необходимость пересмотра своих жизненных схем, причем, если обнаруживается их неправильность, возникает потребность в их изменении. При этом возможна дифференциация перехода по половому признаку: мужчины чаще пересматривают собственные карьерные установки и способы их реализации, женщины – делают окончательный выбор между карьерой и семьей.

У мужчин в 40–45 лет происходит еще одно переосмысление жизненных ценностей, когда обнаруживается, что юношеские мечты так и не осуществились. Факт отрицательного эмоционального переживания этого возрастного периода подтвержден в 80 % случаев. Однако можно предположить, что широкое распространение идеи о кризисе среднего возраста провоцирует людей маркировать свои переживания именно таким образом. Снятие этого возражения возможно лишь в организованном особым образом лонгитюде.

В отличие от Эриксона и его последователей многие авторы считают основным механизмом возрастного развития *смену онтогенетических структур*. Этих исследователей прежде всего интересуют условия, необходимые для возникновения новых структур, прежде всего – когнитивной.

**Я. Боом** (Boom, 1992) особо останавливается на определении понятия «стадия развития». По его мнению, на начальном этапе исследования стадию развития можно считать лишь эмпирическим обобщением некоторых наблюдаемых характеристик поведения детей.

С позиции Боома, эмпирические, не подтвержденные экспериментально представления об этапах возрастного развития позволяют лишь описать и обобщить реально наблюдаемые характеристики отдельных стадий. Как правило, на следующем этапе любого исследования встает вопрос о теоретическом объяснении внутреннего содержания данной стадии развития.

Боом считает стадию развития конструктом, который представляет собой своеобразное совмещение двух типов описаний: с одной стороны, идея стадии представляет собой производную от идеи классификации и упорядочения, с другой – от идеи изменения и трансформации. Таким образом, понятие «стадия развития» возникает на пересечении этих двух логических конструкций. В связи с этим, по мысли автора, понятие «стадия развития» должно быть положено на пересечение двух групп конструктов (оценочная, иерархическая классификация и связанные со временем необратимые изменения). Поэтому оно является очень богатым понятием, представляющим соединение элементов двух групп.

Недостатком подобного подхода является то, что содержание перехода редко оказывается изученным, т. к. исследователей стадийных теорий в первую очередь интересует описание стадий, а не механизм их смены (Поливанова, 2000).

Специфику перехода от одной стадии развития к другой можно проанализировать на примере теории Ж. Пиаже. Сам Пиаже не исследовал специально механизм смены стадий, хотя и указывал на то, как это может выглядеть в эксперименте.

Реконструируя позицию Пиаже по данному вопросу, Боом обращает внимание на термин «рефлексивная абстракция». Рефлексивная абстракция – это момент изменения позиции действующего. Исходно ребенок действует в соответствии с некоторой интеллектуальной структурой. Пока нет противоречия между его представлениями и опытом, в фокусе его внимания остаются сами объекты действия и происходящие с ними изменения. Как только противоречие обнаружено, для его преодоления необходимо обратиться к самим действиям, т. е. к собственной структуре, к собственным мыслительным действиям. Именно такое отношение и есть рефлексивная абстракция. Выявление собственной (использованной для объяснения явления) логической структуры, рефлексия этой структуры является необходимым условием ее (структуры) реорганизации. Таким образом, необходимо выявление этапа, на котором сам тип рассуждения (структура интеллекта, структура противоречия участников дискуссии) должен стать предметом рефлексии.

Переход на новый уровень требует определенной реорганизации самой мыслительной деятельности, в данном примере – переноса предмета анализа с объекта на сами действия субъекта.

Понимание кризиса как органической части процесса развития личности присутствует также в работах психологов экзистенциально-гуманистического и трансперсонального направления – Р. Ассаджиоли, С. Гроффа, А. Маслоу, К. Юнга и др. Кризис рассматривается ими в аспекте духовного роста человека.

По мнению **С. Гроффа**, состояние кризиса может быть трудным и пугающим, но обладает огромным эволюционным и целительным потенциалом, открывает путь к более полной жизни. «Правильно понятый и рассматриваемый в качестве трудной стадии естественного развития духовный кризис может привести к спонтанному исцелению различных эмоциональных и психосоматических расстройств, к благоприятным изменениям личности, к разрешению важных жизненных проблем» (Грофф, Хэлифакс, 1996). Отказ от духовного пути и соответствующего ему кризисного развития на индивидуальном уровне приводит к обедненному, несчастливому, не удовлетворяющему человека образу жизни, растущему числу эмоциональных и психосоматических проблем. В коллективном масштабе это может оказаться существенным фактором глобального кризиса, угрожающего выживанию человечества и всей жизни на планете (Хухлаева, 2002).

Представитель психосинтеза **Э. Иоуменс** выделяет в кризисе период разрушения, промежуточный период и период созидания и обращает особое внимание на отношение людей к первому этапу кризиса – периоду разрушения. В это время происходит ломка

видения мира, познания самих себя и отношения к окружающим. Люди не проявляют должного внимания к этому периоду и уважения к тем, кто находится на этом этапе. Однако никакое подлинное созидание невозможно без разрушения старого, без символической смерти прошлого опыта. Подтверждением этого могут служить обряды перехода из одной возрастной категории в другую (например, от детства или юношества к зрелости). Обряды перехода, как правило, включают несколько таинств, и одно из них – таинство смерти и нового рождения. Символика смерти раньше воспринималась как высшее посвящение, как начало нового духовного существования. В отличие от древних культур наша культура построена на отрицании смерти. Но когда происходит ломка, отмирание некоторых естественных способов видения мира, познания самих себя и отношения к окружающему, это порой весьма схоже со смертью. Возможно, отрицание смерти культурой в целом приводит к тому, что недооцениваются и периоды разрушений. По словам Йо-уменса, «нам необходимо понять, что маленькие смерти необходимы, являются неотъемлемой частью жизни и неотделимы от нее» (Йоуменс, 1989).

Не менее важен и промежуточный период, когда старые модели уже не работают, а новые еще не созданы. Это период, когда пришло время заняться переоценкой ценностей и постановкой вопросов, которые сегодня не имеют решения. Это трудная задача для тех, кто привык всегда находить готовые ответы и управлять событиями.

Период созидания, по мнению Йоуменса, тоже имеет свои подводные камни. Человека могут подстергать две крайности: с одной стороны, стремление обеспечить безопасность своих действий, что приводит к пассивности, инертности, с другой – желание поскорее добиться всего и сразу.

Таким образом, по мнению большинства исследователей, кризисный период затрудняет движение и развитие, но при этом открывает новые возможности, пробуждает внутренние резервы человека. Что именно принесет ему кризис, будет зависеть от него самого.

При патологическом течении кризиса может произойти искажение его нормальной динамики, «застывание» на каком-то этапе кризиса и как следствие – ущербность новообразования кризиса. Могут развиваться и компенсаторные механизмы, деформирующие дальнейшее нормальное развитие в стабильном периоде.

В норме критический период может стать актом развития, если в процессе его преодолевается, умирает, исчезает то, что составляло суть докритического периода, и возникнет нечто иное, в частности, взгляд, позиция.

В противоположность простому переходу, кризис можно понять как необходимый этап развития только в том случае, если считать его моментом разрыва, исчезновения, преодоления старого и возникновения нового. Новое (отношение, деятельность, совместность, общность) в процессе кризиса возникает «революционным», а не эволюционным путем.

Вначале психологическая функция возникает внутри целостной ситуации действия, затем освобождается от нее.

Новообразование возраста (в отличие от новых функциональных умений) определяет и новое (произвольное, субъектное) отношение к традиционно выделяемым трем сферам сознания – отношения к себе, к предметному миру и к миру людей. Таким образом, новообразование возраста перестраивает личность в целом. Содержанием кризиса психического развития является *субъективация* новообразования стабильного периода. Возрастные новообразования возникают в два этапа: формирование новообразования (в стабильный период) и его субъективация (в кризисе). Под субъективацией понимается превращение новообразования в новые способности самого действующего субъекта (Поливанова, 2000).

Л.С. Выготский (1984) ввел деление кризисного возраста на *предкритическую*, собственно *критическую* и *посткритическую* фазы. В предкритической фазе возникает противоречие между объективной и субъективной составляющими социальной ситуации развития (средой и отношением человека к среде). В собственно критической фазе это противоречие обостряется и проявляется, обнаруживая себя, и достигает своего апогея. Затем в посткритической фазе противоречие разрешается через образование новой социальной ситуации развития, через установление новой гармонии между ее составляющими.

**Предкритическая фаза** состоит в том, что человеку открывается неполнота той реальной формы, в которой он живет. Такое открытие возможно лишь на основе возникновения представления об иной, новой идеальной форме. Человеку открылось нечто иное, ожидающее его в будущем, образ нового поведения. До подобного открытия человек довольствуется сегодняшними проблемами и их решениями. В переломные моменты жизни этого оказывается недостаточно. Иное, будущее, предстоящее оказывается привлекательным, притягивающим. Обнаружить это открытие будущего можно лишь косвенно, поскольку оно нерелексивно. Этот этап можно назвать этапом эмансипации: в предшествующий стабильный период ребенок был полностью погружен в текущую ситуацию, теперь эта ситуация представляется ему пока еще как привлекательная, но уже лишь как одна из многих.

Далее наступает собственно **критическая фаза**, состоящая из трех этапов.

На *первом этапе* происходит попытка непосредственно реализовать наиболее общие представления об идеальной форме в реальных жизненных ситуациях. Открыв новое, иное, отсутствующее у него, человек сразу же пытается «попасть» в это другое измерение. Специфика этого этапа связана с особенностями самой идеальной формы, с тем, что идеальная форма существует в культуре не обособленно, не сама по себе, а в разнообразных воплощениях.

Далее наступает *этап конфликта* – необходимое условие нормального развития в кризисе, позволяющее человеку и окружающим его людям предельно обнажить собственные позиции. Позитивный смысл этого этапа состоит в том, что для человека раскрывается невозможность прямого воплощения идеальной формы в реальную жизнь. До конфликта единственной преградой для материализации идеальной формы остаются внешние ограничители – старые формы жизни и взаимоотношений. Конфликт создает условия для дифференциации этих ограничителей. Посредством конфликта обнаруживается, что часть из них действительно была связана с теряющими свою актуальность табу (и они затем убираются), но какая-то часть связана и с собственной недостаточностью (неумением, отсутствием способностей). В конфликте с предельной ясностью обнажаются и эмоционально переживаются преграды к реализации идеальной формы. Внешние преграды затем убираются, но остаются внутренние, связанные с недостаточностью собственных способностей. Именно в этот момент и возникает мотивация новой деятельности, создаются условия для преодоления кризиса. Именно в фазе конфликта происходит обнаружение человеком нового «жизненного значения» (Запорожец, 1986).

Прежде чем критическая фаза завершится, должен произойти третий этап – *рефлексия* собственных способностей, должно возникнуть новообразование кризиса. Здесь мы рассматриваем рефлексю как этап кризиса, представляющий собой интериоризацию конфликта между желаемым и реальным. Интеллектуальная рефлексия может быть лишь одной из форм релексивного отношения к собственным возможностям.

Кризис завершается **посткритической фазой**, представляющей собой создание новой социальной ситуации развития. В этой фазе завершается переход «реальное-идеальное» и «свое-иное» (Эльконин, 1994), принимаются новые формы культурной трансляции идеальной формы (новая ведущая деятельность), происходит поиск нового «значимого

другого». Реализуется новая форма – идеальная, а не идеализированная, полноценная, а не формальная.

В детском и юношеском возрасте выделяют большие кризисы (кризис новорожденности, кризис трех лет, подростковый кризис в 13–14 лет) и малые кризисы (кризис одного года, кризис семи лет, кризис в 17–18 лет). При больших кризисах перестраиваются отношения ребенка (подростка) и общества. Малые кризисы проходят внешне спокойнее, связаны с нарастанием умений и самостоятельности человека. В период критической фазы дети трудновоспитуемы, проявляют упрямство, негативизм, строптивость, непослушание.

У взрослых большинство исследователей выделяет три основных кризиса: *кризис молодости*, *кризис «середины жизни»* и *кризис старости*, а также ряд менее значимых критических периодов.

Стадия ранней зрелости, или **молодость** (20–30 лет), соответствует вступлению человека в интенсивную личную жизнь и профессиональную деятельность, периоду «становления», самоутверждения себя в любви, сексе, карьере, семье, обществе.

В зрелые годы выделяют также кризис (примерно в 33–35 лет), когда, достигнув определенного социального и семейного положения, человек с тревогой начинает думать: «Неужели это все, что может дать мне жизнь? Неужели нет ничего лучшего?» Затем наступает недолгий (около десяти лет) период стабилизации, когда человек закрепляет все то, чего он достиг, уверен в своем профессиональном мастерстве, в своем авторитете, имеет приемлемый уровень успеха в карьере и материального достатка, нормализуется здоровье, положение в семье, сексе.

Вслед за периодом стабильности наступает критическое десятилетие **«среднего возраста»** (45–55 лет), когда появляются первые признаки ухудшения здоровья, потери красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми, приходит опасение, что уже ничего лучшего не получишь в жизни, в карьере, в любви. В результате возникает чувство усталости от надоевшей действительности, депрессивные настроения, от которых человек прячется либо в мечтах о новых любовных победах, либо в реальных попытках «доказать свою молодость» через любовные интриги или взлет карьеры.

Завершающий период зрелости (55–65 лет) – период физиологического и психологического равновесия, снижения сексуального напряжения, постепенного отхода человека от активной трудовой и социальной жизни.

О возрасте 65–75 лет говорят как о первой старости. После этого возраст считается преклонным – человек переосмысливает всю свою жизнь, осознает свое «Я» в духовных раздумьях о прожитых годах и либо принимает свою жизнь как неповторимую судьбу, которую не надо переделывать, либо осознает, что жизнь прошла неверно, зря.

В преклонном возрасте (**старости**) человеку предстоит преодолеть три подкризиса. Первый из них заключается в переоценке собственного «Я» помимо его профессиональной роли, которая у многих людей вплоть до ухода на пенсию остается главной. Второй подкризис связан с осознанием факта ухудшения здоровья и старения тела, что дает человеку возможность выработать у себя в этом плане необходимое равнодушие. В результате третьего подкризиса у человека исчезает самоозабоченность, и теперь он без ужаса может принять мысль о смерти.

## **1.4. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ. ОСНОВЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ**

Как следует из приведенного выше обзора, кризисы развития, или возрастные кризисы, возникают при переходе от одной возрастной ступени к другой и связаны с системными преобразованиями в сфере социальных отношений, деятельности и сознания. Это относительно небольшие по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Форма, длительность, острота и результат кризиса может значительно различаться в зависимости от индивидуально-типологических особенностей человека, социальных и микросоциальных условий.

Зависимость жизненного пути личности, в том числе и прохождение критических периодов, от индивидуально-типологических особенностей личности – проблема, которая волнует человеческий ум издавна.

**К.Г. Юнг** описал восемь независимых типов личности, которые получались в результате сочетания четырех эмпирически открытых им признаков классификации, представляющих отдельные функции психики (мышление, эмоции, ощущения и интуиция) с экстравертной или интровертной установкой сознания (Юнг, 2000).

В конце 50-х гг. XX века была разработана **типология Бригг-са–Майерса** (Briggs–Mayers, McCaulley, 1985), в которой психологический тип определяется набором из четырех дихотомических функций. Три из них относятся к базису Юнга – экстраверсия-интроверсия (Extraversion-Introversion, E/I), сенсорика-интуиция (Sensing-Intuition, S/N), мышление-чувствование (Thinking-Feeling, T/F). Четвертая, оценка-восприятие (Judging-Perceiving, J/P), была дополнительно введена авторами данной классификации. Юнг рассматривал эту функцию как два противоположных режима работы сознания: восприятие информации (Perceiving) и анализ информации (Judging).

Каждая из четырех пар функций определяет предпочитаемый способ восприятия и переработки информации, поступающей из окружающего мира.

**Направленность внимания:** экстраверсия (E) – ориентированность вовне, предпочтение развития вширь, склонность к общению. Экстраверты обращаются к окружающим людям как к источнику энергии. Интроверсия (I) – ориентированность во внутренний мир, предпочтение развития вглубь, склонность к одиночеству. Интроверты черпают энергию в своем внутреннем психологическом пространстве.

**Восприятие информации:** сенсорика, или здравомыслие (S) – восприятие информации фрагментарно, опираясь на собственный опыт и здравый смысл, вовлеченность в окружающую ситуацию (здесь и сейчас). Сенсорики часто ориентируются на общепринятое мнение, хорошо оценивают сиюминутную практическую выгоду. Интуиция (N) – схватывание информации в целом, полагаясь на интуицию, вдохновение. Интуиты хорошо улавливают возможную перспективу, хотя при этом могут излишне абстрагироваться от реальности.

**Принятие решений:** мышление, или логика (T) – ориентация в принятии решений на холодный логический расчет, эмоциональная отстраненность. Чувствование, или переживание, этика (F) – ориентация в принятии решений в большей мере на человеческие взаимоотношения, этические моменты, эмоциональная вовлеченность.

**Ориентация в окружающем мире:** оценка, рациональность (J) – предпочтение определенности, стремление к планированию, следование заданному плану, организованность, методичность. Восприятие, или иррациональность, импульсивность,

(P) – предпочтение постоянной свободы выбора, спонтанность, гибкость, непредсказуемость, нерегулярность.

Из логики, этики, интуиции и сенсорики складывается работа человеческого сознания. Иерархия функций (от самой сильной до самой слабой) связана с индивидуально устойчивым для данного человека распределением информационных потоков между этими функциями. На их иерархии (степени выраженности каждой из них) у разных людей и основана юнговская классификация психологических типов (Таланов, Малкина-Пых, 2003).

Э. Кречмер, Дж. Кеттелл, Г. Айзенк и многие другие известные ученые также представляют личность как совокупность черт характера, сопоставляя при этом полярные свойства: тревожность-стабильность, общительность-необщительность, холодность-теплота, оптимистичность-пессимистичность, лидерство-зависимость, консерватизм-новаторство.

**Биологический фактор** – врожденные свойства центральной нервной системы и ее физиологические особенности – имеет важнейшее значение для развития личности, для формирования интеллектуальных и творческих способностей. Дж. Г. Оллпорт (Allport, 1961), опираясь на теорию открытых систем фон Берта-ланфи (Берталанфи, 1973), сравнивал закономерности, присущие устойчивой структуре личности, с гомеостатическими процессами целостного человеческого организма. Б.Д. Ананьев (2001) рассматривал личность как целостное понятие, включающее в себя единство биологических и социальных факторов, отмечая, что взаимодействие биологического и социального начала в формировании личности проявляется не только в первые дни и годы существования человека, но продолжается всю его жизнь.

Еще в 30-е годы XX века Л.С. Выготский и СЛ. Рубинштейн, вопреки тенденциям советской психологии к нивелировке индивидуальных свойств с избыточным (если не абсолютным) акцентом на модели социально желательной личности, не сбрасывали со счетов значимость наследственных признаков в формировании личности. Индивидуально очерченные свойства опосредованно преломляют (у каждого человека по-своему) информацию об окружающей среде. Воздействие средовых явлений на психику человека рассматривалось ими не как пассивный процесс, а как субъективно-предпочтительный, избирательный, во многом неосознаваемый выбор.

Проведенные многими учеными исследования показали, что из широчайшего спектра сенсорных ощущений каждый человек присущим именно ему индивидуальным способом выбирает и осваивает определенную информацию, акцентируя свое внимание на одних явлениях и пренебрегая другими. Эта индивидуальная избирательность по отношению к явлениям окружающего мира и свой собственный стиль усвоения полученной информации создают базу для формирования разных, по-своему неповторимых личностей при одинаковых условиях среды. Индивидуальные особенности восприятия, переработки и воспроизведения информации о познаваемом мире, трансформирующейся в мысли, переживания и поступки человека, определяют ведущие тенденции, которые пронизывают все уровни личности: и самые низкие, биологические, и наиболее высокие, такие как социальная направленность и иерархия ценностей человека. Понятие «ведущая тенденция» – более емкое и динамичное, чем «черта», «свойство», «состояние»: оно объединяет их и определяет направление их трансформации в разные периоды жизни и на разных уровнях самосознания (Собчик, 2003).

«Ведущая тенденция» – это определение, которое включает в себя и условия формирования определенного личностного свойства, и само свойство, и предрасположенность к тому состоянию, которое может развиваться под влиянием воздействий среды как продолжение данного свойства. К примеру, повышенная тревожность как конституциональное свойство ведет к формированию повышенного

уровня тревожности как индивидуально-личностной черты и легко перерастает в состояние тревоги при неблагоприятной ситуации. Если по вертикали тенденция пронизывает разные аспекты личности – базовые свойства, черты характера и их реализацию как социальные установки или особенности актуального состояния, то по горизонтали тенденция включает в себя индивидуальные особенности личности, проявляющиеся в ее основных подструктурах: мотивационной сфере, эмоциональных особенностях, когнитивном стиле и коммуникативных свойствах.

Все это в совокупности – мотивация, эмоциональные особенности, тип мышления и стиль межличностного поведения – и составляет индивидуально-типологическую базу, на которой в процессе взаимодействия с окружающей средой и формируется личность.

Индивидуально-личностные свойства определяются ведущими тенденциями, которые уходят корнями в генетическую предрасположенность, формирующую конституциональные особенности и темперамент человека. Характер – это сплав конституционально заданных свойств человеческой психики с влиянием среды, которое не только сглаживает или усугубляет устойчивые индивидуальные свойства человека, но и формирует установку на самоконтроль. Высшие уровни личности – морально-нравственные устои, гражданское самосознание, иерархия ценностей – формируются не только благодаря культурно-историческому опыту социума, но в значительной степени связаны с избирательностью восприятия, обусловленной определенным индивидуально очерченным набором ведущих тенденций, которые пронизывают все уровни личности снизу доверху.

Каждый тип реагирования личности на жизненные кризисы (в нашем рассмотрении – возрастные) представляет собой продолжение той ведущей индивидуально-личностной тенденции, которая базируется на типе высшей нервной деятельности и свойствах нервной системы. В свою очередь, сам тип реагирования представляет собой основу для формирования того или иного личностного свойства – определенной черты характера, индивидуальной склонности – в рамках все той же тенденции.

Практика психотерапии и консультирования всегда ставит перед психологом одни и те же ведущие вопросы: «Каков генез психологической проблемы, то есть каковы индивидуально-типологические особенности человека, приводящие его к той или иной стратегии реагирования на жизненные трудности», «Какими методами и как провести быструю и объективную диагностику? Насколько валидны те или иные тесты?». Ограниченное время психотерапевтической сессии, многосложность проблематики требует поиска диагностических экспресс-методов, позволяющих вычленив у клиента доминирующие дисфункции и подобрать реальные по времени и технике приемы их коррекции (Никитин, 1998).

В следующем разделе описаны несколько классификаций индивидуально-типологических свойств и типов организации характера.

### 1.4.1. Психотелесные соответствия: темперамент, характер и анатомическая конституция

Поиском оснований для классификации индивидуальностей по соответствию психического и телесного занимался еще Гиппократ. Помимо выделения типов темперамента, он впервые попытался связать конституциональные особенности, телосложение людей с их предрасположенностью к определенным заболеваниям.

#### *Основные теории темперамента: Гиппократ и Гален, И.П. Павлов, Я. Стреляу*

Темперамент (лат. temperamentum – надлежащее соотношение черт, от tempero – смешиваю в надлежащем соотношении) – характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности составляющих эту деятельность психических процессов и состояний (Стреляу, 1982).

Вопрос о проявлениях темперамента в поведении неразрывно связан с вопросом о факторах, эти проявления обуславливающих. Древнейшими из них являются теории **Гиппократа** и **Га-лена**, связывающие темперамент со свойствами четырех циркулирующих в нем жидкостей – крови, желчи, черной желчи и слизи (лимфы, флегмы). Гипотетическое преобладание одной из них в организме и дало название основным типам темперамента: сангвиническому (лат. sanguis – кровь), холерическому (греч. chole – желчь), флегматическому (греч. phlegma – слизь) и меланхолическому (греч. melaina – черная желчь).

**Холерик.** Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

**Сангвиник.** Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.

**Флегматик.** Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

**Меланхолик.** У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают. Эта классификация и эмпирически выделенные тысячи лет назад свойства четырех типов личности остаются общепринятыми до сих пор.

Гуморальная теория – представление о зависимости темперамента человека от особенностей его обменных процессов – оставалась единственной теорией темперамента от античности до начала XX века, когда **И.П. Павлов** (Павлов, 1951) обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбуждательного и тормозного процессов.

**Сильный.** Человек сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. Даже потеряв силу на время, он быстро ее восстанавливает. В сложной неожиданной ситуации держит себя в руках, не теряет бодрости, эмоционального тонуса. Не реагирует на слабые воздействия, мало раним. Не обращает внимания на мелкие, отвлекающие воздействия.

**Слабый.** Для людей со слабым типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят нагрузки.

**Уравновешенный.** Человек обладает способностью быстро и адекватно реагировать на изменения в ситуации, легко отказывается от выработанных, но уже не годных стереотипов и быстро приобретает новые навыки, привычки к новым условиям и людям. Он без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой. У него быстро возникают и ярко проявляются эмоции. Обладает способностью к мгновенному запоминанию, ускоренному темпу действий и речи.

**Неуравновешенный.** Человек работоспособен, готов к быстрой реакции, но его «лихорадит», ему трудно бороться с собой. Люди неуравновешенного типа взрывчаты, вспыльчивы, не умеют терпеть, сдерживать свои желания, ждать. У них легко возникает раздражительность и агрессивность.

Из ряда возможных сочетаний этих свойств Павлов выделил четыре основные комбинации в виде четырех типов высшей нервной деятельности, поставив их проявление в поведении в прямую связь с античной классификацией темперамента. Сильный уравновешенный подвижный тип нервной системы соответствует сангвинику; сильный уравновешенный инертный – флегматику; сильный неуравновешенный – холерику; слабый – меланхолику.

**Я. Стреляу** (Стреляу, 1982) дополнил основные составляющие темперамента еще двумя характеристиками – энергетическим уровнем и временными параметрами. Первая

описывается через активность и реактивность, вторая – через скорость, подвижность, темп и ритмичность реакций.

Реактивность человека тем выше, чем слабее раздражитель, способный вызвать реакцию. Она показывает возможное разнообразие реакций на одинаковые стимулы, например, высокореактивные сильно возбудимы, но обладают низкой выносливостью при воздействии сильных и часто повторяющихся раздражителей. Соотношение реактивности и активности показывает, что сильнее воздействует на человека – случайные факторы (события, настроение и т. д.) или постоянные и долгосрочные цели.

Согласно концепции Стреляу, активность и реактивность находятся в обратной зависимости: высокореактивные люди, сильно реагирующие на раздражители, обычно обладают пониженной активностью и малой интенсивностью действий, их физиологические процессы как бы усиливают стимуляцию, и она быстрее становится для них чрезмерной. Низкорреактивные более активны. Реагируя слабее, чем высокорреактивные, они могут дольше поддерживать большую интенсивность действий, так как их физиологические процессы скорее подавляют стимуляцию. Таким образом, для высокорреактивных людей, при прочих равных условиях, всегда больше чрезмерных и сверхсильных стимулов, среди которых могут быть и вредные, в частности, вызывающие реакцию страха.

Скорость реакции определяется ее латентным периодом, то есть временем от начала воздействия стимула до возникновения реакции. Подвижность реакции понимается как способность перехода от одной реакции (действия) к другой. Темп реакций измеряется числом реакций (движений) в единицу времени. Ритмичность характеризуется регулярностью временных интервалов между однородными реакциями.

При определении типа темперамента обычно учитывают также индивидуальную склонность реагировать на ситуацию преимущественно одной из врожденных эмоций. Человек со слабым типом нервной системы (меланхолик) особо склонен к реакции страха; с сильным (холерик) – к гневу и ярости, сангвиник – к положительным эмоциям, а флегматик вообще не склонен к бурному эмоциональному реагированию, хотя потенциально он, подобно сангвинику, тяготеет к эмоциям положительным.

Сравнивая представителей разных темпераментов по одной из характеристик, можно отметить, что меланхоликов и холериков отличает неустойчивость, нестабильность настроения, а сангвиников и флегматиков – устойчивость и мажорность мироощущения. Кроме меры устойчивости и знака, эмоции их различаются и более детально.

Холерики отличаются эмоциональной взрывчатостью, сангвиники – эмоциональной живостью (подвижностью), флегматики – эмоциональной медлительностью, меланхолики – эмоциональной чуткостью (низкими порогами). Состояние неопределенности, сопутствующее драматическому мироощущению, больше всего угнетает холериков и меланхоликов, а флегматики и сангвиники переносят его легче, что упрощает для них творческий процесс.

### ***Типологическая модель Кречмера***

Большое влияние на формирование современных теорий личности и ее индивидуальных особенностей оказала теория темперамента, выдвинутая в 1921 г. Э. Кречмером (Кречмер, 2000). Анализируя совокупности морфологических признаков, он выделил основные конституционные типы телосложения и попытался определить соответствие особенностей темперамента типу телосложения. По результатам тщательного обследования его пациентов таких типов оказалось три:

- астенический, или лептосомный,
- атлетический,

- пикнический.

**Астенический** (греч. *asthenes* – слабый) тип телосложения характеризуется, прежде всего, сочетанием среднего роста по высоте и слабого роста по ширине, отчего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Типичный астеник представляет собой худого человека с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлинённым носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.

**Атлетический** (греч. *athletes* – борец) тип отличается сильным развитием скелета и мускулатуры, его туловище по ширине значительно уменьшается книзу. Люди этого типа обладают средним или высоким ростом, широкими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом. Голова у атлетов плотная и высокая, она прямо держится на сильной свободной шее, а лицо имеет обычно вытянутую яйцевидную форму.

**Пикнический** (греч. *pyknon* – плотный) тип определяется сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабом двигательном аппарате плечевого пояса и конечностей. Пикники – люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, который является своего рода центром данного типа телосложения (по сравнению с плечевым поясом у атлетов). Фронтальные очертания лица напоминают пятиугольник (за счет жировых отложений на боковых поверхностях челюстей), само же лицо – широкое, мягкое, закругленное. По общему эстетическому впечатлению лица астенического и атлетического типа – интереснее, пикнического – правильнее.

**Диспластический** тип с бесформенным, неправильным строением тела был выделен как дополнительный. Люди этого типа характеризуются различными деформациями телосложения.

Для доказательства связи между телесными и психическими особенностями людей указанные типы телосложения были соотнесены с тремя основными видами душевных расстройств. Первое из них – маниакально-депрессивный (циркулярный) психоз, выраженный в периодической смене гиперактивных, аффективно-приподнятых (маниакальных) состояний больного и состояния подавленности (депрессии), пассивности и уныния. Второе заболевание – шизофрения – характеризуется бедностью (уплощенностью) эмоциональной сферы и ареальностью мышления, нередко доходящей до бредовых фантазий и галлюцинаций. Третье – эпилепсия, для которой в психоэмоциональном плане характерны приступы злобно-тоскливого настроения, повышенная раздражительность, вспыльчивость, эгоцентризм, чрезмерная педантичность. Результаты соотнесения показали высокую корреляцию между этими типами психических заболеваний: циркулярного психоза с пикническим строением тела и шизофренией – с астеническим. Атлетика, которые менее других предрасположены к психическим заболеваниям, обнаруживают некоторую склонность к эпилепсии.

Исходя из наблюдения за патологическими индивидами, Кречмер выдвинул предположение о зависимости между телосложением и психикой и у здоровых людей. У людей с различным типом телосложения возникают психические свойства, сходные с теми, которые характерны для соответствующих психических заболеваний, но в менее выраженной форме. Так, например, здоровый индивид с астеническим телосложением обладает свойствами, напоминающими поведение шизофреника, пикник в своем поведении обнаруживает свойства, типичные для маниакально-депрессивного психоза. Атлетика же характеризуют некоторые психические черты, напоминающие поведение больных эпилепсией. Таким образом, Кречмер в соответствии с ранее выделенными типами телосложения различает три типа темперамента: *шизотимический*, *циклотимический* и *иксотимический*.

**Шизотимик**– лептосоматическое (астеническое) телосложение. При расстройстве психики предрасположен к шизофрении. Замкнут, склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции.

**Циклотимик**– пикническое телосложение. При нарушении психики предрасположен к маниакально-депрессивному психозу. Является противоположностью шизотимика. Эмоции легко колеблются между радостью и печалью, свободно контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.

**Иксотимик**– атлетическое телосложение. При психических расстройствах предрасположен к эпилепсии. Спокойный, мало впечатлительный, со сдержанными жестами, мимикой. Невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен.

### **Типологическая модель У. Шелдона**

Подобно тому, как в Европе была распространена конституциональная типология Э. Кречмера, в США приобрела популярность концепция темперамента У.Г. Шелдона, сформулированная в 40-х годах XX века. В рамках этой концепции также исследуются связи между строением тела и характером, начатые Кречмером, и вносятся дополнения и изменения в его систему (Райгородский, 1999б).

Для Шелдона исходным является понятие не типа, а *компонента*, как совокупности физических и психологических черт. Существует три компонента – эндо-, мезо- и эктоморфный, по названиям зародышевых листков. Согласно данным эмбриологии, из эндодермы (внутреннего зародышевого листка) развиваются внутренние органы, из мезодермы (среднего зародышевого листка) – кости, мышцы, сердце, кровеносные сосуды, из эктодермы (внешнего зародышевого листка) – волосы, ногти, рецепторный аппарат, нервная система и мозг. Средний человек, как правило, представляет собой сочетание разных качеств, однако некоторые люди наделены какой-либо преимущественной установкой. Описание этих крайних вариантов (*соматотипов*) в целом соответствует описаниям типов по Кречмеру.

*Пищеварительный* тип характеризуется округлостью, пухлостью, наличием большого живота, жира на плечах и бедрах, круглой головой, неразвитыми мышцами. *Мышкульный* – широкими плечами и грудной клеткой, крепкими руками и ногами, массивной головой. *Мозговой* – вытянутыми в высоту телом и лицом, высоким лбом, длинными конечностями, узкой грудной клеткой и животом, отсутствием подкожного жира.

Шелдон выделил также три группы *личностных особенностей*, каждая из которых стала выражением «первичных компонентов темперамента», названных висцеро-, сомато- и церебротонией. По своему общему содержанию эти компоненты трактовались как преобладание в жизнедеятельности человека органов пищеварения, двигательного аппарата и высших нервных центров соответственно.

Между эндоморфией и висцеротонией, мезоморфией и соматотонией, эктоморфией и церебротонией были обнаружены высокие коэффициенты корреляции (около +0,8).

В результате дополнительного расширения списка черт личности и их последующей корреляции количество значимых признаков для каждого соматотипа было доведено до двадцати. Ниже приводятся личностные черты, наиболее отчетливо выраженные у каждого из типов.

### **Церебротоник:**

1. Сдержанность в позах и движении, напряженность.
2. Психологическая сверхреактивность.

3. Сверхбыстрая реакция.
4. Любовь к уединенности.
5. Сверхинтенсивность умственной деятельности, сверхвнимательность, способность испытывать предчувствия.
6. Стремление скрывать свои чувства, эмоциональная сдержанность.
7. Осознанная подвижность лица и взгляда.
8. Социофобия.
9. Подавление способности к общению.
10. Сопrotивление привычкам и неспособность разумно организовать жизненный распорядок.
11. Агорафобия (патологическая боязнь открытых пространств).
12. Непредсказуемость в отношениях с людьми.
13. Отвращение к манере говорить громким голосом и к шуму.
14. Сверхчувствительность к боли.
15. Неспособность к здоровому сну. Хроническая усталость.
16. Свойственное юности внимание к манерам и внешнему виду.
17. Интроверсия.
18. Отвращение к алкоголю и другим депрессивным препаратам.
19. Потребность в одиночестве в период испытаний.
20. Ориентация на более поздние периоды жизни.

**Соматотоник:**

1. Уверенность в позах и движении.
2. Любовь к приключениям.
3. Энергичность.
4. Потребность в физических упражнениях и способность получать от них наслаждение.
5. Стремление доминировать, жажда власти.
6. Любовь к риску и игре случая.
7. Наглая прямота в манере вести себя.
8. Мужество в проведении рукопашного боя.
9. Соревновательная агрессивность.
10. Психологическая черствость.
11. Клаустрофобия (патологическая боязнь замкнутых пространств).
12. Безжалостность.
13. Отсутствие щепетильности.
14. Общая шумливость.
15. Внешняя зрелость, не соответствующая возрасту.
16. Горизонтальное ментальное расщепление.

17. Экстраверсия.
18. Самоуверенное и агрессивное поведение в состоянии алкогольного опьянения.
19. Потребность в действии в момент испытаний.
20. Ориентация на стремления и виды деятельности, характерные для молодежи.

**Висцеротоник:**

1. Расслабленность в позах и движениях.
2. Любовь к физическому комфорту.
3. Замедленная реакция.
4. Любовь к еде.
5. Обобществление, социализация процесса еды.
6. Получение удовольствия от процесса пищеварения.
7. Любовь к вежливому обхождению.
8. Стремление к общению.
9. Неразборчивость в выборе друзей.
10. Жадное стремление к расположению и поддержке.
11. Ориентация на людей.
12. Эмоциональная уравновешенность.
13. Терпение.
14. Удовлетворенность собой.
15. Крепкий сон.
16. Отсутствие уверенности в себе.
17. Простота, уравновешенность чувственных связей, экстраверсия.
18. Расслабление и стремление к общению под воздействием алкоголя.
19. Потребность в чем-либо участии при возникновении проблем.
20. Ориентация на связи, приобретенные в детстве, и семью.

В табл. 1.1 приводится сопоставление некоторых типологий темперамента (Стреляу, 1982).

**Таблица 1.1. Сопоставление типологий темперамента**

Автор	Типы темперамента			
	Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик
Гиппократ—Гален				
Э. Кречмер	Циклотимик	Иксотимик		Шизотимик
У. Шелдон	Висцеротоник		Соматотоник	Церебротоник
И.П. Павлов	Сильный, уравновешенный, подвижный	Сильный, уравновешенный, инертный	Сильный, неуравновешенный	Слабый

## 1.4.2. Акцентуации характера

Приведенная здесь систематика в основном исходит из классификации П.Б. Ганнушкина (1998) и типов акцентуированных личностей у взрослых по Леонгарду (1989). К. Леонгард – выдающийся немецкий психиатр, известный своим подходом к диагностике и дифференциации шизофрении. Тем не менее, в истории психиатрии и психологии Леонгард известен благодаря концепции акцентуированных личностей.

Леонгард выделил 6 типов темперамента: *гипертимный* (склонный к повышенному фону настроения), *дистимный* (сосредоточенный на мрачных сторонах жизни), *циклотимный* (склонный к колебаниям настроения), *экзальтированный* (с бурными реакциями на внешние стимулы), *тревожный* (робкий, покорный, приниженный) и *эмотивный* (чувствительный, тонко-восприимчивый), а также 4 типа акцентуированных личностей:

**Демонстративная** личность – авантюризм, бахвальство, тщеславие, жалость к себе, необдуманность поступков, стремление к игре определенной социальной роли.

**Педантичная** личность – ригидность нервных процессов, добросовестность, обязательность.

**Застревающая** личность – патологическая стойкость аффекта, злопамятность, честолюбие, подозрительность, склонность к ревности, настойчивость.

**Возбудимая** личность – недостаточность самоконтроля, импульсивность реакций, склонность к алкоголизации.

По определению А. Личко (1985, 1999), акцентуации характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты личности чрезмерно усилены. В результате возникает повышенная чувствительность к одним психогенным воздействиям при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим. Личко выделяет следующие типы акцентуированных личностей:

**Гипертимный.** Люди, характеризующиеся постоянно приподнятым, хорошим настроением, т.е. одним из двух крайних состояний циркулярного психоза. Жизнерадостные, общительные, приветливые, остроумные, они могут производить на окружающих самое благоприятное впечатление. Однако при резко выраженных формах симптоматика этой группы включает и характерные отрицательные черты.

**Гипертимно-неустойчивый** вариант. Людям этого типа свойственна жажда развлечений, веселья, рискованных походов. Она выступает на первый план и толкает на пренебрежение занятиями и работой, на алкоголизацию и употребление наркотиков, на сексуальные эксцессы и делинквентность.

**Циклоидный.** Характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым. Эти колебания обыкновенно возникают в возрасте полового созревания, который и в нормальных условиях часто вызывает более или менее значительное нарушение душевного равновесия. Далее начинается периодическая смена одних состояний другими, иногда связанная с определенными временами года, чаще всего с весной или осенью.

**Лабильный** (эмотивно-лабильный, реактивно-лабильный). Отличается изменчивостью настроения, его резкими перепадами по самым ничтожным поводам. Похвала и порицание, любые внешние события вызывают немедленные эмоциональные реакции, от чрезмерной радости до беспочвенного уныния. У лабильных людей бывают «хорошие» и

«плохие» дни, что нередко зависит от капризов погоды. Их часто считают легкомысленными, но это не так: они способны на глубокие постоянные чувства к родным, близким друзьям, любимому человеку.

**Астено-невротический.** Характеризуется чрезмерной возбудимостью, а также мнительностью в отношении своего здоровья. Ипохондрия, частые болезненные ощущения соматических нарушений (сердца, органов пищеварения и др.) делают их постоянными посетителями врачебных кабинетов (подчас различных и сразу нескольких). Неврастеники внушаемы и склонны к ятрогенным реакциям. Социальная дезадаптация неврастеников проявляется в смущении и робости, которые они могут пытаться скрыть под маской внешней развязности.

**Сенситивный.** Для людей этого типа характерно постоянно пониженное настроение, они во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется им тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически. Могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние. Слабым звеном сенситивных личностей является отношение к ним окружающих. Для них непереносима ситуация, в которой они становятся объектом насмешек или подозрения в неблагоприятных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

**Психастенический.** Отличается чрезмерной нерешительностью, доходящей до полной неспособности принимать какие-либо решения. При этом длительное ожидание опасных событий в будущем (здоровье и участь близких, собственные неудачи и т. п.) травмирует их сильнее, чем события уже происшедшие. Постоянная тревога при необходимости выбора, даже в мелочах, компенсируется либо уходом в воображение, излишней мечтательностью и верой в приметы, либо изобретением всякого рода «необходимых» ритуалов. По тем же причинам психастеники часто склонны к самоанализу и рассуждениям, обстоятельным, но бесплодным.

**Шизоидный.** Характерна аутистическая оторванность от внешнего, реального мира, отсутствие внутреннего единства и последовательности, причудливая парадоксальность эмоциональной жизни и поведения. Шизоиды воспринимаются как люди странные и непонятные, от которых не знаешь, чего ждать. У них обычно отсутствует непосредственное чутье действительности, в их поступках нередко можно обнаружить недостаток такта и полное неумение считаться с чужими интересами. В работе они редко следуют чужим указаниям, упрямо делаю все так, как им нравится, руководствуясь иной раз чрезвычайно темными и малопонятными соображениями. Отличаясь недоверчивостью и подозрительностью, шизоиды далеко не ко всем людям относятся одинаково: будучи вообще людьми крайностей, не знающими середины, склонными к преувеличениям, они и в своих симпатиях и антипатиях большей частью проявляют капризную избирательность и чрезмерную пристрастность.

**Эпилептоидный.** Характеризуется сочетанием трех основных признаков: крайней раздражительностью, вплоть до ярости; приступами эмоциональных расстройств (тоски, гнева, страха); моральными дефектами (асоциальными установками). Впрочем, последняя особенность может быть скрытой и обнаруживаться, напротив, в преувеличенной гиперсоциальности, в подчеркнуто строгом соблюдении моральных норм, доходящем до ханжества. Эпилептоиды обычно очень активны, напряженно деятельны, настойчивы и даже упрямы, в общении эгоистичны, нетерпеливы и крайне нетерпимы к мнению других, резко реагируя на любые возражения. Характерные для них страстность и любовь к сильным ощущениям нередко выражаются в отсутствии чувства меры (азартных играх, коллекционировании, обогащении и т. д.). Их мышление инертно, вязко, нечувствительно к новому опыту.

**Истероидный.**Прежде всего отличается желанием обращать на себя постоянное внимание, для чего часто представляет себя и других намеренно неверно. Требующие признания, люди этого типа любой ценой хотят казаться значительно (как лучше, так и хуже), чем на самом деле. Это стремление выражается в эксцентричных поступках, оригинальных идеях, в рассказах о своих особых редко встречаемых (но объективно мнимых) заболеваниях, а также в демонстративных обмороках, припадках, попытках к суициду (как правило, «неудачных»). Их привязанности, интересы, чувства поверхностны и во многом зависят от окружающих, так как рассчитаны на внешний эффект.

**Неустойчивый.**Характеризуется высокой реактивностью поведения, которое целиком определяется внешней социальной средой. Не имея глубоких интересов и привязанностей, они скучают в одиночестве, но хорошо чувствуют себя в компаниях, умеют поддержать беседу. Неустойчивые легко внушаемы, в манере поведения часто берут пример с наиболее ярких своих приятелей. В работе они несамостоятельны, хотя и способны увлечься ею (но ненадолго), беспорядочны, неаккуратны и, наконец, ленивы. Неустойчивые особо склонны к приему наркотических и подобных им средств, под действием которых становятся, как правило, эгоистичными и жестокими, а после горько раскаиваются, сетуя на случайные внешние обстоятельства.

**Конформный.**Главный отличительный признак этого типа – чрезмерная конформность, почти полное отсутствие собственной инициативы. Представители этой группы обычно ориентируются на свое непосредственное социальное окружение, однако, в отличие от неустойчивых психопатов, не ищут в нем наиболее ярких примеров для подражания, но стремятся думать, действовать, быть «как все». Неумение противостоять любому внешнему влиянию, внушаемость и консерватизм делают их ревностными слугами общепринятых мнений, дежурной моды и др., способными выразить банальные истины в напыщенной, нередко усложненной форме и с самым торжественным видом. Умелое и точное следование шаблону (например, модному фасону одежды или авторитетному, но, как правило, частному, лишенному контекста, предписанию) сопровождается ощущением собственной значительности, доходящим до горделивого самодовольства.

**Сверхпунктуальный(ананкастический)** тип прямо противоположен демонстративному и отличается недостаточной способностью к вытеснению. Ананкасты не в состоянии принять решение даже тогда, когда для этого существуют все предпосылки. Прежде чем начать действовать, они стремятся взвесить все до последней мелочи и не могут исключить из сознания ни одну мельчайшую возможность, способную привести к более удачным решениям. Они не способны к вытеснениям и потому испытывают затруднения перед попытками что-то сделать.

**Застревающий.**Характеризуется развитой и конкретно направленной волей. У людей с застревающим характером наблюдается соблазн властвовать, они ему часто поддаются, хотя подавление других не всегда является умышленным. Они могут быть навязчивыми в общении и инертными в выполнении различных дел. Мелочной скрупулезностью в делах они могут терроризировать окружающих. Люди с таким характером злопамятны, но это определяется не их принципами, а тем, что неприятные образы и эмоции легко вспоминаются и все переживается так, как будто было вчера. Неприятности не забываются, а наслаиваются одна на другую, накапливаются. Логико-понятийное мышление этого типа личности развивается за счет заимствования от окружающих новых мыслей. При этом из того, что слышно вокруг, воспринимается лишь то, что имеет отношение непосредственно к предмету внимания. Если он поставил себе цель, то эмоционально привяжется к ней, «застрянет» на ней и будет устойчивым в эмоциональном стремлении к ее достижению. Его цели – внешние, конкретные: власть, авторитет, успех.

### 1.4.3. Типология индивидуально-личностных свойств

Теория ведущих тенденций и лежащая в ее основе типология индивидуально-личностных свойств, разработанная Л.Н. Со-бчик (2003), упорядочивает классификации типов личности многих психологических школ, не вступая в противоречия с ними.

Согласно этой теории, личность рассматривается как единство биологического, психологического и социального факторов.

По данной типологии, реакции людей на внешние воздействия делятся таким образом:

1. Реакция, силы которой направлены вовне (наступательность, активное отстаивание своей позиции, противодействие, обвинение во всем окружающих, наиболее резкий способ реагирования – агрессия в отношении других).

2. Реакция, преимущественно направленная на себя, внутрь личности (отступление, готовность отказаться от реализации своих намерений, склонность к самообвинению, наиболее резкая форма реагирования – суицид, аутоагрессия). Далее типология конституционально заданных свойств в соответствии с ведущими тенденциями в психологических особенностях может быть представлена следующими противоположными признаками: интроверсия-экстраверсия, тревожность-агрессивность, ригидность-лабильность, сенситивность-спонтанность (рис. 1.1).

**Ведущие индивидуально-типграфические особенности и сопряженный с ними социально-психологический и когнитивный индивидуальный стиль**



**Когнитивный стиль:**

Левополушарный: 1. Абстрактно-аналитический (вербальный).  
3. Синтетический, рациональный, формально-логический.

Правополушарный: 2. чувственный (наглядно-образный). 4. Целостный, эвристический (интуитивный).

Рис. 1.1.

Таким образом, типология индивидуальности базируется на восьми основных тенденциях, производными которых являются разные варианты социального поведения как результат сочетания двух соседствующих на схеме индивидуально-личностных тенденций. Кроме того, индивидуально-типологический паттерн позволяет также судить о преобладающем стиле интеллектуальной деятельности.

#### 1.4.4. Типология стилей жизни

Типология, предложенная А. Кроником и Р. Ахмеровым (Кроник, Ахмеров, 2003) в рамках разработанного ими метода каузометрии, или метода анализа жизненного пути человека, основана на рассмотрении индивидуального стиля жизни личности как реализации ее представлений о счастье и путях его обретения. Безусловно, индивидуальные представления о счастье и путях его обретения формируются, функционируют и развиваются под непосредственным влиянием норм и ценностей малых и больших групп, в которые входит человек, а также более широких мировоззренческих ориентаций, присущих обществу в целом и характеризующих особенности культурно-исторической эпохи. Тем не менее в данной типологии выделяются конкретные внутриличностные механизмы стилеобразования, при помощи которых только и могут выполнять свои стилеобразующие функции условия микрои макросреды, нормы, ценности и мировоззренческие ориентации общества.

Психологический подход к исследованию человеческой жизни неразрывно связан с анализом деятельности. При анализе деятельности как субъект-объектного взаимодействия прежде всего учитывается наличие у субъекта определенных *потребностей* – нужд в тех или иных веществах или свойствах окружающей среды, необходимых для поддержания его жизни. Удовлетворить свои потребности субъект может, только обратившись к соответствующим объектам. Свойство объекта, могущее удовлетворить потребность субъекта, назван *полезностью*. Помимо полезности объект обладает еще одним свойством – *сложностью*, под которой понимается совокупность внутренних связей элементов данного объекта и его внешних связей с другими объектами. Эти связи определяют диапазон изменчивости объекта и число возможных степеней свободы в его взаимодействиях с другими объектами. Поэтому для субъекта мерой предсказуемости объекта является сложность его (объекта) поведения. Чем сложнее объект, тем изменчивее он и тем труднее его предсказать. Сложность обуславливает те или иные средства, необходимые для овладения объектом, и соответствующие свойства субъекта, ответственные за нахождение и использование данных средств. Эти свойства субъекта являются его *способностями*.

Психологические способы обретения счастья, понимаемые как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру, включают в себя, прежде всего, различные формы саморегуляции – управления человеком психологическими условиями спонтанного (непроизвольного) возникновения у него состояния счастья.

Авторы выделяют две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. Указанные формы осуществляются в результате применения конкретных принципов саморегуляции. Так, стремясь усилить значимость мира (степень удовлетворенности им), человек может пытаться увеличить его полезность или, если это невозможно, уменьшить свои потребности. Стремление к усилению человеком своих возможностей может быть реализовано посредством уменьшения сложности мира или увеличения собственных способностей. Следовательно, существует четыре относительно независимых принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру: максимизация полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности, максимизация способностей.

Таблица 1.2.

### Соответствие между эвдемоническими установками и характеристиками поведения и темперамента

Эвдемонические установки	Принципы саморегуляции	Стили жизни	Пути к счастью	Тип личности по Г. Айзенку	Тип темперамента
Деятельные	Максимизация способностей	Деяние	Самосовершенствование	Невротичный экстраверт	Холерик
Созерцательные	Минимизация сложности	Созерцание	Познание мира	Эмоционально стабильный интроверт	Флегматик
Гедонистические	Максимизация полезности	Гедонизм	Пользование миром	Эмоционально стабильный экстраверт	Сангвиник
Аскетические	Минимизация потребностей	Аскеза	Самоограничение	Невротичный интроверт	Меланхолик

Отношения человека к возможным психологическим способам обретения счастья формируют особого рода *эвдемонические установки* (диспозиции). Термин «установка» (или «диспозиция») используется здесь в его традиционном психологическом значении и обозначает фиксированные в социальном опыте личности предрасположенности воспринимать и оценивать условия деятельности, а также действовать в этих условиях определенным образом (Саморегуляция, 1979). Термин «эвдемонические» обозначает, что речь идет в данном случае об установках по отношению к способам обретения счастья («эвдемония» в переводе с греческого на русский язык означает «счастье» или «блаженство»). В соответствии с четырьмя принципами саморегуляции в системе «человек – мир» выделяются и четыре класса эвдемонических установок и соответствующих им поведенческих и личностных особенностей (табл. 1.2).

#### 1.4.5. Типы организации характеров

В этом разделе мы кратко вернемся к теории фаз инфантильной психологической организации по З. Фрейду и Э. Эриксону, рассматривая их с точки зрения формирования индивидуально-типологических свойств личности на разных стадиях индивидуального развития, а также рассмотрим теорию базового отношения к людям по К. Хорни (1995) и теорию типов организации характера (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000).

*Характер* в узком смысле слова определяется как *совокупность устойчивых свойств индивида*, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования (Гиппенрейтер, 1988). Если попытаться кратко выразить суть различий между характером и личностью, то можно сказать, что черты характера отражают то, как действует человек, а черты личности – то, ради чего он действует. При этом способы поведения и направленность личности относительно независимы: применяя одни и те же способы, можно добиваться разных целей и, наоборот, устремляться к одной и той же цели разными способами.

Между внешними проявлениями характера, его внутренними механизмами и специфической историей его формирования существуют определенные отношения. *Характер* человека в обычной жизни *играет роль психического аппарата защиты*, сходную с ролью сопротивления в процессе лечения. В. Райх на основании этой связи ввел термин «сопротивление характера». Проследив формирование характера вплоть до раннего детства, можно установить, что оно в свое время происходило на таких же основаниях и для таких же целей, которым служит сопротивление характера в процессе психоанализа. Проявление характера как сопротивления в анализе отражает его инфантильный генезис. Случайно возникающие ситуации, позволяющие сопротивлению характера выступить в ходе анализа, есть точное клише тех ситуаций детства, которые привели в действие процесс формирования характера. Так, в сопротивлении характера функция защиты комбинируется с переносом инфантильных отношений на окружающий мир (Райх, 1999).

Сопротивление характера служит избеганию неудовольствия, созданию и поддержанию психического (пусть даже невротического) равновесия и, наконец, истощению вытесненных или избежавших вытеснения влечений. Сопротивление характера обнаруживается не содержательно, а формально в типичных, неизменных способах общего поведения, в манере говорить, в походке, мимике и в особых способах поведения (усмешка, высмеивание, упорядоченная или сбивчивая речь, *видвежливости*, *видагрессивности* и т. д.). Для сопротивления характера примечательно не то, *что* пациент говорит и делает, а *как* он говорит и действует, не то, *что* он рассказывает о сновидении, а *как* он цензурирует, искажает, сгущает и т. д.

### ***Основные психологические защиты и фазы инфантильного развития***

Классический психоанализ подходит к изучению характера личности двумя очень разными путями, вытекающим из двух предшествовавших им моделей индивидуального развития. Во фрейдовской теории этапов психосексуального развития были сделаны попытки понять личность на основе фиксации: на каком раннем этапе развития данный индивид был психологически травмирован (Мак-Вильямс, 1998).

Теория Фрейда постулирует: если ребенок чрезмерно фрустрирован или получает чрезмерное удовлетворение на какой-либо ранней фазе своего психосексуального развития (в результате конституциональных особенностей ребенка и действий родителей), он будет «фиксирован» на проблемах данной фазы. Характер личности понимался как выражение влияний подобной фиксации, растянутых во времени: если взрослый человек обладает шизоидной личностью, то им либо пренебрегали, либо ему чрезмерно потворствовали в возрасте примерно полутора лет (оральная фаза развития); в случае проявления obsessивных симптомов считалось, что проблемы возникли в промежутке между полутора и тремя годами (анальная фаза); в случае истерии – ребенок был отвергнут или соблазнен либо и то и другое в возрасте от трех до шести лет, когда интересы ребенка направлены на гениталии и сексуальность (фаллическая фаза развития).

Позднее, с развитием Э. Эриксоном Эго-психологии, *характер* был переосмыслен как *совокупность определенных механизмов защиты*: какими способами данный индивид избегает состояния тревоги?

Психологической защитой называется специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями. Это предпочтительное автоматическое использование определенной защиты или набора защит является результатом по меньшей мере четырех факторов:

- врожденного темперамента;

- природы стрессов, пережитых в раннем детстве;
- защит, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры;
- усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит.

### **Первичные защиты**

Как правило, к защитам, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные, или защитам «низшего порядка», относятся те, что имеют дело с границей между собственным «Я» и внешним миром. Примитивная защита всегда содержит два качества, связанных с довербальной стадией развития: недостаточную связь с принципом реальности и недостаточный учет от-деленности и константности объектов, находящихся вне собственного «Я». К примитивным защитам принято относить изоляцию, отрицание, всемогущественный контроль, примитивные идеализацию и обесценивание, проективную и интроек-тивную идентификацию.

**Изоляция** позволяет блокировать неприятные эмоции, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в сознании индивидуума не проявляется. Это наиболее универсальная защита, позволяющая облачить самого себя в «смирительную рубашку». Плата за подавление неприятных эмоций – утрата естественности чувств, ослабление интуиции, а в конечном счете – самоотчуждение «Я» и появление комплекса шизоидности.

**Отказ** принять существование неприятностей – еще один ранний способ справляться с ними. Человек, для которого отрицание является фундаментальной защитой, всегда настаивает на том, что «все прекрасно и все к лучшему». Большинство из нас до некоторой степени прибегает к отрицанию с достойной целью сделать жизнь менее неприятной, и у многих людей есть свои конкретные области, где эта защита преобладает над остальными. Защитный механизм отрицания позволяет частично или полностью игнорировать информацию, несовместимую со сложившимися представлениями о себе.

**Всемогущий контроль.** Ощущение, что ты обладаешь силой, способен влиять на мир, является, несомненно, необходимым условием самоуважения, берущего начало в инфантильных и нереалистических, однако на определенной стадии развития нормальных фантазиях всемогущества. Некоторый здоровый остаток этого инфантильного ощущения всемогущества сохраняется во всех нас и поддерживает чувство компетентности и жизненной успешности. Если мы эффективно осуществляем свое намерение, у нас возникает чувство эмоционального подъема.

**Примитивная идеализация и обесценивание.** У многих людей потребность идеализировать остается более или менее неизменной еще с младенчества. Их поведение обнаруживает признаки архаических отчаянных усилий противопоставить внутреннему паническому ужасу уверенность в том, что кто-то, к кому они привязаны, всемогущ, всеведущ и бесконечно благосклонен, и психологическое слияние с этим сверхъестественным другим обеспечивает им безопасность. Они также надеются освободиться от стыда: побочным продуктом идеализации и связанной с ней веры в совершенство является то, что собственные несовершенства переносятся особенно болезненно; слияние с идеализируемым объектом – естественное в этой ситуации лекарство. Примитивное обесценивание – неизбежная обратная сторона потребности в идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенного, архаические пути идеализации неизбежно приводят к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более радикальное обесценивание его ожидает; чем больше иллюзий, тем тяжелее переживается их крушение.

**Проекция, интроекция и проективная идентификация.** Проекция – это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Она может быть понята как неосознаваемое отвержение собственных неприемлемых мыслей, установок или желаний и приписывание их другим людям с целью переложить ответственность за то, что происходит внутри «Я», на окружающий мир. Интроекция – это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как приходящее изнутри. Обиходные синонимы ее – внушаемость, «флюгерность». Это тенденция присваивать убеждения, чувства и установки других людей без критики, без попыток их изменить и сделать «своими собственными». В результате граница между «Я» и средой перемещается глубоко внутрь «Я», и индивидуум настолько занят усвоением чужих убеждений, что ему не удается сформировать свою собственную личность. Когда проекция и интроекция работают сообща, они объединяются в единую защиту, называемую проективной идентификацией.

### **Вторичные защиты**

Защиты, причисляемые ко вторичным – более зрелым, более развитым, или к защитам «высшего порядка», «работают» с внутренними границами – между Эго, супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго. К защитам высшего порядка относятся: репрессия (вытеснение), изоляция, интеллектуализация, рационализация, морализация, компарт-ментализация (раздельное мышление), аннулирование, поворот против себя, идентификация.

**Репрессия (вытеснение)**– это мотивированное забывание или игнорирование мыслей, воспоминаний, переживаний. Защитный механизм вытеснения обычно позволяет избежать внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания (забывания) не информации о каком-то поступке или событии в целом, а только истинного, но неприемлемого мотива своего поведения. Вытеснение направлено на то, что раньше было осознанно, хотя бы частично, а запрещенным стало вторично и поэтому не удерживается в памяти.

**Интеллектуализацией** называется вариант более высокого уровня изоляции эмоции от интеллекта, чем просто при изоляции. Человек, использующий изоляцию, обычно говорит, что не испытывает чувств, в то время как человек, использующий интеллектуализацию, разговаривает по поводу чувств, но таким образом, что у слушателя остается впечатление отсутствия эмоции. Интеллектуализация сдерживает обычное переполнение эмоций таким же образом, как изоляция сдерживает травматическую сверхстимуляцию.

**Рационализация**– это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразовывается и после этого осознается, но уже в измененном виде. Рационализация может противоречить фактам и законам логики, но это необязательно. В этом случае ее иррациональность заключается только в том, что объявленный мотив деятельности не является подлинным. Например, иногда человек утверждает, что его профессиональная некомпетентность проистекает из физического недомогания: «Если бы я избавился от головных болей, я бы сосредоточился на работе». В этом случае советы подлечиться, не перегружаться, расслабиться, очевидно, не помогут, если этот человек потому и болен, что на службе от него нет никакого толку.

**Морализация** является близкой родственницей рационализации. Когда человек рационализирует, он бессознательно ищет приемлемые с разумной точки зрения оправдания для выбранного решения. Когда же он морализирует, это означает, он ищет пути для того, чтобы чувствовать: он *обязан* следовать в данном направлении.

Рационализация перекладывает то, что человек хочет, на язык разума, морализация направляет эти желания в область оправданий или моральных обязательств. Там, где рационализатор говорит «спасибо за науку» (что приводит к некоторому замешательству), морализатор будет настаивать на том, что это «формирует характер».

**Компартментализация**(раздельное мышление) – еще одна интеллектуальная защита, ближе стоящая к диссоциативным процессам, чем к рационализации и морализации, хотя рационализация нередко служит поддержкой данной защиты. Ее функция состоит в том, чтобы разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанной запутанности, вины, стыда или тревоги. В то время как изоляция подразумевает разрыв между мыслями и эмоциями, раздельное мышление означает разрыв между несовместимыми мысленными установками. Когда человек использует компартментализацию, он придерживается двух или более идей, отношений или форм поведения, конфликтующих друг с другом, без осознания этого противоречия. Для непсихологически думающего наблюдателя раздельное мышление ничем не отличается от лицемерия.

**Аннулирование** может рассматриваться в качестве естественного преемника всемогущественного контроля. Аннулирование – термин, обозначающий бессознательную попытку уравновесить отрицательную эмоцию (обычно вину или стыд) с помощью отношения или поведения, которые магическим образом уничтожают эту эмоцию. Ярким примером аннулирования может служить возвращение супруга домой с подарком, который предназначен для компенсации вспышки гнева накануне вечером. Если мотив осознается, мы технически не можем называть это аннулированием. Но если аннулирующий не осознает чувства стыда или вины и, следовательно, не может осознавать собственного желания искупить их, мы можем применять это понятие.

**Ретрофлексия**(поворот против себя) смещает границу между личностью и средой ближе к центру «Я», и ретрофлексирующий человек начинает относиться к самому себе так, как он сам относится к другим людям или объектам. Если его первая попытка удовлетворить свою потребность встречает сильное противодействие, то вместо того, чтобы направить энергию на изменение среды, он направляет ее на себя. У ретрофлексирующего человека формируется отношение к самому себе как постороннему объекту. Первоначальный конфликт между «Я» и другими превращается в конфликт внутри «Я». «Речевым», грамматическим индикатором ретрофлексии является использование возвратного местоимения, когда человек говорит: «Я должен управлять самим собой; я должен заставить себя сделать эту работу; мне стыдно за самого себя», что свидетельствует о четком разделении «Я» как субъекта и «Я» как объекта действия.

**Идентификация** – это разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств. Это возвышение себя до другого путем расширения границы «Я». Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое «Я», заимствует его мысли, чувства и действия.

Знание концепции защит и разнообразия защитных механизмов, используемых в человеческом бытии, является очень важным для диагностики характера. Основные диагностические категории, используемые психотерапевтами для описания типов личности, несомненно, имеют отношение к устойчивым процессам индивидуальной специфической защиты или группы защит. Иначе говоря, диагностическая категоризация – это своего рода скоропись для обозначения свойственного человеку защитного паттерна. То, что у зрелых взрослых называют защитами, есть не что иное, как глобальные, закономерные, здоровые, адаптивные способы переживания мира.

Защиты имеют множество полезных функций. Они появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. Личность, чье

поведение манифестирует защитный характер, бессознательно стремится выполнить одну или обе из следующих задач (Мак-Вильямс, 1998):

- избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством – тревогой, иногда сильнейшим горем или другими дезорганизирующими эмоциональными переживаниями;
- сохранить самоуважение.

### **Ранние этапы развития личности**

Хотя большинство аналитических диагностов сейчас рассматривает этапы развития ребенка с меньшим акцентом на драйвы, отличаясь этим от Фрейда, психоаналитики никогда всерьез не подвергали сомнению три его положения:

- существующие психологические проблемы являются отражением своих младенческих предшественников;
- взаимодействия в ранние годы создают шаблон для более позднего восприятия жизненного опыта, и личность бессознательно принимает его в соответствии с категориями, которые были важны в детстве;
- идентификация уровня развития личности – это кардинально важная часть нашего понимания характера человека.

В психоаналитической теории развития остаются общепринятыми все те же три фазы инфантильной психологической организации:

- первые полтора года жизни (оральная фаза по Фрейду);
- промежуток от полутора-двух до трех лет жизни (анальная фаза по Фрейду);
- время между тремя-четырьмя и примерно шестью годами жизни (эдипова фаза по Фрейду).

Приблизительность временных границ этих стадий отражает индивидуальные различия детей, но последовательность их всегда одна и та же, даже если ребенок опережает или отстает в развитии.

Переработка Э. Эриксоном (Эриксон, 1996) трех инфантильных стадий Фрейда в терминах межличностных задач ребенка позволила описывать пациентов как фиксированных на проблеме первичной зависимости (доверие или недоверие), вторичных вопросах сепарации-индивидуации (автономия или стыд и сомнения) или на более углубленных уровнях идентификации (инициатива или вина).

**На первой, симбиотической (оральной) фазе** основное значение имеет радость получения от других, эмоциональное принятие себя, доверие к миру. Потребности организма приводят к динамическому контакту с другим через область рта как моторного центра. Согласно периодизации Эриксона (1996а, б), на данном этапе на основе коммуникации с матерью (или лицом, осуществляющим уход за ребенком) происходит формирование базового чувства доверия к окружающим, к миру (позитивный вариант развития) либо изначального недоверия, изолированности, сопровождающихся ощущением «отлученности», «разделения», «брошенности» (негативный вариант). Нерешенные внутренние конфликты данного периода могут позднее, в зрелом возрасте, приводить к аутизму, депрессии, депрессивным формам страха пустоты и покинутости (так называемый *оральный характер*). У В. Шутца (Шутц, 1993) этот период и связанная с ним часть структуры личности рассматривается как «присоединение» (непосредственный эмоциональный контакт с матерью, впоследствии же, в более старшем возрасте, с окружающими).

Следствие нарушения этой фазы – шизоидность. В результате эмоционального отвержения не зафиксирована потребность в эмоциональных контактах (развитие речи

обгоняет развитие моторики, характерны чувствительность к себе, сухость к другим, склонность к «мертвому» коллекционированию, замещающему контакты). Другой вариант – нарциссический выбор как неспособность выбрать другого, отрицание новизны. «Нарциссизм – эмоциональное состояние, при котором человек реально проявляет интерес только к своей собственной персоне, своему телу, своим потребностям, своим мыслям, своим чувствам, своей собственности, в то время как все остальное воспринимается лишь на уровне разума» (Фромм, 1994).

К другим последствиям нарушения данной фазы относятся: психастеничность – страх за свою жизнь и жизнь близких, боязнь нового; ограничение контактов со средой немногими привычными условиями с совершенствованием средств защиты от мира; невроз базального страха (базального уровня беспокойства) – страх быть, страх разрыва единства, страх эмоциональных отношений.

Данный период связывается с формированием таких юнгов-ских типологических функций, как экстраверсия-интроверсия, проявляющихся в процессе коммуникации как открытость человека или его замкнутость.

**Во второй, анальной фазе, фазе роста** ребенка развивается все больше способностей. Возникает умение понимать двойственности, дифференциация функций, эмоциональное доверие, сопереживание, чувствительность к отношениям в семье, идентификация себя со значимыми членами семьи, выделение себя из системы межличностных отношений, аутентичность, категоризация позиций в ситуации, ориентировка в амбивалентных переживаниях, способность «быть разным». Моторные и речевые навыки помогают становлению воли и автономности. Вопрос регулирования анальной области распространяется на более общие вопросы контроля и отделения, а также исследования возможных границ внутри конфликта.

К этому же периоду относится начало осознания ребенком собственного «Я», развития «Я-концепции» и формирования самостоятельной регуляции деятельности, стремление к самостоятельности – «Я сам» (Коссаковский, 1989). Задача данного этапа развития – борьба против чувства стыда и сильного сомнения в своих действиях, за собственную независимость и самостоятельность. Появляется переживание по поводу собственной безопасности (безопасности чувства «Я»).

Следствие нарушений на амбивалентной стадии – диссоциация. Представление о полоролевых отношениях, отношениях «мужчина–женщина», «муж–жена» не сформировано, т. е. не определена внутренняя позиция по отношению к этим дихотомиям, вместо нее сформирован амбивалентный образ себя. При отсутствии одного из родителей, например отца, ребенок не может сформировать адекватный образ мужчины. В результате затруднена идентификация себя со своим полом: у мальчика просто нет прообраза, у девочки нет противопоставления женскому полу. Впоследствии не может сформироваться адекватный образ отношений «муж–жена», взрослых отношений между мужчиной и женщиной, в результате формируется искаженный образ как отношений между мужчиной и женщиной, так и семейных ролей.

Чем ниже степень идентификации между детьми и родителями, тем выше уровень тревожности.

Результатом нарушения данной фазы является эпилептоидность – эмоциональная вязкость, напряженность, агрессивность, затяжные аффективные реакции, устойчивость к негативным воздействиям с отсутствием фиксации на позитивных.

Как следствие возникают агрессивность, задержка индивидуации. Поведение амбивалентное, например «люблю – кусаю», то есть стремлюсь удержать то, что уходит. Если же партнер не удовлетворяет потребности собственника, то он отвергается.

Агрессивность – ресурс для выхода из симбиоза (в этом и состоит норма агрессивности), регрессия из средства становится стереотипом поведения. Социальный тип: агрессор, направленный на других, преобладает комплекс власти. К другим последствиям нарушения данной фазы относятся невроз навязчивых состояний (страх быть собой), патология самоконтроля. Формы ананкастических симптомов: навязчивые мысли (обсессии), принужденные действия (компульсивность), навязчивые страхи (фобии).

С данным этапом связано начало формирования таких типологических функций, как рациональность-иррациональность, связанных с тем, какое из полушарий – доминантное или субдоминантное – будет занимать место иницирующего в формирующейся ментальной стратегии.

И, наконец, **в третьей, генитальной (фаллической) фазе** растет осознание половой идентичности в различных социальных контекстах. Возможности понимания, уважительных, доброжелательных отношений слишком часто оказываются нереализованными – они отвергаются или, наоборот, эксплуатируются. Однако, если коммуникация проходит в целом благополучно, закладываются основы для интеграции ума, души и сексуальности, а также для равновесия между либидозными импульсами и творческим выражением.

В этой фазе у ребенка ярко выражена демонстративность, стремление проявить свое «Я», неутоленное «мы». Происходит выделение себя из системы коллективных отношений, социальное доверие, формирование личности, автоматизация, уверенность, категоризация ролей. Проверяется способность быть эффективным – что-то совершать, осуществлять, реализовывать, выполнять, т. е. быть способным к действию. Задача – развитие активной инициативы и в то же время переживание чувства вины и моральной ответственности за свои желания.

В схеме Э. Эриксона этот период связан с самоутверждением ребенка в процессе социализации, в ходе групповой коммуникации, игры. При этом происходит формирование инициативности, если проявляемая ребенком инициатива поощряется (позитивный вариант), либо чувства вины (негативный вариант). В аспекте социализации можно рассматривать и соответствующий завершающий этап периодизации В. Шутца – «открытость», подразумевающую готовность к социальным взаимодействиям, открытость для социальных контактов.

Следствия нарушений: ограничение проявления Я-разнообразия в социальный мир «маской», одной ролью, что приводит к идентификации себя с социальной ролью, выраженной или подавленной истероидности личности. Истероидность – внушаемость, неспособность к волевым усилиям, сенсорная жажда, «жажда признания». Принадлежность к определенному полу при этом имеет принципиальное значение, но значимость этого вытесняется.

В этом периоде ускоряются темпы социализации, начинается осознание «социального Я» и формирование индивидуально-типологических социальных ролей (социотипов). Последнее протекает в тесной связи с дальнейшим формированием ментальной стратегии на основе социальных взаимодействий ребенка, участия его в коллективной деятельности (игровой, затем учебной). В это время начинают оформляться такие «внутрипо-лушарные» типологические функции, как логика-этика, интуиция-сенсорика.

Таким образом, три фазы раннего развития и основанные на особенностях их протекания три базовых паттерна межличностного взаимодействия описывают три ключевых человеческих проблемы.

Данный обзор о работе с паттернами взаимодействия может лишь выявить определенные перспективы. Однако он показывает, как осознание этих трех базовых паттернов помогает упростить процесс первичной диагностики. Они описывают набор тем и

стратегий, которыми должен владеть терапевт, чтобы грамотно работать с проблемами клиента.

### **Паттерны дыхания и проблемы биологического и социального развития**

По мнению Верховски (1999), индивидуальные особенности разрешения трех описанных выше базовых кризисов развития и соответствующие паттерны взаимодействия отражаются в особенностях дыхательного стереотипа человека. Безусловно, нельзя считать интерпретацию дыхания надежным методом диагностики. Однако приведенные автором закономерности могут оказаться полезными при практической работе с клиентом.

Суть первого паттерна – как обращаться со своими потребностями; базовая задача – научиться принимать. Здесь наблюдается явное преобладание выдоха над вдохом, т. е. человек не умеет брать, только отдавать, он может только выдыхать.

Суть второго паттерна – сепарация и автономия. Для этого нужны границы, защищающие от того, чего я не хочу, и определенные навыки, чтобы добиться того, чего хочу. Развитие ребенка на этой стадии включает такие важные виды деятельности, как ходьба и речь. Воля и способности быстро развиваются, а вместе с ними растет и борьба за контроль, власть и влияние. Для работы с дыханием в рамках этого паттерна крайне важны две темы: равновесие границ и адекватность выражения. Не пройдя эту стадию, человек не способен на партнерские отношения. Здесь вдох преобладает над выдохом, т. е. человек не умеет отдавать.

Основная тема третьего паттерна взаимодействия – «встреча и коммуникация». Этот паттерн включает в себя сексуальность и вопросы пола, но выходит за их пределы, в область базовых проблем человеческих отношений и смыслов. В терапевтической ситуации важна внутренняя интеграция ума, души и сексуальности, а также опыт человеческого общения на разных уровнях близости, без нарушения сексуальных границ. Именно дыхание выявляет степень интенсивности переживания, которую клиент может выдержать и выразить.

Кроме диагностики, описанное соответствие паттернов дыхания и нарушений может быть полезным и для терапии.

### **Теория базовых конфликтов К. Хорни**

К. Хорни разработала классификацию психологических типов личности в зависимости от отношения к общению с другими людьми (Хорни, 1995). В каждом из этих типов базовое отношение к другим людям порождает или, по крайней мере, способствует развитию определенных потребностей, качеств, внутренних запретов, тревог, особенностей восприятия и определенной системы ценностей.

Хорни описывает базальную тревогу как чувство «собственной незащищенности, слабости, беспомощности, незначительности в этом предательском, атакующем, унижающем, злом, полном зависти и брани мире». Ребенок слаб и хочет, чтобы его защищали, заботились о нем, чтобы другие приняли на себя всю ответственность за него. С другой стороны, его естественная подозрительность к окружающим делает доверие к ним практически невозможным. Стремясь справиться с угрозой, исходящей от враждебного ему мира, человек вырабатывает одну из трех защитных стратегий.

Стратегия «от людей»: индивид не желает ни принадлежать другим, ни соперничать с ними и сохраняет отстраненную позицию.

Стратегия «против людей»: индивид допускает и считает не требующей доказательств враждебность окружающих и делает выбор в пользу борьбы с ними.

Стратегия «к людям»: индивид принимает свою беспомощность и полностью полагается на других.

В каждой из перечисленных установок делается акцент на один из компонентов базальной тревоги: *изоляция, враждебность или беспомощность*. Соответственно выделяются и три типа личности, которые ради простоты определяются как *отстраненный, агрессивный и уступающий*.

**Отстраненный тип личности.** Первым типом базального конфликта является потребность в отстранении, «движение от людей». Наиболее очевидная особенность людей этого типа – общее отчуждение от людей. Другой специфической чертой является отчуждение от себя, то есть нечувствительность к эмоциональным переживаниям, неопределенность в том, кто он такой, что он любит или ненавидит, чего хочет и опасается, на что надеется и негодует, во что верит. Общее, что объединяет всех людей отстраненного типа, – их способность смотреть на себя с неким объективным интересом, как если бы человек смотрел на какое-либо произведение искусства.

Ключевым моментом является их внутренняя потребность устанавливать эмоциональную дистанцию, отделяющую их от других людей, точнее, сознательная и бессознательная решимость никоим образом не допустить эмоциональной вовлеченности в дела других людей, касается ли это любви, борьбы, сотрудничества или соревнования с ними. Все те потребности и качества, которые они приобретают, поставлены на службу этой главной потребности – избежать вовлеченности. Наиболее характерной из них является потребность в самодостаточности. Ее самым позитивным выражением является изобретательность. Более рискованный способ сохранения самодостаточности состоит в сознательном или бессознательном ограничении своих потребностей.

Другой ярко выраженной потребностью представителя отстраненного типа является его потребность в уединении.

**Агрессивный тип личности** демонстрирует тенденции двигаться «против людей». Он принимает как само собой разумеющееся, что все люди настроены враждебно, и отказывается признавать, что это не так. Жизнь для него – это борьба всех против всех.

В основе его потребности лежит ощущение мира как арены, где выживают лишь наиболее приспособленные, а сильные уничтожают слабых. Отсюда главной потребностью становится потребность управлять другими.

Вместе с тем он нуждается в ощущении превосходства, в успехе, престиже или любой иной форме признания. Стремления такого рода часто ориентированы на власть, в той мере, в какой успех и престиж дают человеку власть в обществе, основанном на соперничестве. Но они также придают субъективное чувство силы, возникающее в результате получения подтверждения извне, внешних знаков признания и самого факта превосходства. Признание не только обещает ему утверждение себя, в котором он нуждается, но и открывает перед ним дополнительный соблазн быть любимым другими и быть способным в свою очередь любить их. Поскольку ему кажется, что полученное таким образом признание несет решение его конфликтов, оно становится тем спасительным миражом, за которым он устремляется.

Сильно выраженная потребность эксплуатировать других, стремление перехитрить кого-то и использовать в своих целях составляют часть общей картины. Любая ситуация или любые отношения рассматриваются с точки зрения «что я могу от этого получить» – относится ли она к деньгам, престижу, контактам или идеям. Сам человек сознательно или полусознательно убежден, что все действуют подобным образом и потому единственное, что имеет значение, – делать это успешнее остальных.

Поскольку им постоянно движет стремление к утверждению себя как самого сильного, самого пронзительного или пользующегося всеобщей любовью человека, он пытается развить в себе необходимые для этого умения и изобретательность.

**Уступающий тип личности** обнаруживает все те черты, которые соответствуют «движению к людям». Данный тип демонстрирует заметно выраженную потребность в любви и одобрении и особую потребность в партнере. Хотя по форме своего выражения эти потребности могут быть различны, все они сосредоточены вокруг желания человеческой близости, желания «кому-то принадлежать».

Желание удовлетворить эту острую потребность столь непреодолимо, что все, что человек делает, направлено на ее осуществление. В этом процессе он развивает в себе определенные качества и отношения, которые и формируют его характер. Он становится уступчивым, предупредительным, заботливым (в возможных для него границах), сверхпризнательным, чрезмерно благодарным, щедрым.

Этим характерным признакам сопутствует, частично перекрывая их, стремление избежать недобрых взглядов, ссор, соперничества. Такой человек склонен подчиняться другим, занимать второстепенное положение, оставляя свет рампы для других. Он обычно настроен на покладистый, примирительный лад и, по крайней мере, на сознательном уровне, не выражает никакого недоброжелательства. Всякое желание мести или победы над другими столь глубоко вытеснено, что он сам часто удивляется тому, как легко он мирится с другими и что он никогда долго не питает чувства обиды. В этом контексте важна его тенденция автоматически брать на себя вину.

### **Восемь типов характера: системное описание и базовые проблемы**

Приведенное здесь описание восьми типов организации характеров принято в психоаналитической практике (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000). Мы также рассмотрим их как относящиеся к оральному, анальному и генитальному типам, с одной стороны, шизоидному, эпилептоидному и циклоидному (истероидному) – с другой, и реализующими одну из трех базовых ориентаций личности по Хорни (1995) – с третьей.

**Первые три типа характера** относятся к оральным, шизоидным, реализующим стратегию движения «от людей». К ним относятся *собственно шизоидный, нарциссический и параноидный* типы характера.

**Шизоидный тип.** Согласно классическому пониманию, шизоидная личность представляется борющейся с проблемами орального уровня: она озабочена необходимостью избежать опасности быть поглощенной, всосанной, разжеванной, привязанной, съеденной. Окружающий мир ощущается как пространство, полное потребляющих, извращающих, разрушающих сил, угрожающих безопасности и индивидуальности. Шизоиды часто испытывают тревогу по поводу базальной безопасности. С точки зрения темперамента такие люди являются гиперреактивными и легко поддаются перестимуляции, словно нервные окончания у шизоидов находятся ближе к поверхности, чем у всех остальных.

Первичный конфликт в области отношений у шизоидов касается близости и дистанции, любви и страха. Их субъективную жизнь пропитывает глубокая амбивалентность по поводу привязанности. Они страстно жаждут близости, хотя и ощущают постоянную угрозу поглощения другими. Они ищут дистанции, чтобы сохранить свою безопасность, но при этом страдают от удаленности и одиночества. Отчуждение, от которого так страдают шизоиды, частично проистекает из их личного опыта ситуаций, в которых их эмоциональные, интуитивные и чувственные возможности не были достаточно оценены – другие просто не видят, что они делают. Шизоидные личности чаще, чем другие, оказываются «аутсайдерами», наблюдателями, исследователями человеческого существования. «Расщепление», содержащееся в этимологии слова «шизоид», проявляется в двух областях: между собственным «Я» и окружающим миром и между переживаемым собственным «Я» и желанием.

Основной защитой шизоидной личности является уход во внутренний мир, в мир воображения. Кроме того, шизоиды часто используют проекцию и интроекцию, идеализацию, обесценивание. Среди более зрелых защит чаще встречается интеллектуализация.

Одним из наиболее поражающих свойств людей с шизоидной организацией личности является их игнорирование конвенциональных общественных ожиданий, бесстрастное, ироническое и слегка презрительное отношение к окружающим. Тем не менее шизоиды могут быть очень заботливыми по отношению к другим людям, хотя продолжают при этом нуждаться в сохранении защитного личного пространства.

По телосложению люди, относящиеся к данному типу, чаще всего являются эктоморфами, и разумно было бы предположить, что церебротоническая расположенность этого типа способствовала их выбору отстранения как способа решения жизненных проблем.

Для диагностики шизоидного расстройства личности состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из следующих качеств или поведенческих стереотипов (Попов, Вид, 2000):

- лишь немногие виды деятельности доставляют радость;
- эмоциональная холодность, дистанцированность или уплощенный аффект;
- снижена способность к выражению теплых, нежных чувств или гнева к окружающим;
- внешнее безразличие к похвале и критике окружающих;
- сниженный интерес к сексуальному опыту с другими людьми (с учетом возраста);
- почти постоянное предпочтение уединенной деятельности;
- чрезмерная углубленность в фантазирование и интроспекцию;
- отсутствие близких друзей (в лучшем случае не более одного) или доверительных отношений и нежелание их иметь;
- отчетливо недостаточный учет социальных норм и требований, частые ненамеренные отступления от них. **Нарциссический тип.** К нему относятся люди, личность которых организована вокруг поддержания самоуважения путем получения подтверждения со стороны. Их жизненному опыту лучше всего соответствует дефицитарная модель: в их внутренней жизни чего-то недостает, целостность и непрерывность чувства собственного «Я» и придаваемая ему ценность представляет для них фундаментальную проблему. Озабоченные тем, как они воспринимаются другими, нарциссически организованные люди испытывают глубинное чувство, что они обмануты и нелюбимы. Они могут беспрестанно размышлять о видимых достоинствах – красоте, славе, богатстве, – но не о более скрытых аспектах своей идентичности и целостности. Общим для нарциссических личностей, по-разному себя проявляющих, является присущее им чувство или страх, что они «не подходят», чувство стыда, слабости и своего низкого положения.

Нарциссические личности могут использовать целый спектр защит, но более всего они зависят от идеализации и обесценивания. Эти защиты комплементарны в том смысле, что при идеализации собственного «Я» значение и роль других людей обесценивается, и наоборот. Самоидеализация может осуществляться в форме откровенного самовосхваления, даже если восхищающийся своими поступками человек и так верит в идеализированную версию самого себя. Идеализация играет важную роль в отношениях с людьми, особенно в отношениях с матерью и ее заместителями.

Тело обычно длинное и тонкое, соответствует зигоморфному типу Шелдона.

Для диагностики нарциссического типа характера состояние должно соответствовать не менее чем пяти из следующих качеств или поведенческих стереотипов (Попов, Вид, 2000):

- переоценка собственной значимости, достижений и талантов, ожидание признания своего превосходства без наличия оправдывающих это качеств и достижений;
- фиксация на фантазиях о безграничном успехе, власти, уме, красоте или идеальной любви;
- убежденность в своей особенности, уникальности, возможности быть понятыми и принятыми лишь особыми или влиятельными людьми или общественными учреждениями;
- потребность в чрезмерном преклонении перед собой;
- необоснованное представление о своем праве на привилегированное, льготное положение, автоматическое удовлетворение желаний;
- склонность эксплуатировать, использовать других для достижения собственных целей;
- недостаток эмпатии, нежелание признавать и считаться с чувствами и нуждами окружающих;
- частая зависть к окружающим или убеждение в завистливом к себе отношении;
- заносчивое, высокомерное поведение и установки.

### **Параноидный тип.** Сущность параноидной личности состоит

в привычке обращаться со своими качествами, которые воспринимаются как негативные, путем проекции; отчужденные характеристики впоследствии воспринимаются как внешняя угроза. Поразительно, что параноидные личности не только борются с гневом, негодованием, мстительностью и другими враждебными чувствами, но и страдают от подавляющего страха. Таким образом, параноидное состояние можно рассматривать как комбинацию страха и стыда.

Кроме того, параноидные личности обременены чувством вины, которое не осознается и проецируется, как и стыд. Они живут в страхе от мысли, что другие люди будут шокированы, когда узнают об их «грехах и развращенности». Бессознательно они ожидают, что будут разоблачены, и трансформируют страх в постоянные изматывающие усилия распознать в поведении других действительно злые намерения по отношению к себе. Для них характерны постоянная подозрительность и недоверие к людям в целом, склонность перекладывать ответственность с себя на других. В разного рода ситуациях они чувствуют себя используемыми в чужих интересах, преданными или обижаемыми. Они полны предрассудков и часто приписывают другим те свои мысли и побуждения, которые отказываются признать у себя. Высоко ценятся проявления силы и власти, все, что слабо, ущемно, вызывает у них презрение.

Для диагностики параноидного типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из следующих качеств или поведенческих стереотипов (Попов, Вид, 2000):

- чрезмерная чувствительность к неудачам и отказам;
- постоянное недовольство другими людьми, пренебрежительное отношение к ним, склонность не прощать оскорбления или причиненный ущерб;
- подозрительность и стойкая тенденция к искажению пережитого, когда нейтральное или дружественное отношение других неверно истолковывается как враждебное или пренебрежительное;
- сварливость, неуживчивость и стойкое, неадекватное ситуации отстаивание собственных прав;

- частые необоснованные подозрения в неверности супружеских или сексуальных партнеров;
- повышенная оценка собственной значимости с тенденцией относить происходящее на свой счет;
- частые необоснованные мысли о заговорах, субъективно объясняющих события в близком или широком социальном окружении.

**Вторая группа характеров**, которую мы рассмотрим, относится к анальным, эпилептоидным характерам, реализующим стратегию движения «против людей». К ним относятся *обсессивно-компульсивный и психопатический* типы характера.

**Обсессивно-компульсивный тип.** Там, где «думание и делание» становится движущим психологическим мотивом для человека и где наблюдается выраженная диспропорция со способностью чувствовать, ощущать, интуитивно понимать, слушать, играть, мечтать, получать удовольствие от произведений искусства, а также с другими видами деятельности, которые в меньшей степени управляемы разумом или служат инструментом для чего-либо, мы имеем дело с обсессивно-компульсивной структурой личности. При этом обсессивные личности – те, для кого наивысшую ценность представляет «думание», а компульсивные – те, для кого важнее «делание».

Большинство аналитиков согласны, что бессознательный мир обсессивных людей имеет окраску «анальной» проблематики.

Базовый эмоциональный конфликт у обсессивных и компульсивных людей – это контролируемый гнев, борющийся со страхом быть осужденным или наказанным. Этот конфликт не проявлен, подавлен или рационализирован, слова используются, чтобы скрывать чувства, а не выражать их. Терапевт, спрашивая у обсессивного клиента, что тот *чувствует* по отношению к ситуации, получает ответ на вопрос, что тот *думает*.

Ведущей защитой у людей с обсессивной симптоматикой является изоляция. У *компульсивных* личностей основной защитный процесс представляет собой уничтожение сделанного. Высокопродуктивные *обсессивные* личности обычно не используют изоляцию в ее крайних вариантах. Вместо этого они предпочитают зрелые формы разграничения аффекта и мыслительной деятельности – рационализацию, морализирование, компартиментализацию и интеллектуализацию.

Обсессивные и компульсивные личности озабочены проблемами контроля и твердых нравственных принципов, причем для них характерна тенденция определять нравственные принципы в терминах контроля.

Для диагностики обсессивно-компульсивного типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из следующих качеств или поведенческих стереотипов (Попов,

Вид, 2000):

- постоянные сомнения и чрезмерная предосторожность;
- постоянная озабоченность деталями, правилами, перечнями, порядком, организацией или планами;
- перфекционизм, стремление к совершенству и связанные с этим многочисленные пере проверки, что нередко препятствует завершению выполняемых задач;
- чрезмерная добросовестность и скрупулезность;
- неадекватная озабоченность продуктивностью в ущерб получению удовольствия и межличностным отношениям вплоть до отказа от них;

- чрезмерная педантичность и следование социальным условностям;
- ригидность и упрямство;
- необоснованное настаивание на точном подчинении других собственным привычкам или столь же необоснованное нежелание позволить им самим что-либо делать.

**Психопатический (антисоциальный) тип** связан с базисной неспособностью к человеческой привязанности и с опорой на примитивные защитные механизмы. Организующий принцип психопатической личности состоит в том, чтобы «сделать» всех или сознательно манипулировать другими.

Нейрохимические, гормональные и генетические исследования указывают на вероятность биологической основы для высоких уровней аффективной и хищнической агрессии, наблюдающейся у антисоциальных личностей. У диагностированных психопатов постоянно выявляется сниженная реактивность автономной нервной системы, что может объяснить их постоянное стремление к острым ощущениям и очевидную неспособность обучаться через опыт. Кратко говоря, антисоциальные личности обладают врожденной тенденцией к агрессивности и повышенному по сравнению со средним уровнем порогу возбуждения, приносящему удовольствие.

Основные чувства, которыми озабочены психопатические личности, очень трудно определить из-за неспособности антисоциальных людей вербально выразить свои эмоции.

Основной защитной операцией личностей этого типа является всемогущий контроль. Они также используют проективную идентификацию, множество тонких диссоциативных процессов и отыгрывание вовне. Преимущественное значение имеет потребность оказывать давление. Для антисоциальных людей ценность других личностей редуцируется до их полезности, которая определяется их согласием терпеть затрещины.

Для диагностики психопатического типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере трем из следующих качеств или поведенческих стереотипов (Попов, Вид, 2000):

- бессердечное равнодушие к чувствам других, неспособность к эмпатии;
- отчетливая и стойкая безответственность и пренебрежение социальными нормами, правилами и обязанностями;
- неспособность к поддержанию устойчивых отношений при отсутствии затруднений в их установлении;
- крайне низкая фрустрационная толерантность и низкий порог появления агрессивного, в т. ч. насильственного поведения;
- отсутствие осознания своей вины или неспособность извлекать уроки из негативного жизненного опыта, в особенности наказания;
- выраженная склонность обвинять окружающих или предлагать благовидные объяснения поведению, приводящему к конфликту с обществом;
- постоянная раздражительность.

Последняя группа характеров, которую мы рассмотрим, относится к генитальным, циклоидным (истероидным) характерам, реализующим стратегию движения «к людям». К ним относятся *истерический, маниакально-депрессивный и мазохистский* типы характера.

**Истерический тип характера.** Хотя данный тип личности чаще наблюдается у женщин, не являются исключением и истерически организованные мужчины. Люди с истерической структурой личности характеризуются высоким уровнем тревоги, напряженности и реактивности, особенно в межличностном плане. Это сердечные, «энергичные» и

интуитивно «человечные» люди, склонные попадать в ситуации, связанные с личными драмами и риском. Из-за высокого уровня тревоги и конфликтов, от которых они страдают, их эмоциональность может казаться окружающим поверхностной, искусственной и преувеличенной. Многие исследователи считают, что истерики являются напряженными, гиперчувствительными и социофилическими личностями.

Люди с истерической структурой личности используют такие психологические защиты, как подавление (репрессию), сексуа-лизацию и регрессию. Им свойственно противофобическое от-реагирование вовне, обычно связанное с вымышленной властью и опасностью, исходящей от противоположного пола.

Поскольку истерики имеют избыток бессознательной тревоги, вины и стыда и, возможно, потому, что они напряжены и подвержены перестимуляции, они легко подавляемы. Для них могут оказаться травматическими переживания, выносимые для людей другого психологического типа. Поэтому для уменьшения количества эмоционально заряженной информации, с которой они должны одновременно иметь дело, истерики часто прибегают к механизму диссоциации.

Главное ощущение себя при истерии – чувство маленького, пугливого и дефективного ребенка, преодолевающего трудности так хорошо, как только и можно ожидать в мире, где доминируют сильные и чужие другие. Хотя люди с истерическим складом личности нередко выступают как контролирующие и манипулирующие, их субъективное психологическое состояние совершенно противоположно.

Другим способом достижения самоуважения для людей с истерической организацией личности является спасение других. Они могут проявлять заботу о своем внутреннем испуганном ребенке посредством обращения, оказывая помощь ребенку, которому угрожает опасность.

Для диагностики истерического типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из следующих качеств или поведенческих стереотипов (Попов, Вид, 2000):

- показной характер, театральность поведения или преувеличенное выражение чувств;
- внушаемость, легкое подпадание под влияние окружающих или ситуативных воздействий;
- поверхностный, лабильный аффект;
- постоянный поиск возбуждающих переживаний и деятельности, в которых субъект находится в центре внимания;
- неадекватное подчеркивание своей сексуальности во внешности и поведении;
- чрезмерная озабоченность своей внешней привлекательностью.

**Депрессивный и маниакальный типы.** Характерологические паттерны маниакально-депрессивных личностей создаются депрессивной динамикой. Люди, которые могут быть названы маниакальными, характеризуются отрицанием депрессии и руководствуются жизненными стратегиями, противоположными тем, которые бессознательно используются депрессивными людьми. Но все же основные организующие темы, страхи, конфликты и бессознательные объяснительные конструкторы депрессивных и маниакальных людей аналогичны.

Люди в депрессивном состоянии большую часть своего негативного аффекта направляют не на другого, а на самого себя, ненавидя себя вне всякого соотнесения со своими объективными недостатками («направленный внутрь гнев»). Депрессивные личности мучительно осознают каждый совершенный ими грех – при том, что они игнорируют

собственные добрые поступки, долго переживая каждое свое эгоистическое проявление. Печаль – еще одна из главных эмоций людей с депрессивной психологией.

Наиболее сильной и организующей защитой, которую обычно используют данные типы, является интроекция. Другой часто наблюдаемый защитный механизм – обращение против себя, помогающее снизить тревогу. Считая, что ее покидают именно из-за гнева и критицизма, депрессивная личность чувствует себя безопаснее, направляя их на себя, и сохраняет ощущение силы (если «плохость» во мне, я могу изменить эту нарушенную ситуацию). Еще одну защиту представляет идеализация: если самооценка депрессивной личности снижается в ответ на переживания, то восхищение другими повышает ее.

Люди с депрессивной психологией считают себя объективно плохими, сокрушаются по поводу своей жадности, эгоистичности, тщеславия, гордости, гнева, зависти и страсти. Они считают все эти нормальные аспекты жизненного опыта извращенными и опасными, испытывают беспокойство по поводу своей врожденной деструктивности. Они очень стараются быть «хорошими» и боятся быть разоблаченными в своих грехах и отвергнутыми как недостойные.

Мания – обратная сторона депрессии. Люди с гипоманиакальной личностью обладают депрессивной организацией, которая нейтрализуется посредством защитного механизма отрицания.

Маниакальные люди отличаются высокой энергией, возбуждением, мобильностью, переключаемостью и общительностью. Когда негативный аффект возникает у людей с маниакальной и гипоманиакальной личностями, он проявляется не как печаль или разочарование, а как гнев – иногда в форме внезапного и неконтролируемого проявления ненависти.

Основными защитами маниакальных и гипоманиакальных людей являются отрицание и отреагирование. Отрицание проявляется в их тенденции игнорировать (или трансформировать в юмор) события, которые расстраивают и тревожат большинство других людей. Маниакальные индивиды обычно склонны к обесцениванию; этот процесс изоморфичен депрессивной тенденции к идеализации. Для маниакальной личности предпочтительно все, что отвлекает от эмоционального страдания.

Вероятно, самый известный из синдромов, соответствующий данному типу, был определен Э. Кречмером как циклотимия. Маниакально-депрессивные личности могут быть описаны как зависимые личности в контексте следующих характеристик (Попов, Вид, 2000):

- они не способны принимать решения без множества советов или поддержки со стороны окружающих;
- позволяют окружающим принимать за него важные решения: где жить, какую работу выбрать;
- из-за страха быть отвергнутым соглашаются с людьми, даже когда считают, что они не правы;
- им трудно проявлять инициативу в каких-либо начинаниях или просто действовать в одиночку;
- они вызываются справиться с вредной или унижительной работой, чтобы заработать симпатию окружающих;
- в одиночестве ощущают дискомфорт или беспомощность, идут на все, чтобы избежать одиночества;
- ощущают себя опустошенными или беспомощными, если близкие отношения с кем-либо прекращаются;

- их часто одолевает страх быть всеми покинутым;
- их легко задеть критикой или неодобрением. Особенностью этого синдрома является то, что центры притяжения зависимых личностей находятся в окружающих, а не в них самих. Они приспособливают собственное поведение, чтобы угодить тем, от кого они зависят, а поиск любви приводит к отрицанию тех мыслей и чувств, которые могут не понравиться окружающим.

Личности данного типа бывают заметно эндоморфичны – «киты в атласе» Шелдона, редко сравниваются с людьми какого-либо другого характера, и про всю совокупность таких личностей можно сказать, что это самая эндоморфичная группа.

**Мазохистский тип.** Термин «мазохизм», используемый аналитиками, не означает любви к боли и страданию. Человек, ведущий себя мазохистически, терпит боль и страдает в сознательной или бессознательной надежде на некоторое последующее благо.

Мазохистические личности считают себя страдающими незаслуженно, жертвами преследования или просто родившимися под несчастливой звездой, проклятыми не по своей вине. Они используют в качестве защиты интроекцию, обращение против себя и идеализацию. Кроме того, они сильно полагаются на от-реагирование вовне, используют морализацию, чтобы справиться со своими внутренними переживаниями. Некоторые измерения мазохистического отреагирования включают:

- провокацию;
- умиротворение («Я уже страдаю, поэтому, пожалуйста, воздержитесь от дополнительного наказания»);
- эксгибиционизм («Смотрите, мне больно»);
- избегание чувства вины («Смотрите, что вы заставили меня сделать»).

Можно сказать, что истоки природы мазохизма лежат в проблемах неразрешенной зависимости и в страхе оказаться в одиночестве.

Представление о себе у этого типа личности может быть следующим: «Я недостойный, виноватый, отверженный, заслуживающий наказания». Кроме того, мазохист может обладать глубоким, иногда сознательным ощущением, что он не лишен чего-то, а в чем-то нуждается и несовершенен, наряду с убеждением, что обречен быть неправильно понятым и недооцененным.

Этот тип в быту обычно считают наделенным комплексом неполноценности. Его основная черта – интровертированность, основанная на заниженной самооценке. Мазохистическая личность не является асоциальной и испытывает большую нужду в социальных контактах, для участия в которых ей необходимы нереалистично завышенные надежные гарантии безусловно положительного и некритического принятия окружающими. Малейшее отклонение поведения окружающих от идеализированного представления об их отношении к себе воспринимается как унижающее отвержение. Страх его формирует специфический рисунок коммуникативного поведения: скованность, неестественность, неуверенность, чрезмерная скромность, униженная просительность или демонстративное избегание.

Для диагностики мазохистского типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из следующих качеств или поведенческих стереотипов (Попов, Вид, 2000):

- стойкое, глобальное чувство напряженности и озабоченности;
- убежденность в своей социальной неловкости, непривлекательности или малоценности в сравнении с другими;

- повышенная озабоченность критикой;
- нежелание вступать во взаимоотношения без гарантии понравиться;
- ограниченность стиля жизни из-за потребности в физической безопасности;
- уклонение от профессиональной или социальной деятельности, связанной с интенсивными межличностными контактами, из страха критики, неодобрения или отвергания. Все рассмотренные в настоящей главе классификации представлены в сводной табл. 1.3.

Во всех описанных вариантах характеров – и находящихся в пределах нормы, и в случаях акцентуаций и психопатий – речь идет лишь о различной степени выраженности все тех же типологических свойств. Таким образом, не только по качественным, но и по количественным показателям можно судить, насколько каждый конкретный человек способен к самореализации и к самоконтролю, в каком направлении преимущественно проявляются его склонности и какой индивидуализированный подход наиболее адекватен для того, чтобы процесс общения был оптимально эффективен.

### **Таблица 1.3**

**Сводная таблица индивидуально-типологических свойств, типов организации и классификации характера**

Автор	Классификации типов				
	1			2	3
Гиппократ, Гален	Меланхолик			Флегматик	Холерик
И.П. Павлов	Слабый			Сильный, уравновешенный, инертный	Сильный, уравновешенный
Э. Кречмер	Астеник, шизоид, шизотимик			Атлетик, эпилептоид, иксотимик	
У. Шелдон	Церебротоник, эктоморфный			Соматотоник, мезоморфный	
З. Фрейд	Оральный			Анальный	
К. Хорни	«От людей»			«Против людей»	
К. Леонгард	Возбудимодистимический	Дистимический	Застраивающе-параноический	Демонстративно застревающий	Возбудимоепилептоидный
А. Личко	Шизоидный	Психастенический	—	—	Эпилептоидный
Л. Собчик	Интровертный	Сенситивный	Тревожный	Ригидный	Агрессивный
А. Кроник, Р. Ахмеров	Аскетизм, минимизация потребностей, самоограничение			Созерцание, минимизация сложности, познание мира	Деятельность, максимизация способностей, самосовершенствование
Н. Мак-Вильямс; Ю. Попов, В. Вид	Шизоидный	Нарциссический	Параноидный	Обсессивно-компульсивный	Психопатический

Психодиагностические методы позволяют определить не только типологическую основу характера и склонностей человека, но и количественно оценить степень выраженности этих свойств.

## 1.5. ПСИХОДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Корректное применение психодиагностических методик может существенно повысить эффективность работы психолога. К сожалению, использование психологических тестов в практической работе с клиентами сталкивается с рядом психологических барьеров – как со стороны психолога, так и со стороны клиента (Соломин, 1999а, б).

Клиент может опасаться раскрытия собственных личных качеств или неправильного использования результатов тестирования. Кроме того, он может пассивно и потребительски относиться к процессу тестирования.

В свою очередь, психолог может считать, что стандартизированная процедура психологического тестирования мешает установлению неформального контакта с клиентом. Он также может недостаточно доверять результатам тестирования из-за того, что в своей практике сталкивался с тестами сомнительной надежности или имеет не слишком четкое представление об их конструкции. Наконец, он может просто недостаточно хорошо владеть используемой психодиагностической методикой или не иметь в своем личном распоряжении тестов, подходящих для решения конкретной задачи.

Тем не менее применение тестирования имеет ряд определенных положительных сторон:

- Ряд тестовых методик позволяет выявлять более глубокий уровень личности клиента, чем тот, на котором развивается диалог клиента с консультантом. Стандартные методики предохраняют психолога от встречной проекции, приписывания клиенту собственных проблем и представлений.
- Применение стандартных методик позволяет использовать богатый опыт разработчиков и других пользователей тестов.
- Использование статистически репрезентативных тестовых норм и количественных показателей позволяет сопоставлять результаты различных клиентов и прослеживать изменение их состояния в ходе психологической работы, оценивая ее эффективность.
- Экономичность тестов позволяет автоматизировать их на компьютере или использовать не очень высоко квалифицированный персонал, освобождая психологов от значительной части рутинной деятельности и давая тем самым возможность решать более сложные и неотложные задачи. Кроме того, при правильном использовании психологическое тестирование:
  - позволяет с достаточной степенью объективности выявить психологические особенности и состояние клиента;
  - помогает установить контакт, присоединиться к клиенту;
  - может облегчить формирование и поддержание доверия клиента;
  - является источником материала для структурирования беседы;
  - дает возможность оптимизировать активность и состояние клиента;
  - может служить средством воздействия на клиента.

В зависимости от целей и условий консультирования могут использоваться самые разнообразные тестовые методики, которые можно условно разделить на *экспресс-методы, методы углубленной и глубинной диагностики.*

Психологические экспресс-тесты отличаются:

- компактностью и экономичностью;
- простотой, возможностью проведения тестирования неспециалистом и самотестирования;
- возможностью выявления групп риска по тем или иным психологическим критериям;
- преимущественной ориентацией на диагностику склонностей клиента.

Тесты для углубленной психологической диагностики характеризуются:

- максимальной валидностью и надежностью;
- универсальностью и широким спектром оценочных возможностей, избыточностью получаемой информации;
- удобством для группового и компьютерного тестирования;

- возможностью диагностики способностей. Методики глубинной психологической диагностики:
- позволяют выявлять скрытые или скрываемые мотивы, отношения и представления клиента, содержание его сознания и бессознательной сферы;
- связаны с идеографическим описанием личности, основанным на измерении индивидуального субъективного смысла различных понятий для человека;
- как правило, требуют использования специальных компьютерных программ.

Эффективное использование стандартизированных психодиагностических средств требует от психолога овладения навыками проведения конкретных тестовых методик, знания содержания диагностических показателей и умения их интерпретировать, умения планировать психодиагностическое обследование клиента в соответствии с его запросами и ожиданиями, содержанием изучаемой проблемы и объективными условиями работы. Для решения нестандартных задач психолог должен не просто быть подготовлен к использованию существующих стандартных тестовых методик, но и уметь разрабатывать и применять новые методы, анкеты, тесты, в том числе автоматизированные варианты таких методик. Базой для такой деятельности являются знания в области измерения и шкалирования, статистической обработки данных, информатики и компьютерной техники.

Какие ошибки встречаются при использовании психологических тестов в консультировании?

*Выбор неадекватных тестовых методик.* Эти ошибки связаны с выбором и использованием тестов, непригодных для решения поставленных задач, не соответствующих требуемому уровню валидности, надежности.

Причинами подобных ошибок могут быть:

- недостаточные знания психометрических свойств методик;
- субъективная привлекательность или внешняя эффектность методик;
- стремление сэкономить время или силы за счет применения экспресс – тестов.

*Принятие неправильных диагностических решений.* Эти ошибки могут возникать вследствие неверной интерпретации диагностических показателей. Они могут объясняться:

- недостаточным уровнем знаний о диагностируемых явлениях;
- переоценкой степени точности и объективности применяемых методик.

*Передача клиенту – заключения по результатам тестирования в письменном виде или в виде компьютерной распечатки.* Это можно рассматривать как грубую ошибку. Из того, что консультант говорит клиенту вслух, клиент, как правило, запомнит только то, что поймет, с чем согласится или не согласится. Информация, которая может нанести психологический вред, забудется или переработается. Кроме того, только в процессе беседы психолог в состоянии проконтролировать полученный эффект и может при необходимости его откорректировать. Напротив, когда клиент постоянно возвращается к своим данным и перечитывает заключение, результаты могут быть непредсказуемы. Иногда после этого клиентов приходится в буквальном смысле лечить.

Эти ошибки могут быть вызваны:

- затруднениями при устном изложении результатов диагностики;
- стремлением сэкономить время и силы на сообщении результатов тестирования;

- просьбами клиента.

*Изложение результатов тестирования без предварительной работы с клиентом.* Иногда психологи торопятся сообщить тестовые результаты клиенту. Между тем сообщение результатов тестирования требует предварительного знакомства с клиентом, установления контакта, выявления запросов, снятия излишнего эмоционального напряжения. Результаты тестирования должны проверяться с помощью беседы, наблюдения и использования дополнительных источников информации. Игнорирование проблем и запросов клиента, его состояния и индивидуальных особенностей, отсутствие обратной связи, категоричность выводов:

- как правило, воспринимаются клиентом как давление на него;
- могут приводить к потере контакта, недоверию клиента, его сопротивлению независимо от точности полученных результатов;
- препятствуют пониманию и принятию клиентом сообщаемой информации;
- мешают клиенту принять активное участие в решении своих проблем и сотрудничать с консультантом;
- не удовлетворяют потребностей клиента в безопасности, контакте и уважении.

Причинами подобных ошибок могут быть:

- отсутствие знаний о процессе и принципах консультирования;
- стремление поскорее закончить работу с клиентом, избавиться от него.

*Использование некорректного языка описания и принципов понимания личности.* Традиционные представления характеризуют личность как совокупность постоянных свойств, качеств, черт, проявляющихся безотносительно к содержанию и специфике ситуации. Это выражается в употреблении таких терминов, как тревожность, агрессивность, сдержанность, уверенность в себе, способность к самоконтролю, ответственность, невнимательность и т. п. Клиенту часто говорится, какой он (упорный, замкнутый, осмотрительный). Его осведомляют, чем он характеризуется, какими качествами обладает (педантичностью, упрямством, раздражительностью и т. п.). Это может подкрепить у клиента иллюзию постоянства собственной личности, невозможности изменения поведения, отсутствия выбора поступков в зависимости от ситуации. При этом клиенту редко сообщается, в каких условиях, когда и где (в ситуациях угрозы, в процессе принятия решения, при знакомстве и т. п.) проявляются указанные качества. Игнорирование условий проявлений качеств личности, отсутствие указаний на контекст, в котором они обнаруживаются, может вводить клиента в заблуждение относительно глобальности, обобщенности этих качеств. Клиенту косвенно дается понять, что он такой всегда и везде. Наконец, клиент часто получает информацию о том, чего ему не хватает, какими способностями он не обладает, что он не умеет или не может делать. Кроме того, иногда сообщения ограничиваются отрицательными результатами тестирования, свидетельствующими о недостатках, проблемах, затруднениях, без определения позитивных качеств, сильных сторон, способностей клиента. В результате такой подачи информации у клиента может создаваться представление об отсутствии альтернатив в выборе поведения, ситуаций, ресурсов. Клиент может лишиться надежды на изменения и на возможность решения проблем. Таким образом, психолог может сослужить плохую службу клиенту, если будет говорить, какой клиент есть и кем он не является. Самое худшее, что может произойти в подобном случае, – это то, что клиент может в это поверить.

Для того чтобы корректно охарактеризовать личность клиента, можно использовать следующие принципы рефрейминга личностных черт:

**Принцип деноминализации**– переформулирование терминов, характеризующих черты личности, из существительных или прилагательных в глаголы. В соответствии с принципом де-номинализации психолог говорит не о том, каким является клиент или какими качествами обладает, а о том, что он делает или чувствует.

**Принцип контекстуализации**– указание на содержание ситуаций, в которых могут наблюдаться черты личности. В соответствии с этим принципом психолог говорит о том, когда и где человек ведет себя тем или иным образом.

**Принцип позитивной реинтерпретации**– замена отрицаний в определении поведения человека на утверждения, не содержащие частицу «не». Позитивная реинтерпретация предполагает отказ психолога от употребления выражений «не может», «не умеет», «не способен», предполагающих представление об ограниченных возможностях клиента и отсутствие тех или иных качеств.

Например, в соответствии с принципами рефрейминга личностных черт нерешительного человека можно представить как человека, медленно, но тщательно принимающего решения в ситуациях выбора. Непослушный человек может быть определен как человек, который умеет отказаться от выполнения требований других людей и действовать по-своему.

Использование рефрейминга личностных черт может помочь клиенту:

- более точно и правильно понять свои собственные психологические особенности или особенности других людей, по-новому оценить качества личности, обнаружить неожиданные достоинства;
- расширить представления о возможностях выбора того или другого способа поведения в определенных обстоятельствах;
- ориентироваться в различных ситуациях, выбирать ситуации, наиболее соответствующие его возможностям.

В настоящее время существует большое количество изданий, содержащих сборники тестов по самым различным направлениям диагностики личности. Назовем лишь некоторые из них (Практикум по психологии, 1996; Прикладная социальная психология, 1998; Райгородский, 1998а). Существуют многочисленные интернет-ресурсы, содержащие наборы тестов и бланковых методик, в том числе в режиме on-line. Приведем часть из них:

<http://psi.webzone.ru/st/200300.htm>

<http://www.private.peterlink.rU/philoblameth.html>

<http://psy.agava.ru/>

<http://www.psychserver.narod.ru/metodik.htm> <http://azpsy.chat.ru/tests.html>

<http://www.eniostyle.ru/test/>; <http://www.halyava.ru/alekxkuck/>

## **1.6. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПРИ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСАХ**

Конкретные методы и техники психологического консультирования и психологической коррекции в периоды различных возрастных кризисов будут описаны далее в соответствующих разделах справочника. Здесь мы кратко остановимся только на самых общих принципах и определении понятий.

Распределение таких двух сфер психологической помощи, как психологическое консультирование и психотерапия, – сложная задача, поскольку во многих случаях профессионалу трудно сказать, занимается он психологическим консультированием или психотерапией. В консультировании и в психотерапии используются одни и те же профессиональные навыки; требования, предъявляемые к личности клиента и консультанта, одинаковы; процедуры, используемые в консультировании и психотерапии, тоже подобны. Наконец, в первом и втором случаях помощь клиенту основывается на взаимодействии между психотерапевтом (консультантом) и клиентом. Из-за трудности разделения этих двух областей некоторые практики используют понятия «психологическое консультирование» и «психотерапия» как синонимы, аргументируя свою точку зрения схожестью деятельности консультанта и консультанта-психолога (Кочюнас, 1999). Но поскольку в большинстве стран данные профессии существуют как отдельные, важно найти основания, по которым их можно было хотя бы частично разделить.

Gelso, Fretz (1992), Blosher (1966) выделяют специфические черты психологического консультирования, отличающие его от психотерапии:

- консультирование ориентировано на клинически здоровую личность – людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности и проблемы, жалобы невротического характера, а также людей, чувствующих себя хорошо, однако ставящих перед собой цель дальнейшего развития личности;
- консультирование ориентировано на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения; эта ориентация основана на вере, что «человек может изменяться, выбирать удовлетворяющую его жизнь, находить способы использования своих задатков, даже если они невелики из-за неадекватных установок и чувств, замедленного созревания, культурной депривации, недостатка финансов, болезни, инвалидности, преклонного возраста» (Myers et al., 1968);
- консультирование чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов;
- консультирование обычно ориентируется на краткосрочную помощь (максимум 15 встреч);
- консультирование ориентируется на проблемы, возникающие во взаимодействии личности и среды;
- в консультировании акцентируется ценностное участие консультанта, хотя отклоняется навязывание ценностей клиентам;
- консультирование направлено на изменение поведения и развитие личности клиента.

Таким образом, *целью психологического консультирования и психологической коррекции является психологическая поддержка здоровых людей в критических ситуациях.* При этом под критической ситуацией мы будем понимать ситуацию невозможности, т. е. «такую ситуацию, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» (Василюк, 1999).

Термин «*коррекция*» допустимо применять только к детям дошкольного и младшего школьного возраста, когда работа проводится в основном по внешнему запросу (родителей или педагогов), а мотивация к изменениям формируется в процессе самой работы (Хухлаева, 2001). Начиная с психологической поддержки подростков, которые уже сами определяют запрос психологической помощи, необходимо употреблять термин *психологическое консультирование.* Таким образом, в дальнейшем мы будем обсуждать *психологическую коррекцию* дошкольников и младших школьников и *психологическое консультирование* подростков и взрослых людей.

*Объектом* психологического консультирования и психологической коррекции в периоды возрастных кризисов являются дети и взрослые, имеющие те или иные нарушения психологического здоровья. *Целью* его можно назвать восстановление психологического здоровья при направленной психологической помощи психолога-консультанта.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон И.В. Дубровиной (Дубровина, 1991). Под этим термином понимаются психологические аспекты здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Психологическое здоровье можно описать как систему, включающую *аксиологический* (ценностный), *инструментальный* *потребностно-мотивационный* компоненты.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями собственного «Я» человека и ценностями «Я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п. Безусловной предпосылкой этого является личностная целостность, а также умение принять свое «темное начало» и вступить с ним в диалог. Кроме того, необходимыми качествами являются умение разглядеть в каждом из окружающих «светлое начало», даже если оно не сразу заметно, по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом» и дать право на существование «темному началу» в другом индивидууме так же, как и в себе (Хухлаева, 2000).

**Инструментальный** компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих.

**Потребностно-мотивационный** компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свое развитие и становится «автором собственной биографии» (Слобод-чиков, 1991).

Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие задачи психологического консультирования и коррекции при возрастных кризисах:

- обучение положительному отношению к себе и принятию других;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

Таким образом, в психологическом консультировании и коррекции основной акцент делается на обучении, на предоставлении человеку возможности изменений, а не на принудительном изменении в соответствии с той или иной теоретической моделью.

В качестве универсальных целей консультирования, которые в большей или меньшей степени упоминаются теоретиками разных школ, можно перечислить следующие (Кочюнас, 1999): 1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.

2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.
3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений. Существует множество дел, которым можно научиться во время консультирования: самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т. п.
4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения. Общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня их самоуважения или недостаточных социальных навыков. Будь то семейные конфликты взрослых или проблемы взаимоотношения детей, следует улучшать качество жизни клиентов посредством обучения лучшему построению межличностных отношений.
5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. По мнению Blocher (1966), в консультировании необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением.

Для определения *форм* психологической поддержки необходимо обратиться к рассмотрению проблемы нормы, а затем критериев психологического здоровья. Развитие является необратимым процессом изменения типа взаимодействия с окружающей средой. Это изменение проходит через все уровни развития психики и сознания и приводит к качественно иной способности интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности.

С этих позиций понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает прежде всего гармонию между умением адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями. Следует особо отметить, что соотношение между этими двумя тенденциями не является простым равновесием. Оно зависит не только от конкретной ситуации, но и от возраста человека. Если для младенца гармонией можно считать приспособление среды в лице матери к его потребностям, то чем старше он становится, тем более необходимым становится приспособление его самого к условиям среды. Вступление человека во взрослую жизнь характеризуется началом преобладания процессов приспособления к среде, освобождением от инфантильного представления «мир должен соответствовать моим желаниям». Человек, достигший зрелости, в состоянии поддерживать динамический баланс между приспособлением и приспособляемостью при сохранении акцента на преобладании самоизменений как предпосылок изменения внешней ситуации. Исходя из такого понимания нормы, можно подойти к определению уровней психологического здоровья.

**Креативный**, высший уровень психологического здоровья можно наблюдать у людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие люди не нуждаются в психологической помощи.

**Адаптивный**, средний уровень проявляют люди, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие несколько повышенную тревожность. Таких людей можно отнести к группе риска, поскольку они не имеют запаса прочности психологического здоровья. Их можно включить в групповую работу профилактически-развивающей направленности.

**Дезадаптивный**, или **ассимилятивно-аккомодативный**, низший уровень психологического здоровья наблюдается у людей с нарушением баланса процессов *ассимиляции* и *аккомодации*.

Ассимилятивное поведение при разрешении внутреннего конфликта характеризуется прежде всего стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность его проявляется в ригидности стиля поведения, попытках полностью соответствовать желаниям окружающих.

Аккомодативное поведение, наоборот, характерно активно-наступательной позицией, стремлением подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность его заключается в негибкости поведенческих стереотипов, преобладании экстер-нального локуса контроля, недостаточной критичности. Люди, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи.

Важность теории в психологическом консультировании, как и в других областях психологической практики, трудно переоценить. Теория не только позволяет консультанту понять самому и разъяснить клиенту его проблемы, но и помогает чувствовать себя в безопасности при столкновении с хаотичным, дезорганизованным внутренним миром некоторых клиентов. Каждая теория выполняет четыре основные функции (George, Cristiani, 1990):

- обобщает накопленную информацию;
- делает более понятными сложные явления;
- предсказывает последствия разных обстоятельств;
- способствует поиску новых фактов.

Эти функции вполне подходят к любой теории, лежащей в основе консультативной практики. Теория помогает консультанту обобщить опыт работы с разными клиентами, понять природу их проблем и формы проявления конфликтов, способствует эффективному применению конкретных методов. Благодаря теоретической подготовке консультант может выдвигать гипотезы в своей практической работе и предвидеть результаты консультирования.

Каждый консультант на основе практики конструирует свою теорию, которая чаще всего опирается на уже известные теоретические парадигмы (психоаналитическую, поведенческо-когнитивную, экзистенциально-гуманистическую и т. д.). Выбор той или иной теоретической ориентации прежде всего определяется точкой зрения консультанта на природу человека. От нее зависит характер ответов на принципиальные вопросы:

- что есть человек?
- какие врожденные тенденции ему свойственны?
- свободен ли выбор человека при любых обстоятельствах или же он определяется наследственностью и событиями прошлого?
- существуют ли предпосылки изменения человека и как он может изменяться?

Каждый консультант волен выбрать ту или иную концепцию как основу практики в зависимости от особенностей своей личности, мировоззрения, теоретико-психологических симпатий. В настоящее время в мире распространяется *эkleктичное консультирование*, представляющее собой попытку интеграции лучших сторон различных школ. Конечно, имеется в виду не беспорядочный набор разных теоретических принципов, воззрений или методик, доказавших практическую эффективность независимо от контекста возможного применения. Эkleктичное консультирование опирается на системную интеграцию нескольких теоретических подходов в стремлении найти единое

начало и проверить, как новая система «работает» на практике. Можно сказать, что создание эклектического подхода – это итог всей профессиональной деятельности консультанта. Большинство специалистов, долгое время работающих в области психологического консультирования и психотерапии, создают собственную теоретическую систему, обычно эклектичную, наиболее соответствующую личности и мировоззрению каждого из них.

Этот процесс облегчается тем, что психологическое консультирование имеет ряд общих для всех школ и теорий стратегических и тактических моментов. К ним относятся

- этапы процесса консультации;
- основные техники терапевтического воздействия;
- вербальные и невербальные средства работы консультанта;
- принципы проведения первичной консультации и основные техники терапевтического воздействия;
- требования к личности консультанта;
- этика консультанта.

В той или иной степени все консультанты обычно придерживаются «пятишаговой» модели консультативного интервью (Меновщиков, 2000):

1. установление контакта и ориентирование клиента на работу;
2. сбор информации о клиенте, решение вопроса «В чем состоит проблема?»;
3. осознание желаемого результата, ответ на вопрос: «Чего вы хотите добиться?»;
4. выработка альтернативных решений, которую можно обозначить как «Что еще мы можем сделать по этому поводу?»;
5. обобщение в форме резюме результатов взаимодействия с клиентом.

## ТЕХНИКИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

К.В. Ягнюк (2000в) предложил типологию «общих техник», то есть тех способов терапевтического воздействия, которые используют большинство консультантов и психотерапевтов независимо от их теоретической ориентации.

*Техника, или терапевтическое воздействие, – это определенный вид реакций со стороны консультанта, направленных на достижение промежуточных и конечных целей психологического консультирования.*

**Поощрение**– это минимальное средство для поддержания изложения клиентом собственной истории, подтверждение высказанного им и обеспечение плавного течения беседы. К поощрениям относятся утверждения, которые демонстрируют признание, подтверждение и понимание сказанного клиентом.

**Повторение**– это почти буквальное воспроизведение сказанного клиентом или избирательное акцентирование определенных элементов его сообщения. Возвращение сказанного создает у клиента ощущение, что консультант стремится понять и прочувствовать то, что было выражено им. Кроме того, повторение фокусирует внимание на сообщении клиента, позволяя ему осознать дополнительные значения и выразить невысказанное.

**Вопрос**– это приглашение о чем-то рассказать, средство сбора интересующей информации, уточнения или исследования опыта клиента. В литературе по психологическому консультированию часто выделяют закрытые и открытые вопросы.

*Закрытый вопрос*– это выяснение или уточнение конкретных фактов, упомянутых клиентом или предполагаемых консультантом, заданный в такой форме, что на него можно дать только короткий ответ. Чаще всего на такие вопросы отвечают «да» или «нет».

*Открытый вопрос*дает возможность сосредоточить внимание клиента на определенном аспекте его опыта, задать направление определенному отрезку беседы. Он призывает высказать свою точку зрения, собственное видение ситуации, задает направление исследования, однако в пределах этого направления клиенту предоставляется полная свобода. Открытые вопросы часто начинаются с вопросительных слов «что», «почему», «как» и служат для сбора информации. Подобные вопросы требуют от клиента развернутого ответа, на них трудно ответить «да» или «нет».

*Короткий вопрос*– это самый экономный способ (через встроенные в контекст высказывания клиента короткие фразы или отдельные слова с вопросительной интонацией) повлиять на его рассказ, изменить нить разговора или обратиться за уточнением или прояснением. В ряде случаев лучшим средством является именно короткий вопрос, в котором опущены все те слова, которые так или иначе понятны из общего контекста беседы. Реплики типа «И что?», «А почему?», «С какой целью?» легко встраиваются в рассказ клиента, направляя его течение.

С помощью правильно выстроенной цепочки вопросов консультант может уяснить то, как клиент видит проблемную ситуацию, собрать относящиеся к делу факты, выяснить эмоциональное отношение клиента к ним, а также подвести клиента к осознанию источников проблемы. Овладение этой техникой – одна из важнейших задач начинающего консультанта.

**Прояснение**– это возвращение (как правило, в более сжатой и ясной форме) к сути когнитивного содержания высказывания клиента. Прояснение состоит в сверке правильности понимания консультантом сообщения клиента, поэтому процесс прояснения можно назвать сверкой восприятий. Целью прояснения также является более ясное понимание самим клиентом собственного внутреннего мира, а также своих взаимодействий с внешним миром.

**Конфронтация**– это реакция, в которой проявляется противостояние защитным маневрам или иррациональным представлениям клиента, которые он не осознает или не подвергает изменению. Конфронтация – это обращение внимания клиента на то, чего он избегает, это выявление и демонстрация противоречий или расхождений между различными элементами его психического опыта.

**Интерпретация**– это процесс придания дополнительного значения или нового объяснения тем или иным внутренним переживаниям или внешним событиям клиента или связывание между собой разрозненных идей, эмоциональных реакций и поступков, выстраивание определенной причинной связи между психическими явлениями. Интерпретация – это также связывание различных элементов опыта клиента.

**Суммирование**– это высказывание, которое в краткой фразе собирает вместе основные идеи рассказа клиента, устанавливает определенную последовательность тем или подытоживает результат, достигнутый в ходе определенного отрезка беседы, всей беседы или даже ряда встреч.

**Отражение чувств**– это отражение и словесное обозначение вербально или невербально выраженных клиентом эмоций (произошедших в прошлом, переживаемых в настоящий момент или предполагаемых в будущем), чтобы облегчить их отреагирование и осмысление. Отражение чувств поощряет прямое выражение чувств, помогает клиенту лучше понять то, что он говорит и чувствует в данный момент.

**Информирование**– это объяснение, изложение консультантом фактов и мнений по собственной воле или в ответ на вопросы клиента.

**Совет (рекомендация)**– это высказывание клиенту собственного мнения, основанного на своем видении ситуации, предложение клиенту сделать что-то или не делать чего-то (как правило, вне терапевтической ситуации).

**Убеждение.**Техника убеждения тесным образом пересекается с внушением, и между ними трудно провести четкую границу. «Внушение – это индуцирование терапевтом (индивидуумом в авторитетной позиции) идей, эмоций, действий и т. п., то есть различных психических процессов у пациента (индивидуума в зависимой позиции) без учета рациональной оценки последнего» (Бибринг, 1999). При убеждении, в отличие от внушения, обычно предполагается учет позиции, мнения, возражений клиента, которые, однако, консультант пытается преодолеть с помощью личного влияния, оспаривания и тому подобных манипуляций.

**Парадоксальная реакция**– это создание необычной перспективы, призыв к альтернативному, нередко к прямо противоположному очевидному и рациональному для клиента восприятию ситуации или способу реагирования на нее. Парадокс и юмор – это часто используемое в психотерапии средство.

**Обратная связь**– это описание поведения клиента, которое помогает ему узнать, как другие воспринимают его, как они реагируют на его поведение. Это также способ помочь клиенту задуматься над коррекцией своего поведения.

- Обратная связь описательна и безоценочна. Описание поведения клиента предоставляет ему свободу выбора в том, как реагировать на него. Избегая оценок, мы тем самым уменьшаем потребность клиента защищаться.
- Предоставление точной и конкретной информации о тех или иных аспектах поведения клиента призывает к их исследованию.
- Обратная связь направлена на тот аспект поведения, с которым клиент способен что-либо сделать. Указание на недостатки, которые находятся вне контроля клиента, лишь фрустрирует его.
- Обратная связь своевременна. Она максимально полезна, когда выражается сразу, вслед за той или иной реакцией клиента.

**Самораскрытие**– это разделение с клиентом собственного опыта, предоставление информации о себе, о событиях из собственной жизни или непосредственное выражение в отношениях с клиентом испытываемых чувств или желаний, возникающих идей или фантазий.

**Директива**– это способ вовлечения клиента в процесс исследования или модификации собственных чувств, знаний или поведения, это предложение предпринять определенные действия в ходе сессий или выполнить определенные задания в промежутке между ними.

## ВЕРБАЛЬНЫЕ И НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА РАБОТЫ КОНСУЛЬТАНТА

Для описания причин и проявлений невротического поведения в разных школах используются разные метафоры, однако все они определяют нарушение как ригидность поведенческих образцов, мыслительных конструкций и способов эмоционального реагирования. Важно через языковую репрезентацию интуитивно понять способ мировосприятия человека и заговорить с ним на одном языке. Чуткий консультант использует в беседе с клиентом *его* ключевые слова.

Если идет работа с человеком, который переживает субъективную реальность в *зрительных* образах и говорит: «Я не *вижу* для себя перспективы», то консультант может

ответить: «Давайте *посмотрим* на эту проблему иначе». Если же консультант скажет: «Я понимаю, что вам тяжело», это может оказаться слишком далеким от непосредственного опыта клиента. Другой клиент в большей степени ориентирован на *телесные* ощущения и описывает свои чувства таким образом: «Нашим отношениям не хватает теплоты». Ему будут понятны слова, отражающие переживания из *кинестетической* модальности, если пользоваться терминологией нейролингвистического программирования (НЛП). Для третьего мир *звучит*: «Мне это говорит о многом». И в нем найдет отклик обращение: «*Прислушайтесь* к себе».

Это общие правила, по которым строится любая языковая репрезентация, они характерны для любого сообщения и связаны с тем, что в общении контекст дополняет сказанное, у партнеров по общению в определенной мере совпадают личностные смыслы и нет необходимости в полной и стерильной, очищенной от субъективного видения картине. Более того, именно смысловая ткань и является предметом интереса, а обобщение – полезным продуктом человеческого опыта.

Общий подход состоит в том, что консультант, перефразируя, отражая чувства, интерпретируя, конфронтируя, подытоживая сказанное клиентом, помогает ему понять его способ мировосприятия. Используя ключевые слова, предложения, консультант проясняет ограничения в структуре опыта клиента.

Невербальное поведение может дополнять вербальное, противоречить ему, замещать, усиливать или смягчать сказанное.

Оно меньше поддается контролю, более спонтанно и поэтому в большей степени отражает внутренние побуждения.

Опираясь на эту закономерность, создатели НЛП (Бендлер, Гриндер, 1993) сформулировали понятие «*психотерапевтическая неправильность*» – грамматически и синтаксически правильное высказывание, являющееся, тем не менее, неэффективным способом восприятия и осмысления субъективной реальности. Выделяют три основные психотерапевтические неправильности: *генерализация, опущение и искажение*.

**Генерализация** – это обобщение конкретного опыта, проявляющееся в употреблении универсальных квантификаторов «всегда», «никогда», «никто», «все», «каждый» и т. д., и распространение его на другие сходные ситуации.

**Опущение** – процесс фильтрации информации, при котором человек исключает что-либо из внимания. Простейшее опущение проявляется в том, что в предложении отсутствует указание на объект, лицо или событие.

**Искажение** – преувеличенная субъективизация информации, подчинение восприятия и действия индивидуально-своеобразным регуляторам. К искажениям относится и номинализация, когда действие в высказывании заменяется объектом (с точки зрения грамматического состава вместо глагола употребляется существительное). Таким образом, человек как бы консервирует существующее состояние, отказывается изменяться и быть ответственным за свои действия.

Рассмотрим элементы невербальной коммуникации, направленные от консультанта к клиенту, и те сообщения, которые они могут передавать.

**Позиция и дистанция.** Лицом к лицу – это наиболее часто практикуемое, хотя и не единственно возможное расположение. Позиция лицом к лицу, которая задается расположением кресел консультанта и клиента в пространстве кабинета, – это приглашение к диалогу. Изначальное расположение кресел под определенным углом и на определенной дистанции дает обоим участникам возможность регулировать границу контакта, поэтому обычно кресла ставят на расстоянии 1,5–2 метра под небольшим углом.

**Открытая поза.** Серьезно упрощая положение дел, традиционно выделяют открытую и закрытую позы. Открытая поза свидетельствует об открытости консультанта и его восприимчивости к тому, что скажет клиент. Закрытая же поза, явными маркерами которой считаются скрещивания ног или рук, свидетельствует о меньшей вовлеченности в беседу.

**Выражение лица** является важнейшим источником информации о человеке, особенно о его чувствах. Именно мимические реакции собеседника свидетельствуют о его эмоциональном отклике, служат средством регуляции процесса коммуникации. Кроме того, лицевая экспрессия является для клиента непосредственной информацией не только об испытываемых консультантом чувствах, но и о его способности сохранять над ними контроль.

**Визуальный контакт.** Глаза, как известно, зеркало души, поэтому визуальный контакт можно выделить в качестве отдельного специфического умения. Прямой визуальный контакт – это еще один способ сказать: «Я с тобой, я хочу услышать то, что ты хочешь сказать».

**Кивки головой** – хороший способ показать клиенту, что вы его слушаете.

**Тон, темп и громкость голоса** являются важными средствами выражения целого диапазона субъективных чувств и смыслов. Тон и темп речи могут многое сказать об эмоциональном состоянии человека. Как правило, скорость речи возрастает, когда говорящий взволнован, возбужден или обеспокоен. Быстро говорит также тот, кто пытается убедить своего собеседника. Медленная речь часто свидетельствует об угнетенном состоянии, высокомерии или усталости.

**Паузы и молчание.** Умение выдерживать паузу является одним из важнейших профессиональных навыков консультанта. Соблюдая паузу, консультант предоставляет возможность говорить клиенту. Наличие пауз создает в беседе ощущение неторопливости, продуманности происходящего, поэтому не следует слишком спешить задавать вопросы или комментировать то, что говорит клиент.

Вышеперечисленные элементы невербальной коммуникации являются очень важными составляющими человеческого общения, постижение которого может стать прямой дорогой к внутренней жизни клиента, а также в ваш собственный внутренний мир. Невербальные проявления более спонтанны, чем вербальные, и их труднее контролировать. Для консультанта важно уметь «читать» как невербальное поведение клиента, так и собственные невербальные проявления. Помимо того, что невербальное поведение само по себе является каналом коммуникации, через невербальные проявления (мимику, жесты, телесные движения и т. д.) консультант может осознанно или неосознанно дополнять и модифицировать свое вербальное сообщение. Кнап (Кнарр, 1978) выделил основные эффекты невербальных проявлений. Они могут:

1. Подтверждать и повторять то, что было сказано словами.
2. Отрицать или запутывать вербальное сообщение.
3. Усиливать и акцентировать сказанное, то есть увеличивать его интенсивность и придавать ему ту или иную эмоциональную окраску.
4. Использоваться для регуляции того, что происходит в процессе взаимодействия, для контроля над поведением другого.

## ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Важнейшими целями первой консультативной встречи являются (Eisenberg, Delaney, 1977):

1. Поощрять открытое, искреннее и всеобъемлющее общение по проблемам, которые клиенту хочется обсудить во время встречи, с раскрытием факторов, вызывающих эти проблемы.
2. Продвинуться в направлении более глубокого взаимопонимания с клиентом, большего уважения к нему.
3. Настроить клиента на полезность каждой консультативной встречи.
4. Передать клиенту понимание того, что он должен быть активным участником решения своих проблем.
5. Обозначить проблемы для дальнейшей работы.

Первая встреча с клиентом всегда включает в себя ряд задач. К основным, тесно взаимосвязанным друг с другом задачам первичной консультации можно отнести *межличностную, диагностическую и терапевтическую* (Ягнюк, 2000б).

**Межличностная** задача состоит в установлении отношений с клиентом. Клиент прежде всего нуждается в искреннем и естественном в своих проявлениях стремлении консультанта войти с ним в контакт. Важнейшим условием возникновения психологического контакта между клиентом и консультантом является качество присутствия, то есть способность невербального выражения консультантом вовлеченности в беседу.

**Диагностическая** задача состоит в определении проблем клиента и рабочих гипотез об их природе. На основе наблюдений за поведением клиента, отслеживания и осмысления собственных субъективных впечатлений от взаимодействия с ним, а также анализа содержания полученных данных консультант начинает выстраивать рабочую модель внутреннего мира клиента и пригодную для данного случая терапевтическую стратегию.

**Терапевтическая** цель состоит в том, чтобы создать в консультативной ситуации особые условия, благодаря которым клиент получает возможность решения своих психологических проблем. На первичной консультации терапевт должен продемонстрировать непосредственный отклик на насущные потребности клиента. Даже тогда, когда это не очевидно на первый взгляд, стоит помнить о том, что очень часто клиент обращается за психологической помощью в состоянии кризиса. Консультанту следует с пониманием отнестись к проявлениям сопротивления и их выражению и проявить свою готовность эмоционально откликнуться на психологические нужды клиента.

### ***Начало консультации***

- Представьтесь.
- Сообщите об имеющемся в вашем распоряжении времени.
- Используйте открытые вопросы.
- Применяйте вербальное и невербальное поощрение.
- Внимательно слушайте клиента, используйте повторение и прояснение.
- Отмечайте и суммируйте жалобы клиента.
- Планируйте степень контроля и активности.

Каким способом начать первую встречу, зависит от обстоятельств и состояния клиента. В любом случае вначале по возможности стоит сообщить о цели встречи, а также о времени, которое она может занять. После этого можно задать первый вопрос. Чтобы вовлечь клиента в рассказ о себе, начинайте с открытых вопросов – таких, на которые нельзя ответить «да» или «нет», например, «По какой причине вы решили обратиться к

психологу?» или «С чего бы вы хотели начать?». Если ответ на первоначальный вопрос недостаточно подробен, можно сформулировать следующий открытый вопрос: «Не могли бы вы больше рассказать об этом?»

Хорошим средством установления контакта с клиентом является поощрение. Поощрения – как невербальные (кивки, доброжелательное и заинтересованное выражение лица и т. д.), так и вербальные (фразы типа «Да», «Я слушаю», «Расскажите мне больше об этом») – могут казаться банальными, но при их уместном использовании в контексте беседы они стимулируют речь клиента и поощряют его к самораскрытию.

Начальная фаза консультации – это время активного приглашения клиента к рассказу о причинах, приведших его на консультацию, однако это не значит, что в случае пауз консультант должен тут же их заполнять. Длительные паузы действительно нежелательны, так как могут вызывать тревогу и раздражение. Во время же коротких пауз клиент обычно чувствует, что вы думаете о его проблеме, и часто сам добавляет новую значимую информацию. В эти естественные перерывы полезно обобщить то, что вы уже узнали, это помогает сделать осмысленный следующий шаг.

Одна из основных задач начальной стадии консультации – внимательно выслушать изложение клиентом его проблем и понять их субъективную картину, то есть то, как клиент воспринимает и объясняет проблему. Вы поможете клиенту изложить его точку зрения, если посредством повторения и прояснения смысловых и эмоциональных сообщений будете последовательно демонстрировать ваше намерение как можно более точно и полнее их понять.

В конце начальной фазы беседы убедитесь, что вы узнали об основных жалобах клиента, и спросите: «Есть ли еще что-то, что вас беспокоит?» После этого бывает полезно суммировать жалобы, то есть кратко перечислить их, а также сопутствующие им мысли и чувства. Смысл суммирования на этом этапе состоит в том, чтобы резюмировать жалобы клиента и его видение сложившейся ситуации.

С техникой суммирования тесно связана проблема записи во время сеанса. Письменная фиксация жалоб, ключевых слов и основных тем клиента, то есть короткие заметки, может быть весьма полезна, и многие успешно используют ее в своей работе, при этом оставаясь вовлеченными в контакт. Однако это удастся далеко не всем.

На начальной стадии беседы следует также определить подходящий для этой и следующих консультаций уровень активности.

### ***Середина консультации***

- Используйте прямое проявление контроля.
- Представляйте каждую новую тему.
- Начинайте каждую тему с открытых вопросов.
- В конце темы применяйте закрытые вопросы.
- Суммируйте, если потеряно направление беседы.
- Обращайте внимание на новую информацию.
- Избегайте жаргона.
- Для выражения гипотез используйте пробную интерпретацию.
- Если сообщения клиента содержат противоречия, используйте конфронтацию.
- Для стимуляции выражения эмоций используйте отражение чувств и обратную связь.

Основная задача этой стадии – формулирование гипотез о природе проблем клиента и их проверка посредством сбора дополнительной информации и применения уместных пробных вмешательств. Если вы получаете необходимую информацию, сохраняйте минимум контроля. Если же рассказ клиента малосодержателен, то имеет смысл занять более активную позицию. Не бойтесь проявлять контроль. Клиент нормально реагирует, когда его вежливо прерывают. Порой клиент скатывается на малозначимые темы или слишком подробно излагает несущественные детали. Хотя иногда такие малозначимые темы могут вывести на значимые для клиента переживания, чаще они лишь отнимают ограниченное время первой встречи.

Когда вы придерживаетесь определенной линии исследования и появляется важная, но не связанная с ней информация, отметьте ее про себя и, прежде чем перейти к ней, убедитесь, что вы закончили текущую тему. Перейти к новой теме можно при помощи следующей конструкции: «Когда вы говорили о вы упомянули о не могли бы вы больше рассказать об этом?»

Перед тем как углубиться в изучение новой темы, важно закончить предыдущую линию исследования. Увлечение новой темой является часто встречающейся ошибкой, которая порой приводит к спутанному и поверхностному пониманию проблем клиента.

В ситуации резкого перехода клиента к изложению новой темы прямое проявление контроля со стороны консультанта может выглядеть, например, следующим образом: «Я понял, что это важно для вас, но не могли бы вы вернуться к тому, что сказали ранее о ваших проблемах на работе, и рассказать о них?»

Представляйте новые темы клиенту, чтобы он понимал, куда движется беседа.

### ***Завершение консультации***

- Суммируйте содержание беседы.
- Продемонстрируйте готовность услышать о насущной потребности.
- Спросите о соответствии происшедшего ожиданиям клиента.
- Дайте информацию или профессиональную рекомендацию.
- Обсудите следующий шаг.

Этап завершения беседы включает в себя ряд задач: подведение итогов консультации, обсуждение следующего шага в решении проблемы, а при необходимости – прояснение и коррекция ожиданий клиента. Впечатление клиента о первой встрече с консультантом имеет определяющее значение для решения им вопроса о продолжении терапии. Поспешное, «смазанное» завершение беседы может разрушить в целом успешную консультацию, поэтому на окончание консультации следует специально выделять время.

Кроме того, необходимо предусмотреть время для завершения процесса переживания. Если в ходе рассказа клиента появляется важный материал и происходит выражение связанных с ним чувств, целью конечной фазы консультации становится облегчение эмоционального отреагирования и его завершение к концу беседы.

Крайне полезно выделить хотя бы десять минут для подведения итогов консультации – сжатого и точного суммирования содержания беседы и выражения совместно достигнутого в ходе сессии понимания основной проблемы клиента. Из суммирования часто вытекает тот или иной вопрос или необходимость что-то прояснить как со стороны консультанта, так и со стороны клиента. После суммирования проблем бывает полезно спросить клиента: «Что вы считаете вашей основной проблемой, над которой вы бы хотели поработать?» Такой вопрос стимулирует мотивацию клиента и предваряет планирование дальнейших действий в целом и договоренность о следующей встрече в частности.

В целом первичная консультация должна проводиться в форме, предоставляющей клиенту основания для решения, готов ли он к прохождению курса консультирования или психотерапии и принять на себя ответственность, неизбежно связанную с реализацией этого замысла.

## ЛИЧНОСТЬ КОНСУЛЬТАНТА

Поскольку личность консультанта является его орудием труда, ее полнота и целостность особенно важны для эффективного консультирования.

Перечислим необходимые консультанту качества:

- умение привлекать людей к себе;
- умение чувствовать себя свободно в любом обществе;
- способность к эмпатии и прочие внешние атрибуты обаяния. Эти качества не всем даны от природы в достаточной степени, но их можно развить в себе, в том числе в процессе работы.

Они появляются в результате постепенного просветления самого консультанта и, как следствие, проявляемого им доброжелательного интереса к людям. Если общение с людьми доставляет консультанту радость и он желает им добра, он сам автоматически начинает притягивать к себе окружающих.

Важнейшие ролевые функции консультанта формулируются следующим образом (Кочюнас, 1999; Шостром, 2002):

- построение отношений с клиентом на основе взаимного доверия;
- выявление альтернатив самовосприятия и способов деятельности клиентов;
- непосредственное «вхождение» в жизненные обстоятельства клиентов и их отношений со значимыми для них людьми;
- создание вокруг клиентов здорового психологического климата;
- постоянное совершенствование процесса консультирования.

## ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ КОНСУЛЬТАНТА

В работе психолога-консультанта существенную роль играют этические принципы. Они закрепляют права и ответственность, тип отношений участников процесса консультирования. Профессиональные сообщества санкционируют систему норм, которые специалист обязан знать и на которые ориентируется в своей работе. В нашей стране пока нет достаточно авторитетного сообщества, которое может выполнять такие функции. Консультационная практика непрофессионалов, а также игнорирование этических норм отдельными психологами во многом дискредитируют имидж консультанта в нашей стране.

Ниже описаны наиболее общие принципы, обеспечивающие соблюдение профессиональной этики в процессе консультирования.

**1. Ответственность.** Консультант принимает на себя ответственность за организацию, ход и результат психотерапии.

**2. Конфиденциальность** является вторым важным принципом в работе консультанта. Соблюдение интересов клиента требует хранить в тайне все, что происходит во время сеанса.

**3. Отношение к клиенту** должно базироваться на принятии клиента таким, какой он есть. Тогда он становится способным принять себя. Парадоксальность этой ситуации состоит в том, что, только приняв себя, человек способен изменяться.

От консультанта требуется не идеологизация, а помощь в личностном росте, в приобретении навыков быть независимым и самостоятельно принимать решения. Манипулировать клиентом и давать ему советы – неэтично, непрофессионально и неэффективно. Главное, к чему стремится консультант, – чтобы клиент сам принимал на себя ответственность за свои потребности и поведение.

Подробнее о теоретических основаниях, методах и этапах психологического консультирования можно прочитать в ряде книг, например, Таланов, Малкина-Пых (2003); Кочюнас (1999); Шостром (2002).

## ГЛАВА 2. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ДЕТСТВА

Детство – период жизни человека от рождения до отроче-настоящем справочнике приняты следующие градации (Мухина, 2003):

- новорожденность и младенчество – 0–1 год;
- раннее детство – 1–3 года;
- дошкольный возраст – 3–6 лет;
- младший школьный возраст – 6–9–11 лет.

### 2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ

Возрастные задачи можно классифицировать по-разному. Чем конкретнее названы задачи, стоящие перед ребенком, тем легче социальному работнику, психологу, воспитателю наблюдать и формулировать навыки и умения, которыми дети (и их родители!) уже владеют, и выделять те, которым еще надо научиться. Каждой стадии развития соответствуют конкретные возрастные задачи. Их реализация является необходимым условием правильного, положительного развития. Ниже перечислены основные навыки, развивающиеся в этих этапах возрастного развития.

**Младенчество:** развиваются основные двигательные способности и зачатки речи; появляется понимание того, что люди и предметы существуют, даже если их не видно; возникает чувство привязанности к одному или нескольким людям.

**Раннее детство:** происходит дальнейшее развитие речи и двигательных способностей; возникает и совершенствуется разговорный язык; развивается способ изучения мира и обучения посредством игры; возникают зачатки самоконтроля.

**Дошкольный возраст:** происходит развитие понятий женского-мужского, правильного-неправильного и т. д.; ребенок учится совместным играм.

**Младший школьный возраст:** происходит развитие навыков сотрудничества, достаточных для того, чтобы быть членом коллектива; рост самосознания; развитие широкого спектра способностей – к обучению, спортивным, артистическим.

Приведенные ниже возрастные задачи для детей дошкольного и младшего школьного возраста (4–12 лет) сформулированы на основе работ Achenbach (1990), Waters, Sroufe (1983), Masten, Braswell (1991), Selman (1980) и De Geus (1995) (цит. по: Шульга и др., 2001–2002).

**Умение считаться с другими**– формировать суждения и планировать действия с учетом интересов других:

- задать вопрос, договориться со сверстником о встрече, обратиться за помощью, не мешать другому (4–6 лет);
- планировать свои действия с учетом интересов других, умение советоваться (6–8 лет);
- иметь свое мнение, формировать суждения с учетом мнений других, поддерживать отношения (8–10 лет);
- считаться с другими, адекватно реагировать на других (10–12 лет).

**Независимость**– рост независимости по отношению к родителям (воспитателям):

- умение занять себя, развитие самостоятельности (4–6 лет);
- иметь собственное мнение, отстаивать свои интересы;

- самостоятельно справляться со своими делами, обращаясь за помощью к взрослым в случае затруднения (8–10 лет);
- самостоятельно заполнять свое свободное время, планировать свой досуг (10–12 лет).

**Учеба**– учеба в начальной школе для приобретения умений и знаний, необходимых для функционирования в обществе:

- работать на уроке совместно с другими детьми и проявлять активность (4–6 лет);
- приобретать знания, умения и навыки учебы в начальной школе (6–8 лет);
- старательно учиться, прикладывать силы, терпение к овладению знаниями, уметь самостоятельно учиться (10–12 лет). **Дружба**– установление и поддержание дружеских контактов со сверстниками:
- находить друга (друзей) среди детей своего и противоположного пола (4–6 лет);
- поддерживать дружеские отношения, уметь дружить, считаться с мнением другого, уметь делиться с другим, сочувствовать другому (6–8 лет);
- самостоятельно разрешать конфликты, иметь постоянного «лучшего» друга (8–10 лет);
- поддерживать дружбу, уметь дружить с девочками и мальчиками (10–12 лет).

**Домашние обязанности**– способность принять на себя часть ответственности за ведение домашнего хозяйства и заботы о братьях и сестрах:

- убирать свои вещи и игрушки (4–6 лет);
- участвовать в домашних работах, заботиться о домашних животных, помогать младшим и другим членам семьи (6–8 лет);
- выполнять постоянные обязанности по дому и отдельные поручения – ходить в магазин, мыть посуду и т. д. (8–10 лет);
- выполнять более сложные и трудные работы – уборка, стирка и т. д. (10–12 лет).

**Пользование элементарными инфраструктурами**(общественный транспорт, денежная система, средства коммуникации, средства для проведения свободного времени):

- включать и выключать телевизор, магнитофон, проигрыватель (4–6 лет);
- пользоваться деньгами, общественным транспортом, телефоном, знать ценность денег (6–8 лет);
- самостоятельно пользоваться основными элементами инфраструктуры (8–10 лет);
- обладать необходимыми навыками пользования инфраструктурой (10–12 лет).

**Безопасность и здоровье**– умение делать выбор, обеспечивающий собственную безопасность и безопасность для здоровья:

- быть осторожным на улице и при обращении с бытовыми приборами, соблюдать осторожность в контактах со взрослыми (4–8 лет);
- уметь делать выбор оптимального способа поведения (8–10 лет);
- предвидеть возможные последствия своих действий и своего поведения с точки зрения опасности (10–12 лет).

## 2.2. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии детей, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны «читать» эмоциональное состояние другого и управлять своими эмоциями. Не меньшее значение в становлении личности растущего человека имеет понимание своих эмоций и чувств.

### МЛАДЕНЧЕСТВО

Новорожденный начинает свою жизнь с крика, который в первые дни носит безусловный рефлекторный характер. Плач становится естественным выражением всякого рода страдания, идет ли речь о физической боли или (конечно, намного позднее) о душевном горе. Улыбка, выражающая положительные эмоции, появляется позднее, чем крик. Постепенно у младенца вырабатывается особая эмоционально-двигательная реакция, обращенная ко взрослому, которая называется *комплексом оживления*. Для маленьких детей характерна легкая смена состояний, спонтанное появление какой-либо эмоции и ее затухание (Мухина, 2003).

### РАННЕЕ ДЕТСТВО

В раннем детстве дети способны выражать множество эмоций: радость, восторг, удивление, тревогу, доверие, страх, стыд, гнев и др. Ни одну из этих эмоций нельзя назвать «хорошей» или «плохой», «полезной» или «вредной», так как каждая из них чему-то учит ребенка. Задача взрослых – научить малыша понимать сначала свое эмоциональное состояние, а затем и состояние окружающих взрослых и детей (Лютова, Моница, 2003).

В первые годы жизни ребенка происходит интенсивное эмоциональное развитие. У ребенка существует повышенная потребность в эмоциональном признании окружающих, в первую очередь – родителей. Характер взаимоотношений со взрослыми оказывает большое влияние на эмоциональное развитие ребенка. Тепло и любовь родителей и других близких людей *не должны носить обусловленный характер*, когда они проявляют свою любовь только в том случае, если ребенок ее «заслужил». Но и одной только «безусловной любви» родителей ребенку раннего возраста уже мало, «ребенок ждет от взрослого непосредственного участия во всех своих делах, совместного решения любой задачи» (Кулагина, 1998).

В раннем возрасте ребенок интенсивно овладевает речью. Речь как средство общения несет в себе не только функцию обмена информацией, но и экспрессивную функцию. Эмоционально интонируются не только слова, которые люди произносят в общении, но и сопровождающие речь мимика, позы и жесты. Подражая родителям и близким людям (идентифицируясь с ними), ребенок бессознательно перенимает стиль общения, который становится его натурой. Особенности речевой культуры и эмоциональных проявлений семьи формируют у ребенка тот же тип общения (Мухина, 2003).

Общение со сверстниками оказывает положительное влияние на эмоциональное развитие ребенка раннего возраста (Лютова, Моница, 2003). Оно может доставить малышу множество эмоций, как положительных, так и отрицательных. Например, на втором году жизни ребенок может почувствовать беспокойство при приближении другого ребенка, а на третьем году детям свойственно «эмоциональное заражение» друг от друга: они хохочут, визжат, прыгая вместе, валяясь на ковре. Дети, которые посещают ясли, имеют большой опыт общения со сверстниками. Однако этот опыт не всегда носит

конструктивный характер. Иногда такие дети по сравнению с «домашними» детьми чаще проявляют отрицательные эмоции (гнева, ярости, обиды), поскольку из-за тесного общения в яслях дети чаще ущемляют интересы друг друга (отбирают игрушки, толкаются и т. д.).

Ребенок раннего возраста еще не умеет контролировать свои эмоциональные проявления, им движут сиюминутные желания и порывы. Его эмоциональные состояния преходящи и неустойчивы.

## **ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Эмоции детей трех-четырёх лет хотя и яркие, но очень ситуативны и неустойчивы. Ребенок еще не способен на длительное сочувствие и заботу о других, даже очень любимых людях. Эмоции младших дошкольников по отношению к сверстникам, не являющимся членами семьи, обычно вообще не бывают длительными.

На протяжении дошкольного детства эмоции ребенка приобретают глубину и устойчивость. У старших дошкольников уже можно наблюдать проявления подлинной заботы о близких людях, альтруистические поступки, направленные на то, чтобы оградить их от беспокойства, огорчения.

Одно из главных направлений развития эмоций в дошкольном возрасте – увеличение их «разумности», связанное с умственным развитием ребенка. Ребенок начинает познавать окружающий мир, знакомиться с последствиями своих поступков, разбираться в том, что такое хорошо и что такое плохо. «Разумность» распространяется и на чувства, связанные с собственным поведением ребенка. Ребенку трехлетнего возраста уже приятна похвала взрослых, его огорчает порицание.

Существенно изменяются в дошкольном детстве и внешние проявления эмоций. Ребенок постепенно овладевает умением до известной степени сдерживать бурные, резкие выражения чувств. В отличие от трехлетнего пяти-шестилетний дошкольник может сдерживать слезы, скрыть страх и т. п. Он усваивает «язык эмоций» – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, мимики, жестов, поз, движений, интонаций голоса.

## **МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

После того как ребенок поступил в школу, перестройка эмоционально-мотивационной сферы не ограничивается появлением новых мотивов и перестановками в иерархической мотивационной системе. В конце дошкольного детства намечается осознание ребенком своих переживаний, которые образуют устойчивые эмоциональные комплексы.

Отдельные эмоции и чувства, которые испытывал ребенок четырех лет, были мимолетными, ситуативными, не оставляли заметного следа в его памяти. То, что он периодически сталкивался с неудачами в каких-то своих делах или иногда получал нелестные отзывы о своей внешности и испытывал по этому поводу огорчение, обиду или досаду, не влияло на становление его личности. Благодаря обобщению переживаний к семи годам появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл, между ними устанавливаются связи, становится возможной борьба переживаний.

Такое усложнение эмоционально-мотивационной сферы приводит к возникновению внутренней жизни ребенка. Она не является слепком с его внешней жизни. Хотя внешние события, ситуации, отношения составляют содержание переживаний, они своеобразно преломляются в сознании, и эмоциональные представления о них складываются в зависимости от логики чувств ребенка, его уровня притязаний, ожиданий и т. д. С другой стороны, внутренняя жизнь, жизнь переживаний, влияет на поведение и тем самым на внешнюю канву событий, в которые активно включается ребенок.

Утрачивается детская непосредственность: ребенок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показать другим, что ему плохо. Ребенок внешне уже не такой, как внутренне, хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут в значительной мере сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на детей и близких взрослых, сделать то, что сильно хочется.

### 2.3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ

Под самосознанием понимается совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, а его представления о самом себе складываются в определенный «образ Я».

Формирование самосознания в процессе индивидуального развития проходит определенные стадии, которые чаще всего связывают с возрастными этапами психического и физического развития человека. Каждая стадия в развитии самосознания имеет специфический уровень возможностей познания себя, способностей к самооценке и регуляции деятельности и поведения. При этом выделяют следующие структурные компоненты самосознания: *осознание имени, притязание на признание, временное осознание, половая идентификация, осознание прав и обязанностей* (Мухина, 2003; Хухлаева, 2002).

#### РАННЕЕ ДЕТСТВО

В ходе психического развития ребенка происходит усвоение разнообразных действий, формирование психических процессов и необходимых для этого качеств. Ребенок постепенно овладевает свойственными человеку формами поведения в обществе и теми внутренними чертами, которые определяют его поступки (Мухина, 2003).

В раннем детстве ребенок открывает себя как отдельную личность. Он очень рано идентифицируется со своим именем и не представляет себя вне его. Имя человека одновременно представляет его индивидуальность другим и дарует ее самому ребенку. «Как тебя зовут?» – один из первых вопросов к ребенку, когда взрослый или сверстник вступает в общение с ним. Можно сказать, что имя человека ложится в основу его личности. Ребенок отстаивает право на свое имя и протестует, если его называют другим именем.

Ребенок начинает овладевать своим телом, совершая целенаправленные движения и действия: ползет, идет, бежит, принимает разнообразные позы. Его лицо интенсивно развивается – и конституционно, и мимически. По мере развития ребенка выразительность мимики становится все более разнообразной и более определенной. В раннем возрасте намечаются новые тенденции в развитии мимики. Появляется большое разнообразие выразительных мин, которыми ребенок может уже достаточно успешно управлять, реагируя при этом на реакции близких.

Телесное развитие ребенка сопряжено с его психическим развитием. «Я» человека не только духовно, но и телесно, в частности, образ «Я» включает особенности внешнего облика. Телесные переживания занимают одно из главных мест в процессе развития. Особое место в телесном развитии занимает телесная дифференциация, в том числе дифференциация функций левой и правой руки. Наряду с дифференциацией ручных действий у ребенка раннего возраста происходит развитие общей телесной координации. Особое значение для психического развития имеет развитие навыка ходьбы.

Начиная с полутора лет оценка поведения ребенка взрослыми становится одним из важных источников его чувств. Похвала, одобрение окружающих вызывают у детей

чувство гордости, и они пытаются заслужить положительную оценку, демонстрируя взрослым свои достижения.

Несколько позднее, чем чувство гордости, ребенок начинает испытывать чувство стыда в случаях, если его действия не оправдывают ожиданий взрослых, порицаются ими.

Социальное развитие ребенка идет по двум направлениям: через усвоение правил взаимоотношений людей друг с другом и через взаимодействие ребенка с предметами. Этот процесс осуществляется через посредника (старшего) и соучастника усвоения социальных норм (ровесника). В это же время развивается притязание на признание со стороны взрослого.

Притязание на признание и идентификация с именем теснейшим образом связаны с другими параметрами самопознания. В раннем возрасте ребенок переживает качественное преобразование себя как субъекта, наконец осознающего себя в единстве и тождественности своего «Я». Осознание себя как отдельного субъекта, как уникального «Я» происходит через телесные чувствования, «образ» тела, визуальный образ своего отражения в зеркале, через переживание своего волеизъявления и свою способность выделять себя как источник своих воли, эмоций и воображения.

Общение со взрослыми дает ребенку возможность начать осознавать себя как отдельного человека. Это происходит в период от двух с половиной до трех лет. Разумеется, это случается не в «один прекрасный момент», а постепенно.

К концу третьего года под влиянием возрастающей практической самостоятельности происходит осознание себя как источника разнообразных желаний и действий, отделенного от других людей. Именно в общении с другими людьми ребенок начинает осознавать, что он обладает волей, которой может пользоваться. Он в потрясении чувствует себя источником воли. У него появляется стремление к волеизъявлению: он стремится к самостоятельности, к противопоставлению своих желаний желаниям взрослых. Он чувствует, что способен изменить мир предметов и человеческих отношений, он чувствует себя способным управлять своими действиями и своим воображением.

## ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Ребенок органично, начиная с раннего возраста, идентифицирует свое имя с собой телесным. В дошкольном детстве он заметно продвигается в этом отношении.

В дошкольном возрасте происходят выраженные конституционные и мимические изменения лица ребенка, что связано с ростом лицевого черепа, с преобразованием челюстей и с изменением строения щек. В этот период ребенок полнее овладевает мимикой и телесной экспрессией. Общение с родителями, с другими взрослыми и со сверстниками учит ребенка усвоению мимики через его идентификацию с эмоциями тех, с кем он общается. К пяти годам сформировываются некоторые сознательно контролируемые выражения, например, демонстративно «честное» выражение лица с открытым взглядом, устремленным в глаза взрослому, когда в действительности ребенок что-либо утаивает. Однако в целом мимические реакции ребенка до 6 лет весьма непосредственны и лицо его читается, как открытая книга.

В нормальных условиях благодаря соучастию взрослого ребенок постоянно упражняется в разнообразных движениях и действиях. Образ тела развивается у ребенка в связи с физическим овладением телом, а также в связи с его общими познавательными интересами, когда ребенок вдруг начинает интересоваться телесной организацией других людей и своей собственной.

Особое место здесь занимают половые признаки. Осознание своей половой принадлежности включается в структуру образа «Я». Ребенок, слыша от взрослых: «Ты – мальчик» или «Ты – девочка», переосмысливает эти наименования в связи со своими половыми особенностями. Ребенок раннего возраста не делит части своего тела на «приличные» и «неприличные». По мере взросления дошкольники осознают эти различия и начинают смущаться при необходимости обнажения перед другими людьми. Чувство стыдливости не является врожденным – это результат развития личности в соответствии со стереотипами, принятыми в данной культуре.

Половая идентификация – отождествление себя с физическим и психологическим полом мужчины или женщины и стремление соответствовать принятым в культуре, прежде всего в семье, стереотипам мужского и женского поведения. На протяжении дошкольного возраста ребенок по нарастающей начинает присваивать поведенческие формы, интересы, ценности своего пола. Уже в четырехлетнем возрасте проявляется глубинное психологическое различие в ориентациях мальчиков и девочек.

Стереотипы мужского и женского поведения входят в самосознание ребенка через подражание представителям своего пола. В то же время у ребенка развивается так называемая эмоциональная причастность к детям своего и противоположного пола.

Психологическое обретение пола начинается именно в дошкольном возрасте, но развивается и наращивается на протяжении всей жизни человека. Идентификация со своим полом получает столь глубокое проникновение в самосознание личности, что интегрирует по всем звеньям самосознания.

Потребность в признании в дошкольном возрасте выражается в стремлении ребенка утвердиться в своих моральных качествах. Ребенок пытается предвидеть реакцию других людей на свой поступок, при этом он хочет, чтобы люди были ему благодарны, признавали его хорошие поступки. Он стремится к тому, чтобы взрослые оставались им довольны, а если он заслужил порицание, то всегда хочет исправить испортившиеся отношения со взрослым. Притязание на признание проявляет себя и в том, что ребенок начинает бдительно следить за взрослыми: какое внимание они оказывают ему, а какое – его сверстникам или младшим детям.

Возникнув в процессе общения со взрослыми, потребность в признании в дальнейшем переносится и на отношения со сверстниками. При этом потребность в признании получает принципиально новую основу для развития: взрослые в норме стремятся поддержать ребенка во всех его достижениях, а в сложных отношениях между сверстниками переплетены моменты взаимной поддержки и соревнования. Так как в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра, то притязания в первую очередь отрабатываются в самой игре и в реальных отношениях по поводу игры.

В игре потребность в признании проявляется в двух планах: с одной стороны, ребенок хочет «быть как все», а с другой – «быть лучше, чем все». Дети ориентируются на достижения и формы поведения сверстников. Стремление «быть как все» в определенной степени стимулирует развитие ребенка и подтягивает его до общего среднего уровня. В то же время это стремление в ситуациях выбора линии поведения может привести к развитию конформизма. Однако и стремлению «быть лучше, чем все» могут сопутствовать негативные компоненты.

Потребность быть признанным – необходимый движущий компонент развития у детей способности к общению с другими людьми. Но реализации этой потребности могут сопутствовать и негативные образования, например, такие, как ложь – намеренное искажение истины в корыстных целях или зависть – чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого.

В дошкольном возрасте ребенок начинает открывать для себя существование своего индивидуального прошлого, настоящего и будущего. Возникает психологическое время личности – индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени.

Осваивая социальное пространство – условия развития и бытия человека, которые определяются значениями и смыслами его прав и обязанностей, накапливая определенные знания о них, ребенок еще долго не осознает их значение. Психологически права и обязанности для ребенка дошкольного возраста отчуждены от его личности, существуют вне его. При этом обязанности выступают в его сознании как акт насилия, а права растворены где-то в социальном пространстве и существуют как некая абстракция.

Изменения в мотивах поведения на протяжении дошкольного детства состоят не только в том, что меняется их содержание, появляются новые виды мотивов, но и в том, что между разными видами мотивов складываются соподчинение, иерархия: одни приобретают большее значение для ребенка, чем другие.

Поведение младшего дошкольника неопределенно, не имеет основной линии, стержня. В зависимости от изменения ситуации поведением руководит то один, то другой мотив. Соподчинение мотивов является самым важным новообразованием в развитии личности дошкольника. Возникающая иерархия мотивов придает определенную направленность всему поведению ребенка. По мере ее развития появляется возможность оценивать не только отдельные поступки ребенка, но и его поведение в целом.

Одной из сторон развития мотивов поведения в дошкольном возрасте является повышение их осознанности. Ребенок начинает отдавать себе все более ясный отчет в побудительных силах и последствиях своих поступков. Это становится возможным в связи с тем, что у дошкольника развивается самосознание – понимание того, *кто* он собой представляет, какими качествами обладает, как относятся к нему окружающие и чем вызывается это отношение. Наиболее явно самосознание проявляется в самооценке – в том, как ребенок оценивает свои достижения и неудачи, свои качества и возможности.

Предпосылка развития самосознания – отделение себя от других людей – происходит уже в конце раннего детства. Но, вступая в дошкольный возраст, ребенок осознает только сам факт, что он существует. Пока еще он по-настоящему ничего не знает о себе, о своих качествах. Стремясь быть «как взрослый», ребенок трех-четырёх лет не учитывает своих реальных возможностей. Он попросту приписывает себе все положительные, одобряемые взрослыми качества, часто даже не зная, в чем они заключаются.

## МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В этом возрасте самосознание ребенка интенсивно развивается, а его структура укрепляется, наполняясь новыми ценностными ориентациями (Мухина, 2003).

Когда ребенок идет в школу, он приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений.

Формируется способность к саморегуляции. В младшем школьном возрасте начинают формироваться, усложняются и закрепляются такие качества, как произвольность и способность к саморегуляции, рефлексия. Сначала эти качества распространяются только на ситуации, связанные с выполнением учебной деятельности, а затем и на другие сферы деятельности ребенка.

Происходит осознание своего личного отношения к миру. Изменяется содержание внутренней позиции детей. Оно в большей степени связывается с взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе деловых и личностных взаимоотношений

класса, формируется достаточно устойчивый статус ученика в этой системе. На эмоциональное состояние ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями.

Существенные изменения происходят в нормах, которыми регулируются отношения школьников друг к другу. Если в начале младшего школьного возраста эти отношения регламентировались в основном нормами «взрослой» морали, т. е. успешностью в учебе, выполнением требований взрослых, то в 9–10 лет на первый план выступают так называемые «стихийные детские нормы», связанные с качествами настоящего товарища. При правильном развитии школьников две системы требований – к позиции ученика и позиции субъекта общения (товарища) – должны не противопоставляться, а выступать в единстве. В противном случае растет вероятность появления конфликтов и с учителями, и со сверстниками.

В младших классах самооценка школьника формируется учителем на основании результатов учебы. К окончанию начальной школы все привычные ситуации подвергаются корректировке и переоценке другими детьми. При этом во внимание принимаются не учебные характеристики, качества, проявляющиеся в общении. От 3-го к 4-му классу резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у детей этого возраста распространяется не только на общение с одноклассниками, но и на учебную деятельность. Обострение критического отношения к себе актуализирует у младших школьников потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми.

Выразительные особенности лица и телесная экспрессия имеют большое значение для самосознания ребенка к концу детства. К концу дошкольного возраста у ребенка уже достаточно развиты координация движений, мимика и пантомимика. В младшем школьном возрасте обычно не наблюдается такого быстрого и очевидного развития телесных движений и действий, как в предыдущие возрастные периоды.

Большое значение приобретает двигательный контроль: мускульный тонус может заглушать не только проявления, но и ощущения эмоций. Это позволяет до известных пределов регулировать внешние экспрессивные действия. Образ «Я» – это и образ физических данных, особенности телесной конституции. Очень важно правильно строить отношения с ребенком по поводу его телесных особенностей, успехов или неудач в физических упражнениях, специальных учебных или бытовых действиях. Ведь тело открыто для наблюдения, его статика и двигательная активность или пассивность легко просматриваются. Для ребенка, поступившего в школу, становится особенно важным окончательно определиться со специализацией правой и левой руки.

Образ тела – сложное образование, сопряженное с индивидуальными телесными особенностями, полом и ожиданиями, принятыми в культурных традициях. Очень важно, чтобы ребенок мог принимать себя как уникальное в физическом и психическом плане существо, как представитель своего пола и как представитель своей культуры.

## 2.4. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ

**Общение со взрослыми** на разных этапах развития ребенка имеет свою специфику, служит разным целям. В первую очередь оно:

- ускоряет ход развития детей (появления и развития операционально-технических и перцептивных навыков);

- позволяет преодолеть неблагоприятную ситуацию (например, прослушивание детьми в интернатах магнитофонных записей речи способствует нормализации при отставании ее развития);
- позволяет исправить дефекты, возникшие у детей при неправильном воспитании.

Это влияние прослеживается во многих сферах психического развития, начиная от области любознательности детей и заканчивая развитием личности, и осуществляется благодаря тому, что:

- для детей младшего возраста взрослый является богатейшим источником разнообразных воздействий (сенсомоторных, слуховых, тактильных и др.);
- при обогащении опыта ребенка взрослый сначала знакомит его с чем-то, а затем нередко ставит задачу перед ним овладеть каким-то новым навыком;
- взрослый осуществляет подкрепление усилий ребенка, их поддержку и коррекцию;
- ребенок в контактах со взрослыми наблюдает его деятельность и черпает в ней образцы для подражания. Выделяют несколько типов *средств общения*, с помощью которых дети взаимодействуют со взрослыми:
- **экспрессивно-мимические** возникают в течение первых месяцев жизни как проявление эмоциональных состояний ребенка и способ передачи информации, адресованной окружающим;
- **предметно-действенные** возникают позднее (до трех лет) и имеют также знаковую функцию, без которой невозможно взаимопонимание между людьми; отличаются от экспрессивно-мимических большей произвольностью;
- **речевые** операции позволяют выйти за пределы частной ситуации и облегчают взаимодействие со взрослыми.

При недостаточных контактах со взрослыми психическое развитие замедляется (воспитанники детских учреждений закрытого типа; дети, пережившие войны, хрестоматийный случай Каспара Гаузера и др.) Полная изоляция от взрослых не позволяет детям стать людьми и оставляет их на положении животных (дети-маугли).

**Общение со сверстниками** – это особая сфера социальной жизни ребенка, имеющая и сходство с его общением со взрослыми, и свои отличия. Оно складывается позже, чем общение со взрослыми, и во многом определяется тем, как ребенок взаимодействует со старшими партнерами, ведь законы общения едины для всех людей независимо от их возраста (Смирнова, 1997).

Потребность в общении со сверстниками возникает у ребенка с полутора лет (Лисина, 1986; Уайт, 1982). Смирнова (1997) считает, что взаимодействие детей этого возраста уже является общением, на основе того, что они проявляют к сверстнику:

- внимание и интерес;
- эмоциональное отношение;
- стремление привлечь внимание;
- чувствительность к его поступкам.

Общение детей раннего возраста друг с другом происходит с помощью различных действий, анализ которых позволил М.И. Лисиной (1987) выделить четыре основные категории:

1. отношение к сверстнику как к «интересному объекту»;
2. действия со сверстником как с игрушкой;

3. наблюдение за другими детьми и подражание им;

4. эмоционально окрашенные действия, характерные только для взаимодействия детей друг с другом.

В 1–1,5 года для детей в большей степени характерно отношение к сверстнику как к объекту действий. После полутора лет поведение ребенка становится не таким бесцеремонным. Ближе к трем годам все чаще можно наблюдать субъектный подход во взаимоотношениях с ровесником: дети все чаще обнаруживают поведение, характерное для 3-й и 4-й категорий.

Совместные действия между детьми второго года жизни еще не носят постоянного характера, они возникают спонтанно и быстро затухают, так как дети еще не умеют договариваться друг с другом и учитывать обоюдные интересы. Очень часто конфликты возникают из-за игрушки. Тем не менее интерес к сверстнику постепенно растет.

К концу второго года дети уже вступают в совместную игровую деятельность, которая доставляет им большое удовольствие. Следует заметить, что игрушки и предметы, находящиеся рядом с детьми, отвлекают их от общения и снижают эффективность взаимодействия друг с другом.

На третьем году общение между детьми активизируется. Особенность этого общения – яркая эмоциональная окрашенность, особая раскованность, непосредственность. Большинство совместных игр основано на стремлении детей подражать друг другу.

По мнению многих психологов (Мухина, 1998; Смирнова, 1997; Уайт, 1982 и др.), дети раннего возраста начинают интересоваться друг другом, учатся выражать свои чувства, начинают соревноваться друг с другом.

Несмотря на то что дети раннего возраста нуждаются в контактах со сверстниками, им все еще нужна помощь взрослого в установлении и поддержании этих контактов и в разрешении возникающих конфликтов. Однако присутствие взрослого при установлении контакта между детьми может отвлечь малышей от непосредственного взаимодействия друг с другом, так как в этом случае они будут стараться любыми путями обратить внимание взрослого на себя.

Особое место в общении детей дошкольного возраста начинают занимать отношения мальчиков и девочек. Общение детей в этот период показывает их пристрастную причастность к социальным ролям мужчин и женщин. В играх и в практике реального общения дети усваивают не только социальные роли, связанные с половой идентификацией взрослых, но и способы общения мужчин и женщин, мальчиков и девочек (Мухина, 2003).

## МЛАДЕНЧЕСТВО

Сразу после рождения у ребенка отсутствует общение со взрослыми: он не отвечает на их обращения и сам ни к кому не адресует. Но уже на третьем месяце жизни ребенок начинает развивать особую активность, объектом которой является взрослый. Эта активность проявляется в форме:

- внимания и интереса ко взрослому;
- эмоциональных проявлений, адресованных взрослому;
- инициативных действий, направленных на привлечение внимания взрослого;
- чувствительности к отношению (оценке) взрослого. Общение со взрослыми играет пусковую роль в развитии реагирования младенца на окружающее. Он начинает реагировать на голос взрослого раньше, чем на другие условные раздражители (Лисина,

1986). Без такого контакта со взрослыми наблюдается замедление других реакций на слуховые и зрительные раздражители. Затем, по мере развития способности к сосредоточению (слуховому, зрительному и др.), у ребенка появляется специфическая эмоционально-двигательная реакция на дружелюбное обращение к нему взрослого – *комплекс оживления*. Мать (или другой близкий взрослый) не только обеспечивает выживание ребенка и удовлетворение его первичных потребностей, но и влияет на развитие активной ответной деятельности.

У младенца, лишённого полноценного общения с близким взрослым, замедляются все стороны развития. Это проявляется в

- отсутствии сформированной реакции на внешние раздражители;
- отставании в умственном развитии;
- трудностях в установлении прочных взаимоотношений со взрослыми;
- недостатке инициативности, замедлении развития эмоциональной деятельности, упрощении эмоциональной сферы;
- двигательной вялости.

## РАННЕЕ ДЕТСТВО

В раннем детстве ребенок начинает входить в мир социальных отношений. Это происходит благодаря изменению форм общения. Предметная деятельность создает основу для усвоения значений слов и связывания их с образами предметов и явлений. Бывшая раньше эффективной, такая форма общения со взрослыми (показ действий, управление движениями, выражение желаемого с помощью жестов и мимики) становится уже недостаточной. Возрастающий интерес ребенка к предметам, их свойствам и действиям с ними побуждает его постоянно обращаться ко взрослым. Но обратиться к ним он может, только овладев речевым общением.

Уже в первые месяцы жизни развивается самоидентичность – чувство постоянства собственного «Я», а также то, насколько человек принимает и ценит себя.

## ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В этом возрасте ребенок, осваивая мир постоянных вещей, овладевая употреблением все большего количества предметов, открывает для себя «двойственную природу рукотворного мира: постоянство функционального назначения вещи и относительность этого пространства» (Мухина, 2003). Это время овладения социальным пространством человеческих отношений через общение со взрослыми, а также игровые и реальные отношения со сверстниками. Одно из главных стремлений ребенка в этом возрасте – стремление к овладению телом, психическими функциями и социальными способами взаимодействия с другими. У него бурно развивается речь, которая здесь несет не только функцию обмена информацией, но и экспрессивную. Ребенок учится принятым позитивным формам общения. Общение со взрослыми можно разделить в соответствии с его параметрами на ряд категорий.

**Содержание потребностей в общении:**

- потребность во внимании, сотрудничестве и уважении (4–5 лет);
- потребность в доброжелательном внимании, сотрудничестве, уважении взрослого при ведущей роли стремления к сопереживанию и взаимопониманию (5–6 лет).

**Ведущий мотив общения:**

- познавательный – взрослый как эрудит, источник познания о внеситуативных объектах, партнер по обсуждению причин и связей (4–5 лет);
- личностный – взрослый как целостная личность, обладающая знаниями, умением и нормами (5–6 лет).

**Значение в общем развитии ребенка данной формы общения:**

- первичное проникновение в суть явлений окружающего мира, развитие наглядных форм мышления (4–5 лет);
- приобщение к моральным и нравственным ценностям общества, переход к дискурсивному мышлению (5–6 лет).

## **МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

К поступлению в школу ребенок уже многого достиг в межличностных отношениях: он ориентируется в семейно-родственных отношениях, имеет навыки самообладания, может подчинить себя обстоятельствам – т.е. имеет прочный фундамент для построения отношения со взрослыми и сверстниками. Существенным достижением в развитии личности является преобладание мотива «Я должен» над «Я хочу». У ребенка достаточно развиты рефлексивные способности, которые он использует теперь для приобретения новых знаний и навыков. Кроме этого, учебная деятельность требует от ребенка новых достижений в развитии речи, внимания, памяти, воображения и мышления, а также создает новые условия для личностного развития.

Школа предъявляет к ребенку новые требования в отношении общения – оно становится «школой социальных отношений». Открывая разные стили, он пробует их, а затем и выбирает некоторые из них.

В младшем школьном возрасте ребенку придется пройти все перипетии отношений со сверстниками. Начальная школа вторгает прежде защищенного семьей, малым личным опытом общения ребенка в ситуацию, где взаправду, в реальных отношениях, следует научиться отстаивать свои позиции, свое мнение, свое право на автономность – свое право быть равноправным в отношениях с другими людьми (Мухина, 2003).

## **2.5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

Психосоциальное развитие – процесс постоянного физического, психологического и социального роста ребенка, накопления новообразований, освоения социального пространства, определение в нем собственного места и положения, которое происходит в постоянно расширяющихся сферах деятельности и социальных контактов со сверстниками, детьми других возрастов, взрослыми.

## МЛАДЕНЧЕСТВО

Социальная ситуация психического развития младенца – ситуация социального комфорта, неразрывного единства со взрослым. Такая ситуация содержит в себе противоречие: ребенок максимально нуждается во взрослом и в то же время не имеет специфических средств воздействия на него. Это противоречие решается на протяжении всего периода младенчества (Сто-ляренко, 1999).

Ходьба – первое основное новообразование младенческого возраста, знаменующее собой разрыв старой ситуации развития. Главное в акте ходьбы – не только то, что расширяется социальное жизненное пространство ребенка, но и то, что ребенок отделяет себя от взрослого.

Речь, как и все новообразования этого возраста, носит переходный характер. Это автономная, ситуативная, специфическая по своей структуре, состоящая из обрывков слов эмоционально окрашенная речь, понятная только близким. Первые слова носят характер указательных жестов. Ходьба и обогащение предметных действий требуют речи, которая бы удовлетворяла общение по поводу предметов.

## РАННЕЕ ДЕТСТВО

В конце первого года жизни социальная ситуация полной слитности ребенка со взрослым взрывается изнутри. В этом возрасте, благодаря появлению первых слов и навыков ходьбы, развиваются действия с предметами. Однако диапазон возможностей ребенка еще очень ограничен (Столяренко, 1999).

Социальная ситуация развития в раннем возрасте такова: «Ребенок – предмет – взрослый». В этом возрасте ребенок целиком поглощен предметом. Его деятельность направлена на усвоение общественно выработанных способов действия с предметами.

Все основные новообразования этого возраста связаны с развитием основных типов деятельности, восприятия, интеллекта, речи. Благодаря отделению действия от предмета происходит сравнение своего действия с действием взрослого человека (ребенок называет себя другими именами). Как только ребенок увидит себя в другом, он увидит себя самого – и появится феномен «Я сам».

## ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Социальная ситуация совместной деятельности ребенка со взрослым распадается. Отделение от взрослого создает новую социальную ситуацию, в которой ребенок стремится к самостоятельности. Эта тенденция естественна и постоянна. Ребенок уже открыл, что существуют взрослые, и перед ним возникает сложный мир взрослых людей. До этого времени ребенок привык жить вместе со взрослыми. Эта тенденция сохраняется, но развивается и другая совместная жизнь – жизнь ребенка в жизни взрослых. Поскольку ребенок еще не может принять *реальное* участие в той жизни, которую ведут взрослые, развивается игра как *идеальная* форма совместной со взрослыми жизни. (Столяренко, 1999).

В игре воссоздается общий смысл человеческого труда, норм и способов взаимоотношения людей. В ней в идеальной форме воспроизводится смысл человеческой деятельности и система тех отношений, в которые вступают взрослые в их реальной жизни. Игра имеет громадное значение для развития личности ребенка.

Дошкольный возраст – время интенсивного развития у детей ориентировочной основы их действий. Ориентация и пробы превращаются в развернутую поисковую деятельность, которая является одним из оснований мышления дошкольников.

Вместе с тем дошкольный период – один из периодов становления личности, которая включает в себя иерархию мотивов и первичные этические нормы. Деятельность личности регулируется соподчиненными мотивами и этическими нормами и правилами. Именно в дошкольном возрасте у детей возникает и развивается произвольное поведение. Произвольность – наличие не столько цели, сколько средств и способов ее осуществления – важное психологическое обеспечение развития личности ребенка.

В дошкольном возрасте возникают такие аспекты самосознания, как первые элементы самооценки. У ребенка уже наблюдается тенденция к осуществлению реальной общественно значимой и оцениваемой деятельности, отличной от игры.

### **МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Ведущее значение в этот период приобретает учебная деятельность. С момента поступления ребенка в школу она начинает опосредовать всю систему его отношений. Один из ее парадоксов заключается в следующем: будучи общественной по своему смыслу, содержанию и форме, она вместе с тем осуществляется сугубо индивидуально, а ее результаты основаны на индивидуальном усвоении (Столяренко, 1999). В процессе учебы ребенок осваивает знания и умения, выработанные человечеством.

Вторая особенность этой деятельности – приобретение ребенком умения подчинять свое поведение массе обязательных для всех правил как общественно выработанной системе. Подчинение правилам формирует у ребенка умение регулировать свое поведение и тем самым – более высокие формы произвольного управления им.

Основным новообразованием младшего школьного возраста является отвлеченное словесно-логическое и рассуждающее мышление, возникновение которого существенно перестраивает другие познавательные процессы детей. Память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие – думающим. Благодаря такому мышлению, памяти и восприятию дети способны в последующем успешно осваивать подлинно научные понятия и оперировать ими. Другим важным новообразованием этого возраста является такое важное качество личности, как умение произвольно регулировать свое поведение и управлять им.

Поступление в школу значительно расширяет круг социальных контактов ребенка, что неизбежно влияет на его «Я-концепцию». Школа способствует самостоятельности ребенка, его эмансипации от родителей, предоставляет ему широкие возможности для изучения окружающего мира – как физического, так и социального.

## **2.6. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ДЕТСТВА**

Общими особенностями возрастных кризисов детства являются изменение системы связей ребенка с окружающими, труд-новоспитуемость, негативизм, упрямство, капризность, сопротивление власти взрослых, эмоциональная неустойчивость. Во всех случаях кризисные периоды возникают во время кардинальных психологических изменений и смены ведущего типа деятельности. Как и в отношении возрастной периодизации, не существует единого взгляда на количество и временные границы кризисов детства. Тем не менее подавляющее большинство исследователей выделяют кризисы новорожденности, одного года, трех и семи лет.

## КРИЗИС НОВОРОЖДЕННОСТИ

По мнению психоаналитиков, рождение – первая травма, которую переживает ребенок, – настолько сильна, что вся последующая жизнь проходит под знаком этой травмы.

Кризис новорожденности – промежуточный период между внутриутробным и внеутробным образом жизни. Переход к новому типу функционирования обеспечивается только взрослым. Новорожденный, полностью лишенный заботы взрослых, через несколько часов неизбежно погибнет. Взрослый обеспечивает ребенка питанием, защищает его от холода, оберегает от травм и т. д.

Новорожденный ребенок абсолютно беспомощен. У него нет ни одной сложившейся формы поведения, ни одного заранее сформированного поведенческого акта. В ходе антропогенеза практически исчезли все поведенческие инстинкты. Правда, у новорожденного есть врожденные рефлексy, однако они не служат основой для формирования человеческих форм поведения, а их отмирание является и признаком, и необходимым условием нормального развития.

Таким образом, новорожденность – это время, когда ребенок отделен от матери физически, но связан с ней физиологически. Этот период характеризуется катастрофическим изменением условий жизни, помноженным на беспомощность ребенка. Не только развитие, но и выживание ребенка обеспечивает ситуация объективно необходимых отношений между ребенком и взрослым. Все условия жизни ребенка с момента рождения социально опосредованы.

Первый объект, который ребенок выделяет из окружающей действительности, – человеческое лицо, тот условный раздражитель, который чаще всего находится с ребенком в самые важные моменты удовлетворения его жизненных потребностей.

Комплекс оживления – основное новообразование критического периода – возникает из положительной эмоциональной реакции на лицо матери. До этого движения ребенка были хаотичны, нескоординированны. В комплексе оживления зарождается координация движений. Это и первый акт поведения, и акт выделения взрослого, и первый акт общения. Комплекс оживления – это не просто реакция, это попытка воздействовать на взрослого. Он знаменует собой конец новорожденности и начало новой стадии развития – младенчества.

Появление комплекса оживления представляет собой психологический критерий конца кризиса новорожденности. Его физиологический критерий – появление зрительного и слухового сосредоточения, возможность появления условных рефлексов на зрительные и слуховые раздражители.

Кризис новорожденности требует особых методических средств и приемов, подчас выходящих за рамки психологии. Психологическое исследование кризиса новорожденности невозможно без учета данных физиологии, патофизиологии, культурно-исторических исследований и других областей знаний, дающих общее основание теории генезиса общения (Поливанова, 2000).

Л.С. Выготский выделяет два существенных момента, характеризующих своеобразие психической жизни новорожденного. Первый – преобладание недифференцированных, нерасчлененных переживаний, представляющих «как бы сплав влечения, аффекта и ощущения». Второй – психика новорожденного «не выделяет себя и свои переживания от восприятия объективных вещей, не дифференцирует еще социальных и физических объектов». Анализируя целостность и нерасчлененность первоначальных реакций ребенка, Выготский указывает на то, что «закон структурности или выделения фигуры и фона является, по-видимому, самой примитивной особенностью психической жизни, образующей исходный пункт дальнейшего развития сознания». Свидетельством перехода

в следующий возрастной период является улыбка, которую можно считать первой социальной реакцией (Выготский, 1984).

Улыбка – жест, обращенный к другому. Она имеет адресата, и по этому признаку социальная улыбка выделяется из «гастрических», «аутистических», «рефлекторных». Улыбка, обращенная к другому и выражающая отношение к нему, знаменует начало собственно психической жизни.

Первая улыбка исходит из эмоциональной сферы, возникает на фоне общего удовольствия, но ее психологический смысл не исчерпывается лишь этим. Улыбка и другие экспрессивные средства «и возникают, и развиваются в общении ребенка со взрослым и для целей общения» (Лисина, 1997). Таким образом, эмоциональные экспрессии выполняют две функции – и выразительную, и коммуникативную (Мещерякова, 1975).

Улыбке обычно предшествует контакт взглядов ребенка и взрослого. Приблизительно до третьей недели жизни ребенок кажется окружающим «глядящим внутрь себя», поймать его взгляд не удастся. К трем неделям происходит первая, так радующая родителей, встреча глаз: ребенок в течение нескольких секунд сосредоточивается на лице взрослого. Вслед за этим через неделю-другую возникает и первая улыбка.

В работах Штерна (Stern, 1977), посвященных появлению первых признаков психической жизни, подробно анализируются характеристики психики ребенка в первые дни и недели жизни, которые принято считать врожденными. Показано, что развитие происходит по линии дифференциации, расчленения целостностей. В целом логику рассуждений Штерна можно реконструировать следующим образом: от целостной нерасчлененности восприятия к выделению оппозиции «Я и другой (другое)». Существенным диагностическим признаком (и в этом смысле индикатором возникновения психической жизни) служит появление реципрокности, взаимности действий взрослого и реакций ребенка: улыбка взрослого – ответ ребенка, улыбка ребенка – ответ взрослого. Реципрокность свидетельствует о координации действий ребенка в отношении действий взрослого или иных воздействий окружающей среды.

Это положение подтверждается многими исследованиями. Например, обнаружено, что движения взгляда ребенка к концу первого месяца локализуются на границе яркого раздражителя и фона (границы человеческого лица), к двум месяцам – в области отличительных признаков внутри объекта (преимущественно в области глаз и рта). При этом сама интенсивность и продолжительность рассматривания возрастает. Таким образом, восприятие развивается от охвата общего по его границе к анализу деталей внутри объекта.

Начало психической жизни ребенка при всем различии подходов описывается как момент дифференциации, вычленения, своеобразного обособления (Поливанова, 2000).

## КРИЗИС ОДНОГО ГОДА

В индивидуальном развитии этому кризису предшествует стадия зависимости (Шостром, 2002). Кризис одного года как бы завершает данный этап развития.

На протяжении первой стадии своей жизни ребенок совершенно беспомощен и в удовлетворении своих нужд должен полагаться исключительно на родителей. Много из того, что он изначально узнает о человеческих взаимоотношениях, обусловлено тем стилем, в котором удовлетворяются его потребности. Представления о характере его окружения складываются у него, главным образом, под влиянием процесса кормления. Именно поэтому З. Фрейд называет первый год жизни «оральным периодом». Если мать выказывает теплое и доброжелательное отношение к ребенку в сочетании с готовностью

утолить его голод, он испытывает при кормлении приятные чувства. Если же во взаимоотношениях кормления ребенок ощущает свое неприятие матерью или отчуждение от нее, он испытывает тревогу и недовольство.

Всасывание еды, таким образом, ассоциируется с ощущением безопасности. В этот период у ребенка развиваются представления о том, как живет зависимому человеку. Это могут быть уроки безопасности и любви или их отсутствия. Если ребенка кормят регулярно, сопровождая кормление выражением любви и лаской, и отлучают от груди постепенно, он научится переносить фрустрации без чрезмерного напряжения. В теории развития ребенка стало уже аксиомой, что огорчения не должны быть слишком многочисленными, слишком ранними и слишком неожиданными. Нормальное протекание периода зависимости является основой для естественного перехода к следующей стадии развития. Чувства, которые ребенок испытывает во время получения пищи и удовлетворения других своих потребностей, имеют критическое значение для развития его личности.

Любовь в период младенчества является примитивной, сравнительно слабо дифференцированной зависимой любовью, которая большей частью сводится к получению чего-либо от окружающих. Дефицит способности выражать свою любовь, так часто отмечаемый у взрослых невротиков, вероятно, уходит своими корнями в эту стадию. Ребенок, который получал любовь щедро и ничем не обусловленно, позднее, по всей видимости, будет способен с меньшими усилиями отдавать любовь.

Дети, страдавшие от отчуждения или неустойчивости ранних отношений любви, могут позднее выдвигать непомерные требования любви и внимания к ним, а также стремиться к зависимости или, боясь отвержения своих нежных чувств, могут остерегаться зависимости и близости в отношениях с людьми, избегая повторения неприятных переживаний. Их усилия установить близкие отношения с окружающими часто неудачны и, похоже, лишь отражают ослабление способности получать и отдавать любовь.

Хотя удовольствие, получаемое от зависимого положения, должно доминировать и действительно доминирует на оральной стадии, затягивание этой стадии может стать основой нездоровой фиксации. Ребенок даже в таком нежном возрасте должен осознать, что по мере своего роста он постепенно отдаляется от родителей. Так называемый «принцип реальности» должен быть преподан ребенку в раннем возрасте в форме отучения от груди и аналогичных действий. Таким образом поддерживается оптимальный баланс между темпами физического развития и личностно-социального созревания.

Кризис одного года, по Л.С. Выготскому, объясняется появлением автономной (лепетной) детской речи и, отчасти, самостоятельной ходьбы. Они приводят к изменению отношения ребенка к среде, тем вызывая к жизни новую ситуацию развития. Но ходьба в год лишь возникает, автономная же речь, появляясь в год, вскоре исчезает, замещаясь речью социальной.

Описывая поведенческие симптомы кризиса одного года, Выготский говорит о гипобулических реакциях – ярких эмоциональных взрывах, проявляющихся в том, что ребенок, требуя желаемого, громко кричит, может броситься на пол, плакать, топтать ногами. По Выготскому, симптомы трудновоспитуемости в кризисе одного года вызваны тем, что окружающие не понимают автономной речи. Это непонимание провоцирует гипобулические реакции (Поливанова, 2000).

Эриксон называет этот кризис «базисное доверие против базисного недоверия» (Эриксон, 1996).

Важнейшей задачей родителей и консультанта на этом этапе является достижение баланса между базовым доверием и базовым недоверием к миру, улучшение способностей коммуникации ребенка.

## КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

В индивидуальном развитии этому кризису предшествует стадия независимости (Шостром, 2002).

В возрасте от двух до трех лет ребенок во многих отношениях по-прежнему беспомощен. Однако по мере развития навыков ходьбы и манипуляций с предметами он обретает постепенно растущую физическую независимость. Ребенок не только учится контролировать свои движения, но и начинает лучше дифференцировать элементы своего окружения, имеющие значение для его нужд и удовольствий. Ребенок становится исследователем ради удовлетворения своего пробуждающегося любопытства. Ощущая свое могущество, он начинает более непосредственно восставать против ограничений и стремиться к тому, чтобы обо всем составить собственное мнение.

Период от двух с половиной до трех с половиной лет иногда называют «стадией негативизма» или «первой взрослостью». Ребенок ощущает растущее чувство независимости; его представление о собственной индивидуальности становится явным; взрослые словно бы перечат ему на каждом шагу. Первостепенной проблемой становится агрессия и контроль над нею.

На взгляд Бюлер (Buhler, 1951), в этот период ребенок начинает проверять любовь окружающих к себе. В возрасте от восьми месяцев до четырех лет ребенок экспериментирует, пробует сделать то одно, то другое. Он исследует свои потребности в самоопределении и ставит эксперименты, желая проявить свою независимость от матери. Первое социальное достижение ребенка – способность выпустить мать из поля зрения и верить, что она вернется.

Фрейд называет этот период «анальной стадией», поскольку первое реальное расхождение между потребностью ребенка в автономности и родительским требованием дисциплины связано с усилиями взрослых приучить ребенка к тому, чтобы он самостоятельно справлялся со своими физиологическими нуждами. Первые уроки по контролю над мочеиспусканием и дефекацией влияют на отношения ребенка с родителями. Он вскоре начинает понимать, что может доставить удовольствие или вызвать беспокойство, отдавая или задерживая фекалии и мочу. Так, в дополнение к отказу от еды, выделительные процессы становятся одним из первых видов оружия ребенка в отношениях с родителями.

Эриксон называет этот период стадией «автономии против стыда и сомнения» (Эриксон, 1996). У ребенка развивается потребность быть независимым, однако он продолжает нуждаться в ощущении зависимости и в поддержке. С точки зрения развития у индивидуума способности любить ребенок на этой стадии нуждается в том, чтобы понять: его любят таким, какой он есть, даже «с грязной попой». Ему нужно узнать, что его ценят за его независимость точно так же, как за его зависимость.

Эльконин (1995) определяет новообразования раннего возраста, оформляющиеся в три года, как личное действие и сознание «я сам». Внутри совместной со взрослым предметно-манипулятивной деятельности действие ребенка есть продолжение ситуации действия. К трем годам возникает желание действовать по собственному усмотрению, вопреки ситуации, вопреки предложенному взрослым.

И.Ю. Кулагина (1998) отмечает, что симптомы кризиса трех лет появляются в связи с тем, что взрослые не заметили, не поняли необходимости перестройки своих отношений с ребенком, который стал более самостоятельным, независимым, активным. В результате происходит «взрыв» прежней ситуации (Эльконин, 1995).

Э. Келер (цит. по: Лютова, Молина, 2003) описывает основные симптомы, характерные для поведения ребенка в период кризиса трех лет в виде «семизвездия».

**1. Негативизм** вынуждает ребенка поступать вопреки своему желанию. Ребенок отказывается делать то, о чем его просили, не потому, что ему не хочется, а только потому, что его попросили об этом. Негативизм отличается от непослушания (когда ребенок не следует указаниям взрослого потому, что занят другим делом, более интересующим его в данный момент). Он противится содержанию просьбы:

- социальным отношением. Негативизм носит социальный характер, он адресован человеку, а непослушание – содержанию. Если ребенку предложили на выбор другое занятие, более интересное для него, чем то, которое у него есть в данный момент, и он согласился, то речь идет не о негативизме, а о непослушании;
- отношением к эмоции. При негативизме ребенок поступает наперекор своему желанию. При непослушании же он следует своему желанию, которое идет вразрез с желанием взрослого.

И.Ю. Кулагина (1998) отмечает, что негативизм избирателен: ребенок отказывается выполнять просьбы только определенных людей, например, только мамы или папы, или только одного из воспитателей группы. С остальными окружающими он может быть послушным и покладистым. Главный мотив, который движет ребенком, – сделать не так, как просят, а наоборот.

**2. Упрямство** – это «такая реакция ребенка, когда он настаивает на чем-либо не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он этого потребовал» (Выготский, 2000). Это реакция не на предложение, а на свое собственное решение. Зачастую родители, встав на позицию «кто кого», усугубляют, закрепляют проявления упрямства и «загоняют ребенка в угол», лишая возможности выйти с достоинством из возникшей конфликтной ситуации.

Л.С. Выготский отмечает, что упрямство отличается от простого непослушания:

- мотивом (если ребенок продолжает настаивать и не соглашается со взрослым, когда он хочет продолжать делать что-то свое, это будет не упрямство, а непослушание. Если же он противоречит только потому, что не хочет отступать от своего слова, это будет упрямство);
- отношением к себе (ребенок поступает наперекор другим потому, что это он так сказал и это он не хочет менять своих решений).

**3. Строптивость** отличается от негативизма тем, что она безлична, направлена не против человека, а против самого образа жизни, против тех правил, которые до этого определяли его поведение. Это «скрытый бунт против того, с чем ребенок имел дело раньше» (Выготский, 2000). Кроме того, Выготский заостряет внимание на том, что при авторитарном воспитании строптивость является одной из главных черт кризиса трех лет.

**4. Своеволье** проявляется в том, что ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет. В этом проявляется его тенденция к самостоятельности.

Остальные симптомы данного кризиса имеют вторичное значение.

**5. Протест-бунт** проявляется в том, что все поведение ребенка носит протестующий характер, как будто ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними. Протест-бунт выливается в частые ссоры с родителями.

**6. Обесценивание.** В этом случае обесцениваются старые привязанности ребенка к вещам, к людям, к правилам поведения. Ребенок может начать употреблять бранные слова, которые до сих пор было не принято произносить в доме. В его речи появляются выражения, которые означают все плохое, отрицательное, негативное. Кроме того, для трехлетнего ребенка могут вдруг потерять ценность еще совсем недавно обожаемые им игрушки, книги, и тогда он может бросать их, рвать, давать им негативные названия.

7. **Деспотизм** чаще всего проявляется в семье с единственным ребенком. Он изо всех сил пытается проявить власть над окружающими, ему хочется добиться того положения, которое было в раннем детстве, когда исполнялись все его желания. По словам Выготского (2000), ребенок хочет стать «господином положения». Если в семье несколько детей, этот симптом можно назвать ревностью. Ребенок все так же стремится к власти и потому проявляет ревность к братьям или сестрам, с которыми он вынужден делить власть.

Следствием проявления перечисленных симптомов кризиса трех лет могут стать внутренние и внешние конфликты, невротические проявления (энурез, ночные страхи, заикание и др.).

Кризис трех лет – это прежде всего кризис социальных отношений, взаимоотношений личности ребенка и окружающих людей. Этот кризис протекает остро только в том случае, если взрослые не замечают или не хотят замечать у ребенка тенденцию к самостоятельности, когда они стремятся во что бы то ни стало сохранить прежний тип взаимоотношений, устраивающий их, взрослых, когда они сдерживают самостоятельность и активность ребенка (Эльконин, 1995).

Если же взрослые адекватно реагируют на изменения, происходящие в ребенке, если они заменяют авторитарный стиль взаимодействия с ребенком, гиперопеку на партнерское общение с ним, предоставляют ему самостоятельность (в разумных пределах), конфликтов между ними и трудностей общения может и не возникнуть или они будут иметь временный, преходящий характер.

Важнейшей проблемой на этой стадии становится контроль над агрессивными чувствами. Задача родителей и/или консультанта – направлять агрессию ребенка в такое русло, чтобы она не стала нежелательным образом отложенной, замаскированной или замещенной. Поскольку предоставлять ребенку неограниченную свободу не менее вредно, чем излишне стеснять ее, следует помнить, что об этом говорит Хорни (Хорни, 1995): не сами по себе фрустрации и депривации имеют критическое значение для развития ребенка, а обстановка, в которой они происходят. Фактически ребенок способен вынести многое, если это происходит на фоне любви и заботливого отношения к нему.

Rosensweig (1944) выделил три возможных способа справиться с возникшими агрессивными чувствами:

**Экстрапунитивный:** враждебность направляется вовне, на других людей или на предметы. Когда этот способ становится доминирующим, человек может превратиться в «хронического критикана».

**Интропунитивный,** когда прямая ответственность возлагается на самого себя, на себя направлен гнев и карательные санкции в форме самокритики и самообвинений. Такие люди могут быть вечно извиняющимися, с излишней готовностью принять вину на себя.

**Инпунитивный.** Агрессивный аспект в данной ситуации подавляется. Когда этот способ становится доминирующим, человек может настолько подавлять свои агрессивные чувства и действия, что уже не в состоянии оценить их последствия для себя самого и для других.

Каждый из описанных выше способов совладания с агрессивными чувствами может быть уместен в определенных ситуациях. Роль родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку понять, что иногда бывают виноваты другие, иногда он сам, а иногда его чувства просто преувеличенны. Тогда ребенок получает возможность направлять свою агрессию или гнев в конструктивное русло.

## КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ

В индивидуальном развитии этому кризису предшествует стадия усвоения ролей (Шостром, 2002).

В возрасте от четырех до семи лет ребенок испытывает потребность в еще большей свободе, соответственно своей возросшей подвижности и уверенному освоению окружающего мира. Его любопытство и исследовательская активность распространяются во многих направлениях; у него начинает проявляться совестливость, характер которой во многих решающих аспектах определяется тем, как к нему относятся его родители. Эриксон (1996) называет этот период «стадией инициативы». При этом он имеет в виду, что ребенок движется в будущее.

Достигает пика интерес ребенка к своим половым органам и к различию половых ролей. Естественным результатом его любопытства становятся игры с актуализацией мужских и женских социальных ролей, образцом для которых служат родители. То, как родители реагируют на интерес ребенка к вопросам пола, имеет большое значение для его самоуважения и дальнейшего сексуального развития. Родители и учителя не должны ни переоценивать, ни недооценивать проявления полового развития ребенка в дошкольный период. Важным моментом развития на стадии усвоения ролей является то, что ребенок признает свою принадлежность к соответствующему полу благодаря процессу отождествления себя с родителем одного с ним пола. Родители служат образцом для формирования у ребенка понятий «мужское» и «женское».

Ребенку на пути взросления нужно, чтобы родитель того же пола, что и он сам, был с ним. Если эдипова ситуация была успешно разрешена, мальчик отождествляет себя с отцом, считает себя агрессивным и властным в своем подходе к жизни. Девочка, подражая матери, стремится стать приятной, привлекательной и выработать недирективные подходы к жизни.

Фромм (Fromm, 1947) придает сексуальному соперничеству в конфликте на этой стадии развития меньшее значение и полагает, что он в первую очередь является результатом негативной реакции ребенка на родительский авторитет. Это борьба между свободой и непосредственностью ребенка, с одной стороны, и авторитетом родителей и их ожиданиями, иногда иррациональными, – с другой.

Непосредственность и независимость являются характеристиками зрелой личности, и, если ребенок в своей борьбе за свободу на стадии усвоения ролей потерпел поражение, это может создать предпосылки для проявления в его дальнейшей жизни невротической покорности. Излишняя покровительственность или негативное, отвергающее отношение могут усложнить продвижение ребенка через эту стадию детства.

Когда ребенок вступает в кризис семи лет, он вдруг утрачивает детскую наивность и непосредственность; в поведении, в отношениях с окружающими он становится не таким понятным во всех проявлениях, каким был до этого. Между переживанием и поступком вклинивается интеллектуальный момент. Развитие интеллектуальной мотивации поступков является прямой противоположностью импульсивному и непосредственному действию, свойственному ребенку младшего возраста.

Этот возраст называется возрастом смены зубов, возрастом вытягивания. Действительно, ребенок резко изменяется, причем изменения носят более глубокий, более сложный характер, чем те, что наблюдаются при кризисе трех лет. Симптоматика кризиса семи лет настолько многообразна, что ее перечисление было бы слишком долгим. Например, ребенок начинает манерничать, капризничать, ходить не так, как ходил раньше. В поведении появляется что-то нарочитое, нелепое и искусственное, какая-то вертлявость, паясничанье, клоунада; ребенок строит из себя шута.

Существенная черта восприятия – структурность: мир уже не состоит из отдельных фрагментов, он представляет собой единый образ, внутри которого существуют различные части.

Самой существенной чертой кризиса семи лет является начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка: он начинает осмысленно ориентироваться в собственных переживаниях. Ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый», «я злой», т. е. у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях. Точно так, как трехлетний ребенок открывает свое отношение с другими людьми, так семилетний открывает сам факт своих переживаний. Переживания приобретают смысл (сердящийся ребенок понимает, что он сердит); благодаря этому у ребенка возникают такие новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний. К кризису семи лет впервые возникает обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств. Например, у ребенка дошкольного возраста нет настоящей самооценки, самолюбия. Уровень наших запросов к самим себе, к нашему успеху, к нашему положению возникает именно в связи с кризисом семи лет.

Таким образом, к семи годам возникает ряд сложных новообразований, которые и приводят к тому, что трудности поведения резко и коренным образом меняются, они принципиально отличны от трудностей дошкольного возраста.

## КРИЗИСЫ ДЕТСТВА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ

В детстве возникают три главные проблемы развития, которые через много лет могут стать причиной обращения к психологу-консультанту или психотерапевту:

- выражение чувств любви и зависимости – кризис одного года;
- регулирование враждебных и агрессивных чувств – кризис трех лет;
- половая идентификация и устойчивая самооценка – кризис семи лет.

Истоки способности любить лежат в стадии зависимости, когда ребенок получает от родителей любовь и безопасность и учится полагаться на других. На этой же стадии он, по-видимому, учится выражать чувства привязанности. Нарушения на данной стадии и неудачное прохождение кризиса приводит к формированию характеров шизоидной группы. Конкретные проявления нарушений могут носить характер аутизма.

На стадии независимости ребенок усваивает, что он располагает собственными силами и возможностями, а также то, что он способен справиться со своими первыми фрустрациями. Если родителям удастся проявлять мудрость по отношению к вспышкам эмоций и агрессивности, ребенок получает в свое распоряжение средства для того, чтобы в последующей жизни приемлемым образом регулировать свои агрессивные тенденции.

На стадии усвоения ролей формируются эффективные модели взаимоотношений с представителями противоположного пола, благодаря чему в последующие годы становятся возможными удовлетворительные гетеросексуальные отношения. Половая самоидентификация и усвоение соответствующих ролей протекают наиболее успешно, если мать и отец могут служить достойными подражания образцами женских и мужских качеств. Нарушения на данной стадии и неудачное прохождение кризиса приводят к повышенной тревожности, диффузности образа «Я» и неустойчивости самооценки.

## 2.7. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ

### АУТИЗМ

Термин «аутизм» предложен швейцарским психиатром и психологом Э. Блейлером (1857–1939). Аутизм выражается в снижении контактов ребенка со взрослыми и сверстниками и проявляется в его «погружении» в свой собственный мир.

Проявления раннего детского аутизма наблюдаются с самых первых дней жизни ребенка и выражаются в отсутствии контактов детей с окружающими людьми: малыш не тянется на руки к маме, у него не проявляется комплекс оживления. В более позднем возрасте возникают своеобразные нарушения речи (эхоло-лия, персервация), речь не сопровождается выразительной мимикой и жестикуляцией и не служит для коммуникации. Детям с данным нарушением в развитии свойственны механические стереотипные движения (раскачивания, кружения). Они болезненно реагируют на смену обстановки, на новые незнакомые вещи. Иногда у них возникают реакции неадекватного страха на обычные объекты и ситуации (ребенок боится кусочка меха, разлитого клея и др.).

Основными клиническими признаками аутизма являются:

1. Трудности коммуникации.
2. Сильные реакции на сенсорные раздражители.
3. Нарушения развития речи.
4. Стереотипность поведения.
5. Нарушение способности к социальному взаимодействию.

О.С. Никольская (Никольская, 1995) предложила в зависимости от степени выраженности и характера проявлений аутизма у детей выделять 4 группы:

1. Детей этой группы отличает отрешенность от внешней среды, отсутствие потребности в контактах, им свойственна агрессивность, доходящая до патологии. Эти дети почти не владеют навыками самообслуживания, поэтому нуждаются в постоянной помощи и поддержке взрослых. Они имеют наихудший прогноз развития.
2. Детям этой группы свойственно отвержение внешней среды. Для них характерны многочисленные страхи, стереотипные движения, импульсивность, манерность, симбиотическая связь с матерью. Их речь, как правило, односложна. Среди детей, страдающих аутизмом, эта группа является самой многочисленной. Прогноз их развития более благоприятен: при соответствующей длительной коррекционной работе они могут обучаться даже в массовой школе.
3. Для детей этой группы характерны отвлеченные интересы и фантазии, более развита речь, выше уровень когнитивного развития. Они менее зависимы от матери и в меньшей степени нуждаются в постоянном присутствии и надзоре взрослых. Уровень эмпатии, как правило, низок. Прогноз развития также достаточно благоприятен: при успешной коррекционной работе эти дети также могут быть подготовлены к обучению в массовой школе.
4. Отличительная черта детей этой группы – сверхтормозимость. Как правило, они очень робкие, пугливые, особенно в контактах, часто не уверены в себе. Они активно стремятся усвоить некий набор поведенческих штампов, который облегчает их адаптацию в коллективе. Им свойственна эмоциональная зависимость от матери. Эти дети часто бывают парциально одаренными. В их речи встречается меньше штампов, она носит

более спонтанный характер. Прогноз развития этих детей еще более благоприятен. Они могут учиться в массовой школе, причем иногда даже без специальной подготовки.

Занятия в группах психокоррекции показаны в первую очередь детям, обладающим лишь некоторыми аутистическими чертами, и детям третьей и четвертой групп.

Большинство авторов предлагают проводить коррекцион-ную работу с аутичными детьми в следующих основных направлениях.

1. Развитие ощущений и восприятия, зрительно-двигательной координации.
2. Развитие навыков самообслуживания.
3. Развитие речи и коммуникативных способностей.

На начальных этапах коррекции должны преобладать индивидуальные формы работы, в дальнейшем ребенка включают в состав небольших групп, численностью по 2–3 человека. При этом желательно, чтобы на занятиях присутствовали родители, которые смогли бы продолжить обучение детей дома. На всех этапах работы, особенно на начальной стадии, необходимым условием является установление доверительных отношений с ребенком.

Чтобы работа с аутичным ребенком оказалась более эффективной, желательно начинать ее с развития психических процессов, в особенности ощущений и целостного восприятия. Особое внимание при этом следует определять развитию мышечного, осязательного, зрительно-осязательного восприятия. Если целостное восприятие у ребенка достаточно развито, можно проводить занятия по развитию других психических функций (внимания, памяти, воображения), в зависимости от его интеллектуальных возможностей. Для развития зрительно-двигательной координации полезны занятия перед зеркалом, когда ребенок вместе со взрослым смотрит на свое отражение и повторяет за взрослым названия частей тела (Оклендер, 1997).

## АГРЕССИЯ

Агрессия (от латинского «*agressio*» – нападение, приступ) – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее людям физический ущерб, отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. д. (Психологический словарь, 1997).

Агрессия – это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному; агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии (Реан, 1999).

Майерс (1998) различает два типа агрессии: враждебную и инструментальную. Источник враждебной агрессии – злость, ее единственная цель – причинить вред. В случае инструментальной агрессии причинение вреда является не самоцелью, а средством достижения какой-либо позитивной цели.

Существует несколько различных подходов в изучении и объяснении феномена агрессивности. А. Реан (Реан, 1996) выделяет 5 базовых направлений:

- инстинктивистская теория агрессии (З. Фрейд, К. Лоренц и др.);
- фрустрационная (Дж. Доллард, Н. Миллер и др.);
- теория социального научения (А. Бандура);
- теория переноса возбуждения (Д. Зильманн и др.);
- когнитивные модели агрессивного поведения (Л. Берковец и др.).

Так, З. Фрейд связывает становление агрессивного поведения ребенка со стадиями сексуального развития (Фрейд, 1989). Представитель теории инстинктов К. Лоренц (1994), как и Фрейд, считает, что человеку не дано справиться со своей агрессивностью, он может только направить ее в нужное русло.

Согласно Дж. Долларду (Бэрн, Ричардсон, 1997), агрессия представляет собой реакцию на фрустрацию. Полученный как результат агрессивных действий эффект катарсиса помогает человеку снизить его агрессивность.

Сторонники теории социального научения, напротив, считают, что чем чаще человек совершает агрессивные действия, тем в большей степени эти действия становятся неотъемлемой частью его поведения. В этом велика роль родителей, которые своим примером, не осознавая того, могут обучить ребенка проявлению агрессии.

По мнению Л. Берковица, поведение все-таки можно контролировать. Но, как доказал Д. Зильманн, в отдельных ситуациях агрессия бывает импульсивной и плохо поддается контролю рассудка.

Все многообразие форм агрессивности можно также объединить в гетероагрессию, направленную на других, и аутоагрессию, направленную на себя (Бэрн, Ричардсон, 1997).

А. Басс и А. Дарки (Райгородский, 1998а) выделяют пять основных типов агрессии:

- физическая агрессия (физические действия против кого-либо);
- раздражение (вспыльчивость, грубость);
- вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.);
- негативизм (оппозиционная манера поведения);
- косвенная агрессия – направленная (сплетни, злобные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топание и т. д.).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей любых возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства.

В соответствии с теорией социального научения для понимания феномена возникновения агрессии необходимо рассматривать:

- каким путем агрессивная модель поведения была усвоена;
- факторы, провоцирующие ее проявление;
- условия, способствующие закреплению данной модели поведения.

Агрессивные реакции усваиваются и поддерживаются путем непосредственного участия в ситуациях проявления агрессии, а также пассивного наблюдения ее проявлений. Таким образом, существует непосредственная связь между проявлениями детской и подростковой агрессии и стилями воспитания в семье.

Коррекционную работу с агрессивными детьми целесообразно проводить в четырех направлениях:

1. Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме.
2. Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.
3. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.
4. Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и т. д.

Поскольку поведение агрессивных детей часто является деструктивным и связано с непредсказуемыми эмоциональными вспышками, проблема обучения ребенка приемлемым способам выражения гнева – одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед взрослыми.

По мнению В. Квинн (2000), существует четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.
2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто подвернется под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.
3. Сдерживать свой гнев, загоняя его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса.
4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиваться. При этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

Иногда агрессия проявляется в пассивно-агрессивной форме: ребенок старается совершить все негативные действия и поступки (толкается, щиплется) исподтишка. По мнению Р. Кэмпбелла (1997), эта форма проявления гнева является наиболее деструктивной. В этом случае в процессе коррекционной работы желательно научить детей приемлемым способам снятия эмоционального напряжения:

1. перенос гнева на безопасный предмет (резиновые игрушки, мячи, бумажные шарики, музыкальные инструменты и т. д.);
2. вербальное выражение гнева в вежливой форме (обучиться называть свои отрицательные эмоции: «Я злюсь», «Я сержусь»);
3. конструктивные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми в конфликтных ситуациях.

К позитивным способам выражения гнева относятся:

1. Умение вербально направить гнев на объект. При этом выражается основная жалоба, без уклонений в сторону.
2. Вежливое, корректное выражение негативных эмоций.
3. Стремление найти конструктивное решение.

Переносу чувств на неопасные объекты рекомендуется обучать в основном маленьких детей, которые не всегда могут вербализовать свои мысли и тем более чувства. Для работы с такими детьми нужны резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», молоток, гвозди и обрезок бревна, различный спортивный инвентарь и т. п. Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме. Такая техника работы с гневом особенно полезна для работы с робкими, не уверенными в себе детьми, но может быть недопустимой при коррекции поведения чрезмерно открытого ребенка (Раншбург, Поппер, 1983).

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому для них полезны любые релаксационные упражнения.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью можно в группе (или в кругу) обсудить с детьми наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации.

Снижению уровня агрессии способствует развитие способности к эмпатии. Эмпатия – это «нерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование)... сопереживая, человек испытывает чувства, идентичные наблюдаемым» (Психологический словарь, 1997). Развивать эмпатию и формировать другие положительные качества личности можно во время совместного чтения. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет выражение ребенком своих чувств. Кроме этого, очень полезно сочинять с ребенком сказки, истории. Желательно, чтобы в процессе чтения родители беседовали с детьми о чувствах и эмоциях, которые будят в них те или иные действия героев.

Наблюдая агрессивные вспышки ребенка, психолог может использовать сам и научить родителей или воспитателя следующим приемам воздействия на ребенка:

1. использование физического препятствия перед назревающей вспышкой гнева. Д. Лешли (1991) советует остановить занесенную для удара руку, удерживать за плечи и твердо сказать «нельзя»;
2. отвлечение внимания ребенка интересной игрушкой или каким-либо занятием;
3. мягкое физическое манипулирование (спокойно взять ребенка на руки и унести его с места конфликта);
4. удаление из группы объекта фрустрации ребенка.

Как показывает практика, в процессе коррекционной работы после этапа установления доверительных отношений с психологом ребенок начинает чувствовать себя более свободно и раскованно, и в его поведении могут проследиваться новые яркие вспышки агрессии. Таким образом ребенок пытается эмоционально отреагировать на негативные жизненные ситуации, после чего он с помощью психолога может найти новые конструктивные паттерны поведения.

Частью коррекционной работы с агрессивным ребенком является разъяснение родителям причин возникновения и способов профилактики подобного поведения ребенка. Психолог может предложить родителям посещать занятия вместе с детьми, что поможет установить более доверительные отношения с ребенком и проанализировать свои взгляды на воспитание.

## ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают. Состояние тревоги включает в себя целый комплекс эмоций, одной из которых является страх (Изард, 1999).

В два года дети чаще всего боятся чего-то определенного, например посещения врача, а начиная примерно с трехлетнего возраста число конкретных страхов значительно снижается, и на смену им приходят страхи символические, такие, как страх темноты и одиночества. В 6–7 лет ведущим становится страх своей смерти, а в 7–8 – страх смерти родителей. В 7–11 лет ребенок больше всего боится «быть не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Таким образом, коррекционную работу с тревожными детьми желательно начать до или во время кризиса семи лет.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Многие авторы одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта. Он может быть вызван (Захаров, 1997):

1. неадекватными требованиями родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
2. повышенной тревожностью самих родителей;
3. непоследовательностью родителей при воспитании ребенка;
4. предъявлением ребенку противоречивых требований;
5. аффективностью (чрезмерной эмоциональностью) обоих родителей или одного из них;
6. стремлением родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
7. авторитарным стилем воспитания в семье;
8. гиперсоциальностью родителей: стремлением все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

При проведении коррекционных занятий с тревожным ребенком К. Мустакас (2000) рекомендует следовать следующим принципам:

1. принимать ребенка как личность, верить в него, уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т. д.;
2. побуждать ребенка к спонтанному выражению своих чувств. Как правило, придя в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций взрослого: что можно, а чего нельзя делать. Многие дети сохраняют молчание и чувствуют себя неуверенно. Психолог комментирует действия ребенка, поощряя его самостоятельность и инициативу. Таким образом, в процессе игры ребенок учится принимать решения, не боится действовать и становится более уверенным. Работая с тревожными детьми, психологу важно установить контакт как с воспитателями (учителями), так и с родителями.

Воспитателям можно дать следующие рекомендации:

1. не привлекать тревожных детей к соревновательным играм и другим видам деятельности;
2. не подгонять тревожных детей с флегматическим и меланхолическим типами темперамента, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.);
3. хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения;
4. не заставлять ребенка заниматься незнакомыми видами деятельности, вначале дать ему возможность просто посмотреть, как это делают его сверстники;
5. использовать в работе с тревожными детьми уже знакомые им игрушки и материалы;
6. закрепить за ребенком постоянное место за столом, кровать;
7. если малыш ни на шаг не отходит от воспитателя, поручить ребенку «важную роль» его помощника.

Коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить в трех основных направлениях:

1. повышение самооценки ребенка;
2. обучение его способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
3. выработка навыков владения собой в травмирующих ребенка ситуациях.

В зависимости от конкретной ситуации работу по всем трем направлениям можно проводить одновременно или последовательно.

Тревожные дети часто имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят покритиковать других. Для того чтобы помочь им повысить самооценку, следует оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам (Квинн, 2000).

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное, – следует научить их выполнять релаксационные упражнения. В работе с тревожными детьми необходимо также использовать упражнения, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком.

Следующий этап в работе с тревожным ребенком – выработка владения собой в травмирующих и незнакомых ситуациях. Даже если самооценка ребенка повысилась и он научился снижать мышечное и эмоциональное напряжение в привычной обстановке на занятиях и дома, нет гарантии, что в реальной, особенно в непредвиденной, жизненной ситуации ребенок будет вести себя адекватно. В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков поведения в реальных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем. Наиболее широкие возможности для этого дают ролевые игры.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. Используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), уменьшить его значимость. Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что он, как и его герой, способен справляться с трудностями. При этом очень важно не только развивать игровую ситуацию, но и обсудить с ребенком то, как он может использовать полученный в игре опыт разрешения жизненных ситуаций. В нейролингвистическом программировании этот этап работы называется «подстройка к будущему».

## ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Основными проявлениями гиперактивности являются дефицит активного внимания, импульсивность и повышенная двигательная активность. Причины появления синдрома гиперактивности окончательно еще не установлены. Пики его проявления совпадают с пиками психоречевого развития: в 1–2 года, когда закладываются навыки речи, в 3 года, когда у ребенка быстро увеличивается словарный запас, и в 6–7 лет, когда формируются навыки чтения и письма (Заваденко, 2000). Соответственно, работа с гиперактивными детьми особенно необходима в периоды возрастных кризисов одного года, трех и семи лет.

В. Оклендер (1997) в работе с гиперактивными детьми рекомендует в первую очередь сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности.

Р. Кэмпбелл (1997) считает, что основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются: 1. недостаток эмоционального внимания, подменяемого медицинским уходом;

2. недостаток твердости и контроля в воспитании;

3. неумение воспитывать в детях навыки управления гневом. Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивности

в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен эмоциональный контакт. «Когда таким детям уделяют внимание, слушают их и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности» (Оклендер, 1997).

Так как гиперактивные дети не всегда воспринимают границы дозволенного, психологу следует обратить особое внимание на ограничения и запреты, вводимые в процессе занятий с ребенком. Их следует делать спокойным, но вместе с тем уверенным тоном, обязательно предоставляя ребенку альтернативные способы удовлетворения его желаний.

В работе с гиперактивными детьми используют три основных направления:

1. развитие дефицитарных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля);

2. отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

3. обучение способам контроля проявлений гнева.

Работа по этим направлениям может осуществляться параллельно или, в зависимости от конкретного случая, может быть выбрано одно приоритетное направление.

При развитии дефицитарных функций коррекционную работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной отдельной функции, т. к. гиперактивному ребенку особенно трудно быть одновременно и внимательным, и спокойным, и неимпульсивным. После достижения устойчивых положительных результатов можно переходить к тренировке одновременно двух функций, например, дефицита внимания и контроля двигательной активности или дефицита внимания и контроля поведения. Лишь затем можно использовать упражнения, которые развивали бы все три дефицитарные функции одновременно. В разделах об индивидуальной и групповой работе с гиперактивными детьми приведены упражнения, направленные на развитие как отдельных функций, так и нескольких одновременно.

Работу с гиперактивным ребенком следует начинать с индивидуальных занятий. На этом этапе можно обучить ребенка не только слушать, но и слышать, понимать инструкции взрослого, проговаривать их вслух, формулировать самому правила поведения во время занятий и правила выполнения конкретного упражнения. На этом этапе желательно совместно с ребенком выработать систему поощрений и наказаний, которая впоследствии поможет ему адаптироваться в детском коллективе. Следующий этап – вовлечение гиперактивного ребенка в групповые занятия.

При отработке навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками, при работе с гневом используются те же принципы, что и при работе с агрессивными детьми.

При подборе игр, особенно подвижных, следует учитывать такие индивидуальные особенности гиперактивных детей, как неумение долго подчиняться групповым правилам,

быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции, заострять внимание на деталях. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу следует поэтапно.

В работе с гиперактивным ребенком неоценимую помощь оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт. Они способствуют лучшему осознанию ребенком своего тела, а впоследствии помогают ему контролировать двигательную активность.

Гиперактивным детям в большей степени, чем другим, необходима уверенность в безусловной родительской любви. Одной из форм работы психолога с родителями гиперактивных детей могут стать групповые занятия, на которых присутствуют 2–3 пары из родителя и ребенка.

## **2.8. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ**

Цели консультирования детей и взрослых сходны, но методы работы консультанта необходимо модифицировать применительно к детской незрелости и несамостоятельности.

### **ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

Психологическое консультирование детей отличается следующими основными особенностями:

1. дети почти никогда не обращаются за помощью сами, обычно в связи с их проблемами обращаются к консультанту взрослые;
2. психотерапевтический эффект должен быть достигнут очень быстро, так как одна проблема порождает новые, что существенно отражается на психическом развитии ребенка в целом;
3. консультант не может возложить на ребенка ответственность за решение существующих у него проблем, поскольку мышление и самосознание в детском возрасте еще недостаточно развиты; кроме того, любые существенные изменения в жизни ребенка почти полностью зависят от взрослых (Гуткина, 2001).

Большинство очевидных различий между ребенком и взрослым заключаются в том уровне коммуникации, который они используют. Зависимость ребенка от взрослых заставляет консультанта рассматривать их проблемы в тесной взаимосвязи друг с другом; в подавляющем большинстве случаев для решения психологических проблем детей необходима семейная терапия (Шо-стром, 2002).

Недостаточное взаимопонимание является одной из основных сложностей терапии. Ребенок ограничен в своих коммуникативных возможностях по двум причинам. Во-первых, у него недостаточно развиты способности разделения и интеграции внешнего мира с внутренними переживаниями. Концептуальное мышление ребенка находится на примитивном уровне, в нем имеются пробелы и неточности, присутствуют элементы магического мышления. Во-вторых, вербальные способности ребенка несовершенны, он имеет еще так мало опыта общения, что его разговор не является прочным мостом между ним и консультантом

Для достижения адекватной коммуникации с ребенком консультанту приходится полагаться в большей степени на поведенческие, чем на вербальные методы. Из-за

особенностей детского мышления игровая терапия получила широкое распространение и как одно из основных средств установления контакта, и как эффективная терапевтическая техника.

Из-за несамостоятельности ребенка в детскую терапию всегда вовлечен кто-либо из взрослых. Важность роли взрослого зависит от возраста ребенка и чувства ответственности за ребенка. Близкий взрослый, обычно мать, предоставляет консультанту предварительную информацию о ребенке и оказывает содействие в планировании терапии. Взаимодействие с матерью дает консультанту возможность оценить ее роль в проблемах ребенка, ее собственные эмоциональные нарушения и получить некоторые представления об отношениях в семье. Установление хороших рабочих отношений с матерью особенно важно в том случае, если ребенок воспитывается дома. Отсутствие помощи родителей крайне затрудняет достижение положительных изменений у ребенка.

Родительские отношения и поведение имеют определяющее значение в развитии детей, в пределах от трудно контролируемого источника угрозы до источника защиты и любви. Таким образом, терапия родителей может сыграть ведущую роль в изменении среды, окружающей ребенка.

Так как ребенок менее устойчив к внешнему воздействию и стрессам и не может контролировать обстановку, которая его окружает, консультант, оказывая ему прямую помощь, берет на себя большую ответственность. При терапии эмоционально неустойчивого ребенка первым шагом должно стать изменение обстановки: чем более комфортно ребенку, тем эффективнее процесс в целом. Когда ребенок успешен там, где ранее испытывал сплошные неудачи, его отношение к окружающей среде начинает меняться, он начинает осознавать, что мир не так враждебен, как казалось раньше. Иногда решением такой проблемы может стать летний лагерь или новая школа. Консультант может действовать в интересах ребенка, например, содействуя его переводу в новую школу или сообщая в соответствующие инстанции о дурном обращении с детьми.

По сравнению со взрослыми дети гораздо менее осведомлены о возможности посторонней помощи. Из-за ограниченного жизненного опыта нуждающиеся в психологической помощи дети значительно чаще, чем взрослые с той же степенью нарушений, считают, что сложившаяся ситуация является «обычной», «в порядке вещей». Чаще всего ребенок не понимает, что ему необходима помощь, и, как правило, ребенок попадает к консультанту именно потому, что его поведение чем-либо не устраивает взрослых. Обычно ребенок заявляет об отсутствии каких бы то ни было проблем, в то время как родители или учителя считают, что проблема существует.

Объяснить ребенку цель его встреч с консультантом гораздо сложнее, чем взрослому. Это происходит во многом потому, что ребенок просто не способен понять, какую роль играет консультант, каковы его функции. Прошлый опыт говорит ему о том, что взрослые являются авторитарными лицами, которые распределяют наказания и поощрения. Ожидание поощрения может серьезно воздействовать на поведение ребенка во время сеанса, он будет стараться вести себя сообразно своим собственным представлениям о том, как должны вести себя «хорошие дети», и прятать враждебные реакции. Точно так же страх наказания может сильно исказить его поведение, усилить тревогу и даже вызвать эмоциональные расстройства.

Незрелость ребенка часто не позволяет выработать хоть сколько-нибудь твердую линию терапии. Одна из причин этого – неумение ребенка отделять реальное от воображаемого. Иногда ребенку очень трудно отделить события, существующие только в его воображении, от тех, которые происходят на самом деле.

Поэтому он может строить отношения на основе смешения воображаемого и реального, что затрудняет достижение устойчивых результатов терапии. Например, ребенок, который

в первую сессию работал над своим глубоким эмоциональным конфликтом, на следующей сессии может всего лишь изобразить что-нибудь, увиденное по телевизору, или настаивать на желании поиграть. Изменчивость поведения детей – еще одна из сложностей детской терапии.

Как правило, ребенок не может прервать терапию по собственному желанию. Даже если консультант сообщает ребенку, что продолжение либо окончание терапии зависит только от его желания, в действительности родители либо учителя могут настоять на ее продолжении до тех пор, пока поведение ребенка не изменится в лучшую сторону.

Ребенок редко склонен сам рассказывать о своих проблемах чужому взрослому, а кроме того, он не всегда понимает, что является источником его бед. Поэтому первоочередная задача консультанта – «нащупать» проблему и понять источник ее возникновения, иными словами, поставить диагноз. В большинстве случаев в основе детского поведения, по поводу которого обратились с жалобой взрослые, лежат отрицательные эмоциональные переживания ребенка. Л.С. Славина, специально изучавшая детей с аффективным поведением, определяет отрицательные эмоциональные переживания как «такие переживания, в основе которых лежит неудовлетворенность каких-либо жизненно важных для ребенка потребностей или конфликт между ними» (Славина, 1998). Как правило, такие переживания устраняются у детей только после того, как меняется обуславливающая их ситуация. Если изменить ситуацию невозможно в силу каких-то объективных причин, психолог должен суметь изменить личностный смысл ситуации для ребенка и тем самым изменить его переживания. Чтобы добиться этого, консультант должен показать ребенку ситуацию не с привычной для него точки зрения, а совершенно с другой, новой позиции. Причем эта новая позиция, которую консультант предлагает занять ребенку, должна быть привлекательной для консультируемого и соответствовать его личностным притязаниям.

Один из способов изменить личностный смысл ситуации для субъекта – изменение значимости для него данной ситуации. Для этого значение ситуации видоизменяется таким образом, что оно выводится за пределы жизненно значимой потребности ребенка. Изменение значения закрепляется каким-нибудь знаком, например, словесной формулировкой. В этом случае ребенок, попадая в ситуацию, которая раньше вызывала негативное поведение, произносит в уме фразу-знак, которая помогает ему овладеть собственным поведением в нужном направлении.

Выявление эмоциональных переживаний ребенка – главная задача клинической беседы, применяемой в консультативной практике. В клинической беседе исследуется социальная ситуация развития ребенка через его переживания, то есть исследуются особенности восприятия ребенком сложившейся ситуации и его отношение к ней. Понимание переживаний ребенка позволит понять психологу, что требуется изменить в сложившихся отношениях и в жизненных условиях, чтобы положить начало изменениям в поведении ребенка.

Изменение социальной ситуации развития в ходе консультирования можно проводить двумя путями (по отдельности или в сочетании):

1. изменять воздействия среды (действия и отношение других людей, а также жизненные условия);
2. изменять отношение ребенка к этим воздействиям (изменение личностного смысла ситуации).

В первом случае консультант работает с людьми, окружающими ребенка, во втором – с самим ребенком. И в первом, и во втором случае работа строится на основе знания, полученного в клинической беседе. Успешная работа консультанта в обоих случаях приводит к психотерапевтическому эффекту. В первом случае поведение меняется за счет

изменения или устранения стимула, вызывавшего негативные переживания, в результате чего последние исчезают. Во втором случае поведение меняется за счет создания искусственного стимула-средства (знака), позволяющего ребенку овладеть своим поведением в нужном направлении, то есть устранить или сгладить негативные переживания. В обоих случаях психотерапевтический эффект достигается очень быстро, что, как уже указывалось, особенно важно в детском возрасте.

Ниже приводится схема клинической работы детского психолога-консультанта (Гуткина, 2001):

1. Первичная беседа с обратившимися взрослыми и выслушивание их жалоб.
2. Сбор фактов и наблюдений, касающихся жизни и поведения ребенка; составление анамнеза на основе полученной информации.
3. Формулировка первичной гипотезы о причинах беспокоящего взрослого поведения ребенка.
4. Клиническая беседа с ребенком, в ходе которой консультант уточняет первичную гипотезу происходящего и ставит диагноз, то есть формулирует причину того или иного поведения ребенка. В этой беседе следует объяснить ребенку свою гипотезу и предложить ему выполнение конкретных самостоятельных действий, позволяющих изменить ситуацию. Поскольку ребенку самому очень плохо и тяжело в сложившейся ситуации, то он, как правило, согласен попробовать делать то, что предлагает взрослый, надеясь, что это поможет улучшить положение дел.
5. Повторная беседа с обратившимся взрослым, в которой следует объяснить ему возникшую у консультанта гипотезу и поставленный им диагноз, предложить взрослому изменить свои действия и жизненные условия ребенка таким образом, чтобы изменилась ситуация, вызывающая у последнего негативные переживания, приводящие к беспокоящему поведению.
6. Обсуждение проблемы ребенка со всеми задействованными в сложившейся ситуации лицами и предложение им плана действий, меняющих сложившуюся ситуацию так, чтобы устранить возникшие негативные переживания ребенка.
7. Наблюдение за изменениями в поведении ребенка. При правильной постановке диагноза и точном выполнении требований психолога со стороны взрослых и ребенка поведение последнего начинает меняться очень быстро (бывает, что уже через несколько дней поведение ребенка, беспокоившее взрослых, исчезает).
8. Патронажное наблюдение.

При консультировании взрослых консультанту в его понимании клиента часто помогают выводы, сделанные на основе наблюдений за выражением лица, мимикой, жестами и другими реакциями тела. У детей поведенческие проявления часто являются основным способом выражения чувств. Следовательно, успех консультанта зависит в большой степени от его способности наблюдать, понимать и интерпретировать действия ребенка (Шостром, 2002).

Так как ребенок использует жесты как способ выражения в большей степени, чем взрослый, и присваивает персонализированные значения жестам других, то консультант должен быть внимателен к своему собственному выражению лица и жестам, а также интерпретировать те значения, которыми может наделять их ребенок. Например, если он внезапно поднимает свою руку в объясняющем жесте, он может напугать ребенка. Более того, повышенный голос или даже просто затянувшаяся пауза могут быть интерпретированы ребенком как гнев. На основе подобных реакций консультант может лучше понять ребенка, а также узнать, какими способами можно лучше всего выразить принимающую, любящую позицию по отношению к нему.

Многие консультанты полагают, что произнесенное вслух не так важно, как отражение подлинного сопереживания. Некоторые консультанты предлагают использовать такие же жесты, которые употребляет маленький ребенок. Например, если ребенок для того, чтобы избежать разговора, топает ногой, консультант тоже топает ногой, если ребенок трясет головой, консультант поступает подобным же образом.

Консультант может постараться преодолеть коммуникативные барьеры за счет контроля своих собственных экспрессивных движений и наблюдения за жестами и мимикой ребенка. Вербальные реакции консультанта должны отражать отношения и чувства ребенка простыми, мягкими и естественными фразами и жестами. Сохраняя реакции искренними и понятными, консультант помогает построению моста понимания и взаимодействия, который позволит ребенку изменить свое отношение и поведение.

Некоторые особенности поведения консультанта общеприняты и применимы ко всем детям:

1. Речь консультанта должна быть простой и понятной ребенку, все его поведение – мягким и естественным, демонстрирующим внимание и заботу.
2. Не следует перекрикивать ребенка, резко прерывать его разговор и допускать другие действия, характерные для авторитарной фигуры.
3. Консультанту полезно сидеть на низком кресле или прямо на полу, чтобы его глаза находились на одном уровне с глазами ребенка. Это помогает создать чувство «мы», способствует установлению контакта.
4. Консультант должен постоянно помнить о сенситивности ребенка в отношении искренности взрослых.

## ЦЕЛИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Первая задача консультирования детей – помочь ребенку обрести внутреннюю силу, чтобы он смог более успешно справляться с воздействием окружающей среды. Эта цель естественно возникает в том случае, когда ребенок демонстрирует хорошее взаимодействие. Так как он достигает понимания, он учится расти эмоционально и приобретать веру в себя как ответственного человека.

Существуют три основные позиции, присущие качественному взаимодействию психолога с ребенком: *вера в ребенка, принятие и уважение* (Шостром, 2002).

**Вера** необходима в первую очередь для того, чтобы преодолеть зачастую негативные эффекты родительских суждений. Консультант должен искренне верить в способность ребенка к саморазвитию и самореализации. На ранних этапах развития ребенок обычно считает себя значительной личностью, тем человеком, который может принести что-то важное для себя и для других. Если ребенок происходит из семьи с негативным и критичным эмоциональным климатом, он в меньшей степени уверен в себе. Самооценка человека тесно связана с его осознанием родительской оценки. Свою уверенность в ребенке можно выразить словесными комментариями, например: «Что ты думаешь? Я уверен, ты знаешь об этом больше; то, что ты чувствуешь, очень важно».

**Принятие** – термин, популярный в консультировании, но этот термин легко понять неправильно. Принятие не является пассивным, уклончивым отношением. Принятие включает в себе позитивное действие, которое заключается в неосуждающем признании детских чувств, символизма и восприятия.

**Уважение** к ребенку возникает на основе отношений доверия и принятия. Посредством своего уважения консультант помогает ребенку понять, что он не становится плохим только потому, что испытывает «плохие» чувства, и имеет право выражать свои

негативные эмоции. Осознание ребенком того, что консультант уважает и принимает его чувства и интересы, вера в то, что консультант им искренне интересуется, повышает эффективность и успешность их совместной работы.

## МЕТОДЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ

В качестве механизмов защиты от негативного восприятия себя окружающими дети используют *конфлуэнцию, ретрофлексию и дефлексию*. Конфлуэнтные дети стремятся к постоянному слиянию с кем-либо, чтобы испытывать чувство «Я». Ретрофлексирующие – направляют гнев на самих себя: падают, ударяются и т. д., но не позволяют самим себе гневаться, всячески отрицают свой гнев. Дефлексирующие – хаотично и деструктивно проявляют гнев в отношении окружения: дерутся, хулиганят.

В качестве теоретической основы индивидуальной коррекционной работы часто используется подход, центрированный на ребенке (Лэндрет, 1994), опирающийся на следующие основные принципы:

1. искренний интерес к ребенку и его внутреннему миру;
2. безусловное принятие ребенка таким, какой он есть;
3. создание у ребенка чувства безопасности, возможности исследования себя и свободного выражения своих чувств;
4. предоставление ребенку средств выражения собственного «Я»;
5. постепенность коррекционного процесса, следование темпу, задаваемому ребенком.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

При организации процесса консультирования необходимо учитывать *зону содержания* конфликта. Исходя из теории Э. Эриксона, главное в возникновении того или иного внутреннего конфликта – это особенности переживания ребенком стадий созревания своего «Я»: доверия-недоверия к окружающему миру, самостоятельности-нерешительности, предприимчивости – чувства вины, умелости-неполноценности. Но, помимо особенностей переживания стадий созревания, безусловно необходимо учитывать и актуальную жизненную ситуацию ребенка (например, развод родителей) как возможный фактор инициирования внутреннего конфликта.

Зона конфликта и содержание конфликта определяются в беседе с ребенком, а также с помощью общепринятых для этих целей методик: проективных рисунков, неоконченных предложений, методики САТ (теста детской апперцепции).

Хухлаева (2002) предлагает следующую примерную структуру занятия по индивидуальной психокоррекции ребенка.

### **Вводная часть**

состоит, как правило, из телесно-ориентированных методов работы. Теоретические истоки этого метода – это работы В. Райха и его последователей о наличии «мышечного панциря», вызванного систематическим подавлением чувств, лишаящего человека энергии и радости, удовольствия от жизни (Райх, 1997, 1999). Соответственно самовыражение человека облегчается через работу с телом, мобилизацию его энергии и возвращение к его первичной природе – свободе телодвижения и свободе от мышечного напряжения. Телесно-ориентированные методы лучше всего применять именно в начале занятия. С одной стороны, они воспринимаются детьми как элементы уроков

физкультуры и поэтому не вызывают страха. В особенности это важно для детей с трудностями самораскрытия. С другой стороны, дети, испытывающие в школе дефицит физической активности, с удовольствием включаются в телесно-ориентированную работу. Кроме того, совместное участие ребенка и взрослого в работе приводит к быстрому установлению контакта между ними.

Все упражнения, используемые в этой части, можно разделить на две группы:

1. Упражнения с фокусированием на осознании движения и самом движении тела в целом, например, побыть обезьяной, походить по горячему песку, погладить большую собаку, подраться со Змеем Горынычем и т. п.
2. Упражнения, направленные на коррекцию конкретных страхов: страха падения, страха высоты, отсутствия почвы под ногами и т. п.

В качестве оборудования для этой части занятий необходим детский матрасик или спортивный мат, а также несколько диванных подушек.

### ***Центральная часть***

отводится работе с гневом и интроектами. В качестве теоретической модели рекомендуются положения гештальттерапии, применение которых в консультировании детей описано в работе В. Оклендер (Оклендер, 1997). Она убедительно доказывает, что одной из центральных в развитии ребенка является проблема выражения гнева и с его подавлением связана большая часть невротических симптомов. Это объясняется тем, что гнев – наименее дозволенная для ребенка эмоция. Гнев ребенка, по мнению взрослых, не имеет права на существование, отвергается ими, вместе с гневом отвергается часть «Я» ребенка, которое становится слабым, диффузным, теряет способность к развитию.

В работе над интроектами Оклендер различает несколько стадий.

1. Признание их существования.
2. Определение тех частей «Я», которые ребенок ненавидит, с помощью специальных приемов.
3. Тщательная разработка и персонификация ненавистных частей.
4. Отделение полярных противоположностей в каждом из негативных интроектов.
5. Обучение принятию себя и заботе о себе.

Как наиболее эффективные при работе с интроектами можно рекомендовать следующие методики:

**Свободное рисование** с беседой о рисунке: воображаемое превращение ребенка в часть картинки, составление им рассказа от имени части картинки (от первого лица). При этом для облегчения самовыражения используются не только обычные средства – фломастеры, краски, но и нетипичные – театральный грим, тени, помада, лак для ногтей и т. п. Очень интересно использование театрального грима, ибо он позволяет рисовать пальцами.

**Игры-драматизации.** Разыгрывается либо маленький спектакль на основе содержания детского рисунка, либо специально предложенная сказка-метафора, содержащая проблему, близкую к проблеме ребенка. По возможности данный сценарий проигрывается два раза со сменой ролей так, чтобы ребенок побывал в различных полярных ролях: обидчика и обижаемого, агрессора и объекта агрессии и т. п.

**Упражнения с полярностями,** в которых ребенок, пересаживаясь со стула на стул (с подушки на подушку, переходя с одного листа бумаги на другой), проигрывает полярность различных социальных и семейных ролей: плохой-хороший ученик,

добрая-строгая учительница, добрая-строгая мама и т. п. В некоторых случаях эффективно организовать диалог с ребенком, пребывающим в той или иной полярности, или же позволить ему побыть в ней довольно долго, например, разыгрывать один день с утра до вечера плохого ученика, затем – хорошего.

**Упражнения по изучению различных частей своего «Я».** Это наиболее сложная группа упражнений. В качестве примера предлагается игра «Полет в космос». На столе раскладываются круги-планеты Солнечной системы. Ребенку предлагается придумать, какие люди живут на каждой планете, и побывать на этих планетах. Обычно дети придумывают жителей планет в соответствии с запрещенными областями поведения или проблемными частями «Я». Так, мальчик, страдающий от своего небольшого роста, придумывает одну планету великанов, другую – карликов, на остальных планетах у него живут люди, которые всегда дерутся, ругающиеся люди и люди, которых все время заставляют что-то делать.

### ***Заключительная часть***

предполагает выход на глубинные проблемы ребенка и представляет собой один из наиболее распространенных вариантов игротерапии – ненаправленную (недирективную) игротерапию. Мы не будем останавливаться на теориях игры, обосновывая ее значимость. Они достаточно подробно рассмотрены в психолого-педагогической литературе. Кратко обоснуем возможности и особенности именно недирективной психокоррекции, направленной на ребенка. Недирективная психокоррекция основывается на свободной игре ребенка в условиях определенной системы отношений Ребенок – Взрослый при наличии возможных средств для исследования ребенком опыта реальной жизни и выражения широкого спектра чувств. Главной характеристикой системы отношений Ребенок – Взрослый является безусловное принятие взрослым ребенка и его игровых действий, необходимое для развития у ребенка внутренней свободы, чувства безопасности, усиления его «Я». Кроме того, важным является отсутствие контроля за ребенком, что позволяет ему быть самим собой, обучает самоконтролю в сочетании с ответственностью, предоставляет возможность делать самостоятельный выбор и самому отвечать за него.

Таким образом, внутри каждого коррекционного занятия прослеживается следующая логика:

1. Физическая активность ребенка в начале занятия является максимальной, в конце – минимальной, что позволяет ребенку быстро включиться в занятие и так же быстро выйти из него – заняться другими делами, пойти в группу или в класс.
2. Директивность ведущего в первой части постепенно сменяется полным исчезновением директивности в конце.
3. Происходит постепенное расширение выражаемых ребенком чувств, углубление прорабатываемой проблематики к заключительной части.

## **ПРИМЕРЫ ОБЩИХ ТЕХНИК**

Здесь и далее в описании упражнений-игр ведущего мы называем «взрослый», т. к. многие из таких упражнений, особенно те, что рассчитаны на индивидуальную работу с детьми, могут проводить не только специалисты-психологи во время консультаций, но и воспитатели, учителя и (что особенно желательно) родители детей. Приведем примеры упражнений, применяемых при индивидуальном консультировании младших школьников независимо от характера проблем (Хухлаева, 2002).

### ***Упражнение 1. «Поиграем в маленьких»***

Это упражнение можно использовать только при наличии достаточного доверия между ребенком и взрослым. Взрослый предлагает ребенку поиграть в младенцев. Ребенок ложится на матрасик, пытается воспроизвести хаотичные движения рук и ног младенца, ведущий помогает ему, раскачивая его ноги и руки. Если в упражнении участвуют двое взрослых, то один из них раскачивает ноги, другой – руки. Если позволяет вес ребенка, взрослый берет его на руки и носит по комнате, приговаривая, что мама очень любит своего ребенка.

Затем ребенок немного «подрастает» и начинает «учиться вставать». На матрасике он становится на колени, руками держась за стол, пытается встать, взрослый несколько раз «помогает» ему упасть. Ребенок еще «вырастает», он уже умеет говорить «нет», он ложится на матрасик, пятками бьет по нему, громко кричит «нет, нет, нет». Ребенок «подрастает» еще. Он уже умеет драться. Взрослый и ребенок дерутся подушками, при этом взрослый спрашивает, с кем ребенок дерется и почему.

Упражнение особенно рекомендуется, если ребенок старается закрыться от взрослого и при этом не позволяет себе осознать и принять свой гнев в отношении родителей и других значимых для него взрослых или братьев и сестер.

### ***Упражнение 2. «Пещера моей души»***

Взрослый рассказывает ребенку историю:

«Жил-был мальчик. Самый обыкновенный мальчик. Жил он в большом доме с папой и мамой. И, как у всех обычных мальчиков, у него были дедушка и бабушка. И все родственники, как могли, заботились о нем. Но ему не нужны были их заботы. Он был так одинок. Он думал, что ни один человек в мире не может его понять. Никто на свете не знает, какой он. А он так хотел, чтобы узнали. Он пытался обратить на себя внимание, прыгал и визжал, и ничего – все взрослые только хмурились и ворчали. Он дрался, пытался доказать, что он сильный, и добиться дружбы. Но все одноклассники вздыхали, потирали шишки и ушибы, но дружили между собой и совсем не интересовались им. И однажды, откуда ни возьмись, появилась фея и превратила его – в кого бы вы думали? В ежа. Вы думаете, у него отовсюду иголки стали торчать – так нет. Он стал, словно иголками, своими ответами людей отпугивать. Что ни скажешь ему, о чем ни попросишь, в ответ: „Нет, не буду“. А еще он, как еж, старался в угол забиться, чтоб его не трогали, не учили, не заботились. Так что мальчик от колдовства феи стал совсем одиноким. Но вот однажды наш мальчик шел куда-то и случайно забрел в старинную башню. А навстречу ему вышла девочка – на самом деле это была та самая фея, которая превратила его в ежа. Она улыбнулась ему и сказала: „Здравствуй, мальчик. Давай присядем, и ты мне все расскажешь. Я слушаю тебя“. От этих слов его иголки сразу уменьшились. Мальчик сел и стал рассказывать удивительные истории о своей жизни, о своих чувствах, переживаниях, о том, что он одинок и ему скучно. Долго рассказывал мальчик, а фея слушала, смотрела на него ласково и не перебивала. Чем дольше говорил мальчик, тем иголки становились меньше, а темная пещера в его душе становилась светлее. Наступал вечер. Смеркалось. „Мама, наверное, беспокоится, – сказал мальчик, – я побегу, до свиданья“. – „До встречи, пока, – ласково сказала фея“.

Далее взрослый просит ребенка нарисовать «пещеру своей души».

Это упражнение особенно рекомендуется для работы с детьми, отличающимися повышенной замкнутостью. Слушая сказку, они идентифицируют себя с ее героем и вслед за ним в процессе выполнения рисунков, как правило, начинают рассказывать о себе.

Ниже приведены некоторые упражнения, применяемые при индивидуальной работе с детьми с отдельными нарушениями развития. Их можно применять и при работе в

небольших группах (2–3 человека), так же как некоторые из групповых упражнений нетрудно адаптировать для индивидуальных занятий. Многие упражнения пригодны для работы с детьми с различными нарушениями, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Приведенные здесь и в разделе о групповых занятиях упражнения составлены на основе работ следующих авторов: Лютова, Моница, 2001, 2003; Хухлаева, 2001.

### ***Упражнения для индивидуальной работы с аутичными детьми***

#### ***Упражнение 1. «Собираем головоломки»***

Направлено на развитие коммуникативных склонностей ребенка. Собирать головоломки – один из любимых видов деятельности многих аутичных детей, поэтому это упражнение доставляет им большое удовольствие.

Сначала ребенку предлагают собрать одну или несколько головоломок, соответствующих его возрасту и умственному развитию. Затем незаметно из коробки извлекают одну деталь. Ребенок складывает знакомую головоломку и вдруг обнаруживает, что не хватает детали. Тогда он обращается за помощью. Если ребенок еще не готов к такого рода общению, взрослый может помочь ему: «Эта деталь у меня. Если она тебе нужна, можешь попросить, и я отдам ее». На первых порах можно даже помочь ребенку сформулировать просьбу.

Полученный навык закрепляется постепенно, при каждом повторении игры, а затем переносится на другие виды деятельности.

#### ***Упражнение 2. «Говорящие рисунки»***

Направлено на развитие наблюдательности, коммуникативных способностей.

Ребенок получает пиктограмму и выполняет изображенное на ней действие. Затем он рассказывает взрослому о том, как он догадался, что нужно сделать именно это. После небольшого диалога ребенок и взрослый могут поменяться ролями. Теперь уже взрослый выполняет задание, схематично изображенное ребенком, а затем отвечает на его вопросы.

*Рис. 2.1*

Пример пиктограммы:



### ***Упражнение 3. «Симметричные рисунки»***

Направлено на развитие коммуникативных способностей, умения работать с партнером.

Взрослый предлагает ребенку вместе нарисовать симметричный предмет. Каждый рисует половину по одну сторону от оси: ребенок – справа (или слева, если он левша), взрослый – симметричную часть предмета с другой стороны. Взрослый заранее наносит на лист ключевые точки рисунка (по мере развития навыка таких точек можно делать меньше или наносить только одну, начальную). Карандаши ставят одновременно в одну точку и проводят линии в одном ритме.

### ***Упражнение 4. «Рисуем мультфильм»***

Направлено на развитие коммуникативных способностей, учит детей восстанавливать последовательность происходящих событий.

Взрослый предлагает ребенку вспомнить основные события, которые происходили в течение дня (вчера или сегодня). Длинный узкий лист бумаги складывают в гармошку так, чтобы получились карточки небольшого размера. Взрослый вместе с ребенком делает зарисовки к основным моментам распорядка дня. На листе плотной бумаги взрослый рисует телевизор, прорезает в нем окошко и устраивает просмотр «мультфильма»: «Вот ты встал утром, вспомни, что сказал маме? Затем ты сел завтракать, выходя из-за стола, что ты сказал?» – и т. д. По окончании занятия ребенок может взять «мультфильм» с собой, чтобы посмотреть его дома вместе с мамой и папой. Игру следует проводить в течение нескольких занятий.

### ***Упражнение 5. «Волшебный сундучок»***

Способствует развитию тактильных ощущений, формированию навыков связной речи. В основе игры лежит один из любимых видов деятельности аутичных детей – разглядывание и изучение новых предметов.

В красиво оформленный сундучок кладут различные мелкие предметы. Надо доставать их из сундучка, рассматривать, играть с ними. Перебирать предметы в сундучке очень нравится детям.

Можно построить занятия на закрепление свойств предметов: фантазировать, где это может пригодиться, и т. д. В сундучок можно класть небольшие игрушки, а также лоскутки ткани, меха, пуговицы, клубочки пряжи и другие предметы, из которых можно изготовить различные поделки, чтобы ребенок захотел и на следующих занятиях вернуться к волшебному сундучку.

## ***Упражнения для индивидуальной работы с агрессивными детьми***

### ***Упражнение 1. «Эмоциональный словарь»***

Направлено на развитие эмоциональной сферы.

Перед ребенком раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях, и предлагают ответить на вопрос: какое чувство здесь нарисовано? После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии, как он при этом чувствовал себя, хотел бы он снова вернуться в это состояние? А может ли это выражение лица отражать другое чувство? А какие еще из нарисованных здесь чувств ты испытываешь? Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги; ребенку предлагают самому нарисовать картинку, соответствующую данной эмоции. Через 2–3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить те состояния ребенка, которые были характерны для него раньше, и те,

которые возникали недавно. Можно спросить ребенка: каких состояний у тебя было больше за прошедшие 2–3 недели – хороших или плохих? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше приятных чувств?

### ***Упражнение 2. «Цветик-семицветик»***

Направлено на развитие умения оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Взрослый заранее, лучше вместе с ребенком, вырезает из картона цветы. На каждом из семи лепестков рисуют фигурки людей – детей и взрослых – в различных бытовых ситуациях. Ребенок смотрит на лепестки, рассказывает о случаях, когда он находился в похожей ситуации, описывает эмоции, которые при этом испытывал. Такие занятия следует проводить многократно, время от времени обсуждая с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя. Например, если ребенок вначале говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2–3 месяца заявил, что чаще всего он бывает счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему его представления изменились.

### ***Упражнение 3. «В тридевятом царстве»***

Направлено на формирование чувства эмпатии, установление взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисуют на большом листе бумаги комикс, изображая героев и запомнившиеся события. Затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он хотел оказаться. Ребенок, рисуя, играет роль главного героя сказки, описывает «свои» похождения. Взрослый задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя? А что бы ты сделал на месте героя? А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь?»

### ***Упражнение 4. «Эмоции героев»***

Направлено на развитие эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Ребенок получает заготовленные заранее маленькие карточки с изображениями лиц с разными выражениями или других символов различных эмоциональных состояний (карточки лучше рисовать вместе с ребенком, обсуждая, какие чувства на них нарисованы). Взрослый читает сказку, а ребенок в процессе чтения откладывает несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен и т. д. Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти ребенка с учетом его возраста и уровня интеллекта.

## ***Упражнения для индивидуальной работы с тревожными детьми***

### ***Упражнение 1. «Драка»***

Направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук, обучение навыку произвольно снимать чувство тревоги и страха.

Взрослый говорит ребенку: «Представь, что ты с кем-то поссорился и сейчас начнется драка. Глубоко вдохни, изо всех сил стисни зубы, как можно сильнее сожми кулаки, ненадолго задержи дыхание... А теперь подумай: а может, не стоит драться? Ура! Неприятности позади! Выдохни и расслабься, потряси кистями рук. Почувствовал, как стало легко?» Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### ***Упражнение 2. «Покачай куклу»***

Направлено на снятие зажимов в мышцах рук, повышение уверенности ребенка в себе.

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Задача ребенка – научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений и меняя их направление. Взрослый спрашивает ребенка, стала ли кукла смелой. Если нет, можно рассказать ей, что именно она должна сделать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно повторить еще раз.

### ***Упражнение 3. «Добрый – злой, веселый – грустный»***

Направлено на расслабление мышц лица.

Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок и просит ответить на вопросы: кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев – удивленных, испуганных и т. д.? Всех названных персонажей ребенок рисует на листах бумаги. После этого взрослый говорит: «Сейчас я попробую показать тебе, как выглядит один из героев. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое (грустное, злое и т. д.) выражение лица, а ребенок отгадывает, у кого из нарисованных персонажей оно бывает таким. Затем взрослый и ребенок меняются ролями. В эту игру особенно полезно играть тревожным детям с их тревожными родителями.

## ***Упражнения для индивидуальной работы с гиперактивными детьми***

### ***Упражнение 1. «Разговор с руками»***

Направлено на обучение навыку контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, предложите ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней, затем оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы? Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение двух-трех дней (сегодняшнего вечера или, в зависимости от реальных возможностей ребенка, еще более короткого времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

### ***Упражнение 2. «Разговор с телом»***

Направлено на обучение ребенка владеть своим телом.

Это упражнение – модификация предыдущего. Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает вопросы. «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел раскрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно

помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

### ***Упражнение 3. «Клубочек»***

Направлено на обучение одному из приемов саморегуляции.

Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый по секрету говорит ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный: как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Когда такая игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

### ***Упражнение 4. «Археология»***

Игры с песком и водой хорошо успокаивают ребенка и особенно подходят для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом на пляже, их можно организовать и дома. Взрослые должны подобрать соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и т. д. – и, особенно на первых занятиях, помочь ребенку в организации игры. Чтобы облегчить неизбежную уборку, песок можно заменить крупой, предварительно прогретой в духовке.

Здесь приведен один из примеров такой игры, направленной на развитие мышечного контроля.

Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно откапывает руку – делает «археологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Если ребенок коснется ладони взрослого, они меняются ролями.

### ***Упражнение 5. «Маленькая птичка»***

Направлено на развитие мышечного контроля.

Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку или другого зверька. Взрослый говорит: «К тебе прилетела птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее, и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

## **2.9. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ**

Кризисы одного года, трех и семи лет имеют очень важное значение для дальнейшего развития ребенка. Поэтому очень важно, чтобы взрослые с пониманием и терпением относились к ребенку в это время.

Наиболее многочисленную группу посетителей психологической консультации составляют родители с детьми, у которых отсутствуют какие-либо отклонения от нормального хода развития, но в то же время есть определенные трудности, связанные с их возрастными или индивидуально-психологическими особенностями.

Типичны жалобы родителей на непослушание и упрямство детей (особенно в кризисные периоды); плохую память; невнимательность; неорганизованность поведения; медлительность; робость; неусидчивость; лень; «беззастенчивость»; лживость (за

которую нередко принимают так называемую «псевдоложь», т. е. детское фантазирование); слабоволие – точнее, произвольность поведения (Бурменская и др., 1990).

Эти многообразные жалобы часто бывают связаны с проблемами самих родителей, которые можно объединить в следующие группы:

1. Незнание родителями возрастных норм развития, неверные воспитательные установки и представления. Широко распространена установка на всегда послушного ребенка и стремление добиваться постоянного превосходства своего ребенка над другими, что приводит к завышению требований, предъявляемых детям. При этом недооценивается значение личностных форм общения и игровой деятельности в развитии ребенка.

2. Психологические проблемы самих родителей. Например, развод с мужем вызывает у женщины стойкие негативные чувства к нему, которые часто переносятся на сына: «Он такой же ленивый, как его отец...» Эти (преувеличенные или даже надуманные) свойства женщина считает унаследованными от отца.

3. Личностные характеристики родителей: авторитарность, эгоцентризм, негибкость поведения, недостаточная зрелость, тревожность и др. – часто приводят к обращениям по поводу проблем у детей. Недовольство поведением детей в таких случаях часто объясняется механизмом проекции.

4. Потребность родителей в рекомендациях по поводу оптимальной нагрузки, режима дня, воспитания приемных детей и т. п. без претензий к поведению ребенка.

Очень важно внимательно оценить природу жалоб родителей и то, насколько они отражают реальные психологические проблемы ребенка. Психолог-консультант должен выявить действительный психологический механизм, лежащий в основе детских проблем, а не пытаться строить гипотезу на основе одних только сообщений родителей и теоретических предположений.

Для того чтобы облегчить общение и взаимопонимание в процессе консультирования, необходимо реагировать на конкретные условия или обстоятельства, на чувства и отношения, отражающиеся в рассказах о ситуациях или событиях.

Полезную информацию для процесса консультирования, ключ к пониманию взаимоотношений родителей с ребенком может дать их невербальное поведение.

Психолог-консультант обращает особое внимание на те факторы семейной жизни, которые могли повлиять на возникновение проблем у ребенка: нарушения коммуникации и взаимодействия внутри семьи (затрудненное взаимопонимание между ее членами, трудности в принятии общего решения, невозможность заставить других прислушиваться к себе), нарушенные эмоциональные связи и т. д.

В таком случае можно воспользоваться основными принципами взаимодействия родителей и детей, которые лежат в основе специальных занятий-тренингов с родителями (Байярд Р.Т., Байярд Дж., 1991):

1. Разлад и кризис в отношениях между вами и вашим ребенком представляет собой благоприятную возможность для вашего изменения и развития.

2. Вы и ваш ребенок – равноправные люди, обладающие одинаковыми человеческими правами.

3. Ваш ребенок – компетентный и достойный человек.

4. Вы также компетентны, и нет такой ситуации, в которой вы были бы беспомощны, всегда существует что-то, что вы можете сделать, чтобы помочь себе.

5. Ваша задача состоит в том, чтобы осуществить, выразить ваше внутреннее «Я» и заботиться о нем.

6. Вы несете ответственность за то, что вы делаете.

7. Ваш ребенок несет ответственность за то, что делает он или она. Если вы продвинулись до этого уровня, то теперь ваша задача сводится к тому, чтобы поддерживать эти установки. По существу, они воплощаются в двух принципах:

1. Воспринимайте вашего ребенка как компетентного и достойного человека.

2. Верьте в то, что он или она обладает необходимыми способностями, заслуживает доверия и отвечает за свои действия. Передавайте это убеждение ему или ей при помощи:

1. Прямых обращений: «Я доверяю тебе самому принимать верные решения».

2. Выслушивания с уважением, т. е. одновременно предполагая, что он или она может решить свои собственные проблемы.

3. Переживания радости и удовольствия от принятия ребенком решений.

Непосредственно ощущайте приемлемость и естественность отстаивания справедливого обращения.

Согласиться с этими принципами легко; научиться же жить в соответствии с ними во всех тех разнообразных ситуациях, которые преподносит вам жизнь, – трудно.

Исходной точкой консультирования должен являться настоящий момент. Это позволяет выделить и сразу обсудить нереалистичные ожидания родителя, выражающиеся, например, в запросах вроде: «Хотим, чтобы наш ребенок всегда слушался». Предъявление таких нереалистичных ожиданий часто скрывает за собой бессознательный страх перед неспособностью справиться со сложной ситуацией либо с собственными эмоциями при неизбежных разногласиях.

Говоря о нереалистичных ожиданиях родителей, нужно выделить типы неадекватных запросов к консультанту. Такие запросы содержат в себе предельное обобщение, установку на избегание проблемы вместо решения, невротическое стремление к идеализированному совершенству (перфекционизм), а также манипулятивные запросы об управлении чьим-то поведением.

Обязательно следует задать вопрос: когда перед вашим ребенком впервые возникла данная проблема? Если родитель говорит, что она «была всегда», то возможно, что в прошлом она не рассматривалась как препятствие, а ее переоценку повлекли некие существенные изменения в жизни. Другой типичный вопрос, помогающий организовать ситуацию консультирования, – каким вы видите результат от нашей совместной работы?

В ходе сбора информации у консультанта в какой-то момент появляется общая гипотеза, включающая в себя представление о причине возникших проблем, которые могут быть скрыты от сознания родителя (и ребенка), а также о возможных путях выхода из сложившейся ситуации.

Можно сформулировать две группы задач, которые должны решаться всеми специалистами при консультировании «проблемных» детей, а скорее – консультировании их родителей (Семаго, 2003):

1. Создание психологических условий для адекватного восприятия родителями информации об особенностях развития их ребенка, готовности к длительной работе по его коррекции и воспитанию.

2. Освобождение родителей от чувства вины и преодоление их стрессового состояния.

Семьи, пришедшие к специалисту по тому или иному поводу, связанному с проблемами развития и/или обучения ребенка, можно разделить на несколько условных групп.

Одни постепенно разрешают проблему с помощью ориентации непосредственно на вопросы воспитания, обучения или, возможно, лечения ребенка.

Другие из детских проблем, пусть даже и пустяковых с точки зрения окружения, создают неразрешимую эмоциональную ситуацию. Их состояние в момент посещения психолога начинает приобретать черты психической травмы, а после актуализации специалистом проблемы ребенка превращаются в постстрессовый синдром.

Родители, обладающие исходно высокими показателями социальной адаптации, способны быстро преодолеть психогенную ситуацию без выраженной личностной декомпенсации. В таких семьях возникают защитные механизмы, которые помогают в преодолении травмирующей ситуации. Консультативная помощь в этом случае эффективна при небольшой психологической поддержке непосредственно родителей, если в центре работы находятся интересы ребенка.

У родителей с исходно низкими показателями социальной адаптации ребенок даже с незначительными проблемами часто имеет хроническую личностную декомпенсацию. С такими семьями необходимо проводить интенсивную психотерапевтическую работу.

К наиболее важным показателям состояния родителей при консультировании относится эмоциональное состояние родителей: те чувства, которые они испытывают в данный момент, и степень их выраженности. Это требует постоянного внимания консультанта и пролонгированной оценки на всем протяжении консультации. Чтобы эффективно построить консультационную работу, необходимо определить, на каком этапе психодинамического процесса в данный момент находится семья.

Существуют четыре фазы состояния семьи в процессе консультирования.

**Первая фаза** характеризуется состоянием растерянности, порой страха. Синдром «обманутых надежд», иногда глубокое чувство собственной несостоятельности, ощущение беспомощности и выраженной фрустрации, тяжелые, негативно окрашенные чувства полностью овладевают родителями и, естественно, определяют их дальнейшее поведение. Эта сложная гамма чувств и отрицательных эмоций может выбивать людей из привычных рамок жизни, приводить к нарушениям сна, изменению взаимоотношений с окружающими. К счастью, в большинстве случаев эта фаза достаточно кратковременна.

Нередко такое «шоковое» состояние растерянности трансформируется в негативизм, отрицание выявленных отклонений в развитии ребенка. Период такого негативизма и отрицания рассматривается как **вторая фаза** состояния семьи и является важной психологической составляющей поведения семьи в целом. Функция отрицания направлена на то, чтобы сохранить определенный уровень стабильности семьи в возникшей ситуации. Таким образом, отрицание может быть своеобразным способом устранения эмоциональной подавленности, тревоги. Крайней формой негативизма становится отказ от обследования ребенка другими специалистами и проведения каких-либо кор-ректционных мероприятий. Некоторые родители, выражая недоверие к консультантам, какими бы квалифицированными они ни были, многократно обращаются в разные научные и лечебные центры с целью отменить, устранить «неверный диагноз». Именно на этом этапе формируется так называемый синдром «хождения по кругу специалистов». Чрезвычайно важными в этом случае являются позиция и поведение психолога-консультанта. Исходя из основополагающего принципа защиты прав ребенка, он обязан найти правильную психотерапевтическую тактику для сведения этого абсолютно непродуктивного поведения семьи к минимуму. Описанная фаза – негативизм и отрицание, – как правило, явление временное.

По мере того как родители начинают принимать диагноз и частично понимать его смысл, они погружаются в глубокую печаль, иногда даже тоску. Это состояние подавленности, связанное с осознанием проблем, характеризует **третью фазу**.

Самостоятельное повторное обращение родителей за помощью к специалисту, который выявил имеющиеся у ребенка проблемы, знаменует собой **четвертую фазу** – начало социально-психологической адаптации семьи. Родители уже в состоянии правильно оценить ситуацию, начать руководствоваться интересами ребенка, устанавливать адекватные эмоциональные контакты со специалистами и достаточно разумно следовать их советам.

Вполне возможно возвращение к предыдущему состоянию, предыдущей фазе, особенно когда необходимая работа с ребенком идет трудно, результат не так очевиден, как этого хотелось бы родителям.

Консультант должен взаимодействовать с семьей в определенной последовательности, не пропуская и не преуменьшая значения каждой фазы. Важнейшими этапами взаимодействия консультанта с семьей являются:

1. Выявление уровня понимания родителями характера трудностей ребенка и уровня адаптации семьи к этой ситуации. Это следует выяснить до того, как родители сами начнут задавать вопросы консультанту.

2. Внесение ясности в факты. На этом этапе родители освещают факты семейной жизни и развития ребенка. Они анализируются и аккумулируются консультантом. Важным моментом этого этапа является разъяснение родителям необходимости подобной работы, что заставляет их предварительно обдумывать эти факты.

3. Информирование семьи. На этом этапе происходит не только передача информации семье, но и проверка того, что и как восприняли родители на предыдущих этапах работы. Нельзя подавать информацию, не убедившись в том, что родители поняли позицию консультанта, его взгляд на проблемы семьи. Насколько четко и глубоко консультант может выразить свое понимание проблемы и свою позицию, зависит от самой семьи, ее эмоционального статуса, культурного уровня, принадлежности к определенному социальному слою или конфессии. Обратная связь от консультанта к семье включает наблюдение за вербальными и невербальными реакциями, контроль эмоций, купирование нежелательных реакций.

Вся структура процесса консультирования тесно связана с динамикой эмоционального состояния родителей.

Большинство семей обращается в консультацию с целью получить от специалистов (психологов, дефектологов и т. д.) четкую программу действий по аналогии с рекомендациями врача. Они ждут однозначного ответа о степени «виновности» каждого из родителей (или подтверждения виновности специалистов, учреждений, которые принимали участие в рождении, развитии или воспитании ребенка), а лучше – некоего «рецепта», благодаря которому их малыш «вылечится». Большинство родителей считает, что их личное участие в развитии собственного ребенка не потребуется. Однако их ждет разочарование, поскольку многие вопросы они должны будут решать самостоятельно.

Ситуация усугубляется и большим разбросом социокультурных показателей семей, образовательным уровнем родителей. Известно, что отношение к консультированию и влияние специалистов различается у представителей различных слоев общества: лица с более низким уровнем развития и образовательным цензом более уважительно, если не сказать благоговейно, относятся к специалистам-консультантам, на них может повлиять даже недирективное воздействие. Нередко родители сами могут оценить значение сообщаемых фактов и после этого обратиться к консультанту. Но в любом случае

необходимо таким образом организовать взаимодействие родителей со специалистами, чтобы семья впоследствии могла вполне осознанно принять решение, в той или иной форме подказанное консультантом.

Консультант должен осознавать, что его позиция, его тактика консультирования не должны нарушать права родителей на определение судьбы своего ребенка, а в конечном счете – судьбы своей семьи.

Приведенные ниже рекомендации по работе с родителями детей с конкретными проблемами взяты из работ Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной (2001; 2003).

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА

Такая работа очень специфична, поскольку поведение такого ребенка далеко не всегда можно понять с помощью логики, его реакция на слова или действия может быть необъяснимой с точки зрения взрослого. Поступки такого ребенка иногда приводят в замешательство не только посторонних, но даже близких людей.

Коррекционная работа с аутичным ребенком, как правило, требует больших эмоциональных затрат и носит долгосрочный характер. Поэтому бывает, что родители, ожидая быстрого эффекта и не получив его, «опускают руки» и приходят в отчаяние. Именно поэтому им так необходима постоянная поддержка психолога или педагога, который работает с ребенком, хорошо знает особенности его восприятия и поведения и может объяснить маме или папе причину неадекватного поступка.

Очень часто аутичный ребенок ведет себя так, будто он существует один, совершенно не замечая окружающих детей и взрослых. Родителям, вкладывающим много сил в его воспитание и обучение, необходима обратная связь: доволен ли он, требуется ли ему дополнительное внимание со стороны близких, общение с ними и т. д. Однако получить эту обратную связь родители могут далеко не всегда. В этом случае можно посоветовать родителям относиться к ребенку с предельным вниманием, следить за малейшими проявлениями его внутреннего состояния, за мимикой, жестами. Ведь иногда только по случайной фразе, даже по единичному возгласу, по мимолетному движению можно догадаться о тех переживаниях, желаниях, страхах, во власти которых находится ребенок.

Знания педагога и родителей об особенностях развития и поведения ребенка должны дополнять друг друга и быть основой для выработки единой стратегии и тактики по отношению к ребенку – и в образовательном учреждении, и дома. Чтобы помочь аутичному ребенку адаптироваться в детском саду, в школе и в жизни вообще, педагог должен работать в тесном контакте с родителями.

Семейное чтение может оказаться очень эффективным при взаимодействии с аутичными детьми. В этом случае рекомендуется многократное, медленное, тщательное, выразительное чтение, в процессе которого ребенок с помощью взрослого знакомится с литературными образами героев, осознает логику событий и обстоятельств.

Многократное перечитывание одних и тех же произведений и многократные же разъяснения родителей помогают ребенку научиться лучше понимать себя и окружающих, а те стереотипы, которые сформировались у него благодаря повторению «обучающего» чтения, снижают тревожность ребенка и повышают его уверенность в себе.

Кроме семейного чтения, родители могут использовать и метод совместного рисования, во время которого они также активно описывают словами все, что рисуют, терпеливо объясняют ребенку последовательность рисования, называют каждую деталь. Если ребенок не хочет или не может рисовать сам, взрослые действуют его руками. При совместном рисовании родители могут сами нарисовать, например, машину, но «забыть» нарисовать, например, одно колесо. Они просят ребенка дорисовать картинку.

Подобная работа способствует развитию восприятия, воображения ребенка, учит его взаимодействовать со взрослыми.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя уверенно в детском коллективе, желательно, чтобы родители или другие близкие взрослые (бабушка, дедушка) как можно чаще посещали группу в детском саду или класс. В школе они могут проводить с ребенком только перемены, помогая ему наладить контакт со сверстниками, или присутствовать вместе с ним и на уроке. Такая форма работы укрепляет контакт родителей и педагога, помогает им выработать эффективную программу взаимодействия с аутичным ребенком.

К сожалению, многие родители недооценивают значение соблюдения распорядка дня, который для аутичного ребенка является одним из важнейших условий его успешной адаптации, формирования у него чувства безопасности. Желательно, чтобы основные моменты режима не только проговаривались и соблюдались взрослыми, но и были изображены в виде понятных ребенку пиктограмм в удобном для него месте.

Родители аутичного ребенка всегда должны помнить, что их ребенок крайне консервативен, что любое, даже маленькое изменение в режиме, в обстановке, в одежде может вызвать самоагрессию. Чтобы не провоцировать подобные приступы, следует поддерживать привычный для ребенка порядок вещей и дел.

Для аутичного ребенка очень полезно создание семейных ритуалов, которые обеспечивают его спокойствие и уверенность в себе. Например, следующие один за другим вечерние ритуалы – прогулка, чаепитие, совместное чтение, массаж – подготовят аутичного ребенка к процедуре укладывания в постель и обеспечат спокойный сон.

Ежедневно общаясь со своим ребенком, родители должны уделять особое внимание и отработке навыков общения. Многократное повторение, проговаривание, проигрывание определенных, важных для ребенка ситуаций способствует созданию у него новых стереотипов, которые помогут ему в дальнейшей жизни. Если родителям известны особенности развития их ребенка и если они действуют в тесном контакте с педагогом и психологом, продвигаясь в одном направлении, помощь ребенку может оказаться более действенной.

Основные правила воспитания аутичных детей (Черепанова, 1997):

1. Соблюдайте режим дня ребенка;
  - составьте и напишите распорядок дня ребенка, повесьте его на видное место.
2. Формируйте стереотипы поведения ребенка в различных ситуациях;
  - выполняйте в строгой, заведенной раз и навсегда последовательности различные повседневные процедуры и режимы: одевание, кормление, приготовление ко сну и т. д.; отведите специальное место для складывания одежды, причем складывать ее надо всегда в одной и той же последовательности;
  - в ванной перед зеркалом можно разложить принадлежности для умывания;
  - в уголке для занятий или игр можно повесить схему расположения игрушек или предметов на столе и в столе.
3. Обучайте ребенка пользоваться пооперационными картами, схемами и т. д.;
  - можно подобрать ряд игр по развитию навыков чтения пооперационных карт.
4. Старайтесь, чтобы ребенок получал яркие впечатления от произведений искусства (музыки, театра и т. д.);
  - организуйте совместное с ребенком прослушивание музыки, просмотр телевизионных передач, поездки в цирк, музей и т. д.

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА

Работу с родителями агрессивного ребенка целесообразно проводить в двух направлениях:

1. информирование о том, что такое агрессия, каковы причины ее появления, чем она опасна для ребенка и окружающих;
2. обучение эффективным способам общения с ребенком. Когда мать или отец осознают необходимость коррекционной работы с сыном или дочерью, можно будет начать их обучение эффективным способам взаимодействия с ребенком. В этом случае родители смогут не только слушать лекции, но и принимать участие в тренингах детско-родительских отношений, в семинарах, диспутах, клубах по интересам и т. д.

В арсенале взрослых есть следующие основные способы контроля поведения ребенка:

1. негативные: наказания, приказы;
2. нейтральные: модификация поведения;
3. позитивные: просьбы, мягкое физическое манипулирование. Приказы и наказания могут вызывать либо гнев ребенка,

либо постоянное подавление этого гнева. Поэтому родители должны наказывать ребенка только в крайних случаях. Если гнев ребенка будет постоянно подавляться (поскольку ребенок не всегда посмеет противостоять сильному взрослому), то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Ребенок может начать действовать исподтишка, специально делать что-либо «назло», например, подчеркнуто медленно выполнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это время в театр, в гости и т. д.

Техника модификации поведения очень проста: за хорошее поведение ребенок получает поощрение, за плохое – наказание или лишение привилегий. Однако и этот метод не стоит использовать слишком часто, иначе родители устанут от назойливых вопросов своего ребенка: «А что мне за это будет?»

Лучшей гарантией хорошего самообладания и адекватного поведения детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители и сами не умеют управлять собственным гневом. Их дети в процессе воспитания вряд ли усвоят навыки адекватного выражения гнева.

Ниже даны общие рецепты, которые помогут родителям избежать влияния их собственного гнева на отношения с ребенком.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.
  - Слушайте своего ребенка.
  - Проводите вместе с ним как можно больше времени.
  - Делитесь с ним своим опытом.
  - Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
  - Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.

- Если вы раздражены, по возможности отложите или отмените все совместные с ребенком дела, пока вы не успокоитесь.
- Если какая-нибудь ситуация требует вашего вмешательства, обращайтесь с ребенком спокойно, не проявляйте свои отрицательные эмоции.
- Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты своего раздражения.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии

• Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или: «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить: примите теплую ванну, душ; выпейте чаю; позвоните друзьям, сделайте «успокаивающую» маску для лица, просто расслабьтесь, лежа на диване, послушайте любимую музыку.

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

- Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.
- Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

- Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
- Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя.
- Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки.

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

Родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить в ребенке свои нереализованные мечты.

Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют его работать сверх меры.

Нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу ребенка как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира.

Все это мешает нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и его общению со взрослыми и сверстниками.

Большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. С такими родителями необходимо проводить разъяснительные беседы, рекомендовать им для чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействию с педагогом или психологом.

Иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то и другое может только способствовать усилению страха.

Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то и другое. Таким родителям можно посоветовать хотя бы в течение одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.

Как правило, родители тревожных детей сами бывают высокотревожными, в связи с чем имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями и т. д. Таким родителям необходимо прежде всего заняться самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Л. Бассет (1997):

1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни.
  - Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений.
2. Если у вас появятся негативные мысли, постарайтесь тут же переключиться на приятное.
  - Относитесь к людям так, как они того заслуживают.
  - Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их положительные качества.
3. Относитесь к себе с уважением.
  - Составьте список своих достоинств.
  - Убедите себя в том, что вы ими действительно обладаете.
4. Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе.
  - Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе?
  - Если да – то не откладывайте.
5. Начинайте принимать решение самостоятельно.
  - Помните, что не существует правильных и неправильных решений.
  - Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.
6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние.
  - Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи.

- Имейте и любите свои «слабости».

7. Начинайте рисковать.

- Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

8. Обретите любую веру: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.

- Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций.

- Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки. Жителям больших городов желательно почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто повышена потребность кого-то любить и ласкать, хорошо иметь дома животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Сотрудничество между родителями и ребенком при совместном уходе за любимым питомцем поможет им выстроить партнерские отношения.

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

При взаимодействии с гиперактивными детьми родители, как правило, испытывают много трудностей. Одни пытаются жесткими мерами бороться с «непослушанием» ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы со своим чадом, «опускают руки», стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребенка необходимой поддержки взрослых. Третьи, слыша и в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить в том, что он такой, только себя, и даже приходят в отчаяние и впадают в состояние депрессии (которое, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка).

Во всех этих случаях родители не способны выработать последовательную и оптимальную линию поведения в отношениях с ребенком, поэтому с ними необходимо проводить планомерную разъяснительную работу. Прежде всего надо объяснить мамам и папам, бабушкам и дедушкам, что ребенок ни в коей мере не виноват, что он такой, и что дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве случаев даже ухудшат его. Для этого целесообразно организовать постоянно действующий лекторий, на котором родители могут задавать конкретные вопросы специалистам, а также проводить совместные тренинги родителей и детей. В процессе тренингов те и другие научатся лучше понимать друг друга.

С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к вашему настроению. Ваши эмоции захлестнут его и станут препятствием для дальнейших успешных действий.

Довольно часто гиперактивные дети обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и быстро схватывают информацию, отчего у родителей

создается впечатление, что обычная программа обучения в детском саду или школе слишком примитивна для них, и они записывают ребенка в различные кружки, на факультативы. Однако завышенные требования и увеличение учебных нагрузок часто ведут к переутомлению, капризам и полному отказу от учебы.

Бывает, что родители, уверовав либо в исключительность своего чада, либо в невозможность что-то изменить, выбирают тактику вседозволенности, и смысленный ребенок очень быстро начинает манипулировать взрослыми. А поскольку гиперактивному ребенку для ощущения собственной безопасности просто необходимы четкие границы дозволенного и обязательная обратная связь от взрослого, в этом случае нежелательное поведение только усугубляется.

Гиперактивному ребенку, как правило, делают огромное количество замечаний и дома, и в детском саду, и в школе, отчего страдает его самооценка. Надо чаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Нельзя, однако, забывать, что неискренняя, незаслуженная похвала недопустима. Все дети, а особенно гиперактивные (и, соответственно, особо чувствительные), быстро раскусят вас и перестанут вам доверять.

Помня о том, что гиперактивному ребенку для укрепления уверенности в себе необходимы похвала и одобрение взрослых, нельзя забывать и о том, что, если взрослый хочет похвалить ребенка за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность, лучше это делать не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

Если взрослый хочет добиться того, чтобы гиперактивный ребенок выполнял его указания и просьбы, надо научиться правильно давать ему инструкции. Прежде всего, указания должны быть немногословными (не более 10 слов). В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Родители не должны давать ребенку несколько заданий сразу, например: «Иди в детскую, убери игрушки, потом почисти зубы и приходи за стол». Лучше дать те же указания, но отдельно, добавляя следующее только после того, как выполнено предыдущее. Необходимо, чтобы задания были выполнимы для ребенка и физически, и по времени. Их выполнение необходимо проконтролировать.

В случае, если родители считают, что какую-то деятельность ребенка необходимо запретить (например, ребенку нельзя гулять одному, нельзя брать спички т. д.), надо помнить, что запретов должно быть очень немного, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в очень четкой и непреклонной форме. При этом желательно, чтобы ребенок знал, какие санкции будут введены взрослыми за нарушение того или иного запрета. В свою очередь, родители должны быть очень последовательными при исполнении санкций. (Здесь можно привести аналогию из юридической практики: снижение преступности обеспечивает не строгость наказания, а его неизбежность.) В противном случае ребенок каждый раз будет жертвой настроения мамы или папы и станет бояться не конкретного наказания за конкретный проступок, а неожиданной «эмоциональной бури» со стороны взрослого. Все это приведет лишь к тому, что ребенок начнет стараться скрывать происшествия от родителей и отношения между ребенком и родителями ухудшатся.

В повседневном общении с гиперактивными детьми родители должны избегать резких запретов, начинающихся словами «нет» и «нельзя». Гиперактивный ребенок, в силу своей импульсивности, скорее всего тут же отреагирует на такой запрет непослушанием либо вербальной агрессией. В этом случае, во-первых, надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещаете, а во-вторых, желательно не говорить ребенку «нет», а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок «носит» как вихрь» по квартире, можно предложить ему на выбор два или три других занятия: побегать во дворе или послушать чтение взрослого. Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется игрушками и вещами, можно предложить ему подвижную игру.

Импульсивность мешает гиперактивному ребенку по первому требованию взрослого переключиться с одного вида деятельности на другой. Иногда лучше за несколько минут до начала новой деятельности предупредить его об этом. К примеру, если ребенок смотрит телевизор, а родителям надо идти в магазин, можно сказать ему: «Через 10 минут мы выключаем телевизор. Хорошо?» Чтобы не вызвать направленную на вас агрессию ребенка, лучше, если об истечении этих десяти минут ему напомните не вы, а звонок будильника или кухонного таймера. В том случае, когда ребенок правильно выполняет поставленные условия, он, безусловно, заслуживает вознаграждения, и здесь уместно использовать систему поощрений и наказаний, о которой шла речь выше.

Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий взаимодействия с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнение домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же, известное ребенку, время. Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению.

Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

## **2.10. ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

1. Постарайтесь создать в группе атмосферу взаимной доброжелательности и взаимопомощи – только при этом каждый ребенок сможет чувствовать себя среди сверстников спокойным и уверенным.
2. Учитывайте ситуацию, в которой живет ребенок.
3. Используйте всю имеющуюся информацию об особенностях детского коллектива, личностных качествах каждого ребенка.
4. Стремитесь привлечь каждого члена группы к общим делам – участие в них способствует объединению детей в группе.
5. Старайтесь видеть и чувствовать каждого ребенка, тактично помогать ему в выполнении заданий.
6. Справедливо и ровно относитесь ко всем детям в группе, старайтесь оценивать их поступки объективно.

## ***Упражнения для работы с аутичными детьми***

### ***Упражнение 1. «Охота на зверюшек»***

Направлено на обучение навыку взаимодействовать с окружающими не только вербально, но и невербально, замечать изменения в мимике партнера по общению.

Группа участников встает в круг. Водящий выходит за круг, становится спиной к группе и начинает громко считать до десяти. В это время участники передают друг другу маленького игрушечного зверька. По окончании счета тот, у кого находится зверек, вытягивая руки вперед, закрывает его ладонками. Остальные участники повторяют этот жест. Задача водящего – найти, у кого в руках игрушка.

### ***Упражнение 2. «Чудесный мешочек»***

Направлено на развитие кинестетических ощущений, восприятия цвета, формы, умения сотрудничать со взрослым.

На левую руку ребенку надевают «волшебный мешочек», в котором находятся геометрические фигурки из плотного цветного картона, пластика, дерева. Мешочек (размером чуть больше ладошки) лучше сшить из ярких разноцветных лоскутков, по краю отверстия пришивается резинка. Игру лучше проводить в такой последовательности: сначала в мешочке должны находиться предметы только одной формы (например, только треугольники), затем – двух, трех, четырех форм и т. д. Всякий раз (кроме первого варианта) ребенку дается задание: «Выбери такой предмет, как я тебе покажу». На ощупь ребенок левой рукой выбирает фигуру заданной формы, а правой рисует на бумаге ее контуры. Затем из мешочка вынимается выбранная фигурка, она сравнивается с нарисованной, раскрашивается тем же цветом, что и оригинал. Желательно, чтобы ребенок во время работы произносил вслух название фигуры, цвета и те действия, которые он производит.

Более сложный вариант: «Нарисуй предмет, который ты держишь в левой руке в мешочке» – в этом случае образец отсутствует, ребенок самостоятельно на ощупь определяет форму предмета, который он выбрал.

### ***Упражнение 3. «Физкультурники»***

Направлено на развитие координации движений, умения взаимодействовать со взрослым, помогает установить доверительные отношения.

Взрослый объясняет ребенку, что сейчас они вместе будут играть в физкультурников. Физкультурники должны будут выполнять различные упражнения: поднимать руки вверх и опускать их вниз, прыгать на одной или на двух ногах, хлопать в ладоши над головой и т. д. Чтобы не забыть, какое упражнение и как надо выполнять, перед началом игры необходимо заготовить схемы (пооперационные карты). Взрослый и ребенок вместе рисуют схему к одному из упражнений, например:

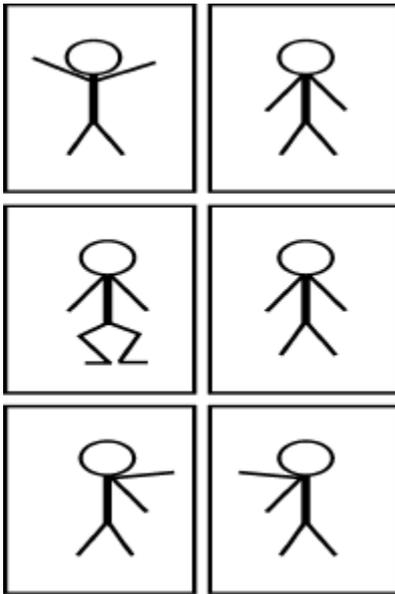


Рис 2.2

После того как заготовлены 2–3 схемы (или 4–5, в зависимости от возможностей ребенка), взрослый кладет перед ребенком одну из них и просит сделать то, что на ней изображено. Когда ребенок научится «читать» схему (а на это может уйти несколько занятий), взрослый предлагает ему освоить вторую схему. Затем ребенку предлагается выполнить последовательность из первого и второго упражнения и т. д.

#### **Упражнение 4. «Менялки»**

Направлено на развитие умения взаимодействовать с окружающими при помощи не только вербальных, но и невербальных средств – мимики, позы, контакта глаз.

Все дети встают в круг, каждый держит в руках какую-либо игрушку. Водящий стоит спиной к участникам и громко считает до десяти. В это время некоторые дети меняются предметами. Все действия выполняются молча, дважды меняться одной игрушкой не разрешается. Водящий входит в круг. Его задача – угадать, кто с кем поменялся игрушками. Можно договориться заранее, сколько попыток дается ведущему для отгадывания.

Как правило, аутичным детям бывает трудно сразу включиться в игру. Обычно сначала (иногда в течение нескольких дней или даже недель) они просто наблюдают за игрой со стороны, после этого соглашаются встать в круг и принять участие в игре, а затем могут согласиться водить. Если ребенок не может или не хочет считать вслух, за него это может сделать взрослый или один из детей.

#### **Упражнение 5. «Липучки»**

Направлено на выработку коммуникативных навыков детей, умения слушать инструкцию.

Все дети под веселую музыку бегают по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они припевают (приговаривают): «Я – липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей «липучей» компании. Затем они вместе ловят остальных детей. Когда в группе все дети станут «липучками», они начинают все вместе танцевать и напевать: «Мы липучки-приставучки. Будем вместе мы плясать». На первых порах, пока дети не освоили игру, в роли «липучки» может выступать воспитатель.

#### **Упражнение 6. «Кенгуру»**

Направлено на обучение детей умению двигаться в паре, подстраиваться к ритму движения партнера.

Дети разбиваются на пары (совсем маленьких детей расставляет взрослый). Один ребенок – «кенгуру» – стоит, второй – «кенгуренок» – сначала встает к нему спиной, а затем приседает. Дети берутся за руки. Их задача – не расцепляя рук, пройти в таком положении до взрослого, до стены, до окна и т. д. В эту игру охотно играют дети старше двух-трех лет. Дети младшего возраста могут играть в нее не со сверстниками, а с мамой, со старшими братом или сестрой, с консультантом.

#### ***Упражнение 7. «Паровозик»***

Направлено на обучение детей взаимодействию друг с другом. Это упражнение – модификация предыдущей игры для детей в возрасте около двух лет, еще не способных синхронно передвигаться в сложной позе «кенгуру».

Дети встают на четвереньки (задний держится руками за спину переднего) и ползут вперед, изображая паровоз и хором распевая: «Чух-чух-чух». Число «вагонов» в паровозе может быть любым.

#### ***Упражнение 8. «Живая картинка»***

Направлено на развитие восприятия, воображения, мышления, умения выделить главное в предмете.

В игре участвуют 5–6 детей. Каждому из них дают картинку с изображением зайчика, мишки, котика и т. д. Каждый ребенок, посмотрев на свою картинку, «оживляет» ее, показывая какое-то движение или позу. Остальные дети отгадывают, что это такое. На первых этапах воспитатель проводит индивидуальную работу с каждым ребенком или показывает движения сам, а дети только отгадывают, что изображено воспитателем.

#### ***Упражнение 9. «Колокольчик»***

Направлено на развитие координации движений, умения подчиняться правилам игры, выработку скорости реакции.

Все дети сидят в кругу на стульях, поставленных как можно ближе друг к другу. Один из детей встает в центр круга – он водящий. Дети, сидящие в кругу, передают друг другу колокольчик со звонким, отчетливым звуком. Задача водящего – дотронуться до того ребенка, у которого в руках колокольчик. Как только ему это удастся, он садится на стул, а место водящего занимает тот, кого «поймали» с колокольчиком в руках.

### ***Упражнения для работы с агрессивными детьми***

#### ***Упражнение 1. «Обзывалки»***

Направлено на знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств. Упражнение желательно проводить в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты – морковка!» В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!» У детей, получивших

возможность выплеснуть, с разрешения взрослого, негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Это упражнение полезно не только агрессивным, но и обидчивым детям.

### ***Упражнение 2. «Маленькое привидение»***

Направлено на обучение детей навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать: „У-у-у!“ Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Дав детям пошуметь, взрослый прекращает игру: «Молодцы! Пошутили – и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

### ***Упражнение 3. «Сороконожка»***

Направлено на обучение взаимодействию со сверстниками, сплочение детского коллектива.

Все дети встают друг за другом, держась за талию впереди-ящего. По команде взрослого или ребенка-ведущего сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача – не разорвать единую цепь, сохранить сороконожку в целости.

### ***Упражнение 4. «Волшебные шарики»***

Направлено на снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки... Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».

### ***Упражнение 5. «Мой хороший попугай»***

Направлено на развитие эмпатии, умения работать в группе. Дети стоят в кругу. Взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть.

Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова?» Дети предлагают: «Говорить с ним ласково, покормить его, приласкать» и т. д. Взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая. Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать другому ребенку. Разумеется, здесь можно использовать любую мягкую игрушку (мишку, зайчика и т. д.). Упражнение лучше проводить в медленном темпе.

### ***Упражнение 6. «Липучки»***

Упражнение описано в разделе о работе с аутичными детьми. В занятиях с агрессивными детьми та же игра направлена на развитие умения взаимодействовать со сверстниками, снятие мышечного напряжения, сплочение детской группы.

### ***Упражнение 7. «Котенок»***

Направлено на снятие эмоционального и мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроя в группе.

Дети располагаются на ковре и подражают действиям котенка, о котором рассказывает взрослый, – нежатся на солнышке, потягиваются, умываются, царапают лапками с коготками коврик и т. д.

### ***Упражнение 8. «Серебряное копытце»***

Направлено как на снятие излишнего мышечного напряжения, так и на развитие чувства доверия к окружающим, сплочение коллектива.

Один из детей играет роль волшебного оленя – красивого, стройного, сильного, спокойного, доброго оленя с гордо поднятой головой. На его левой ножке – серебряное копытце. Как только он трижды стукнет копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой вновь появляющейся новой монетой «олень» становится добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от него. Они тянутся к «оленю», любят его, он им все больше и больше нравится.

Это упражнение может стать своеобразным ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

### ***Упражнение 9. «Это я. Узнай меня»***

Направлено на снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Это я. Узнай меня». Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена всех участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

### ***Упражнение 10. «Постарайся отгадать»***

Направлено на развитие эмпатии, речи, навыков общения, умения соразмерять свои движения, сплочение группы. Эта игра является модификацией предыдущего упражнения. Иногда детям интереснее и легче играть в нее благодаря несложному стихотворному сопровождению.

Все дети сидят на ковре. Один ребенок – водящий – поворачивается к ним спиной. Дети по очереди дотрагиваются до его плеча, спинки, гладят его и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять, постарайся отгадать. Я с тобой рядом тут. Скажи, как меня зовут». Водящий ребенок пытается отгадать, кто его погладил. Если ребенок мал и не может произнести все слова, тогда первые три строчки говорит воспитатель (можно вместе с остальными детьми), а четвертую – ребенок, один или вместе с воспитателем. Если водящий никак не может правильно угадать, он поворачивается лицом к играющим, и ему показывают, кто его погладил, а он пытается вспомнить и назвать по имени этого ребенка.

### ***Упражнение 11. «Улитка»***

Направлено на снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.

Взрослый показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняет им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети пристраиваются за ним «паровозиком» – каждый обнимает за талию стоящего впереди. Взрослый говорит, что теперь они все вместе – большая улитка. По команде воспитателя «Лягушка» улитка закручивается в спираль и

замирает, не двигается, не шевелится. По команде «Лягушка ускакала» дети, не разрывая цепочки, прохаживаются по комнате и хором говорят: «Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет». Упражнение повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.

### ***Упражнение 12. «Добрый бегемотик»***

Направлено на снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение двигательной активности.

Дети встают в шеренгу. Воспитатель говорит, что все вместе они – маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи стоящего впереди. Воспитатель просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечу, по головке, по спинке, по ручке... Затем воспитатель просит «бегемотика» походить по комнате, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую «кучу-малу» ко всеобщему удовольствию всех участников.

### ***Упражнение 13. «Мой хороший попугай»***

Направлено на развитие эмпатии, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и поведенческого репертуара.

Дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечами друг к другу. Воспитатель передает одному из них плюшевого попугая или другую мягкую игрушку. Ребенок должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать другому ребенку. Сначала игра проходит в очень медленном темпе, так как детям трудно найти ласковое имя для попугая, трудно передать игрушку другому ребенку. По мере освоения этих операций темп игры, как правило, ускоряется.

Для детей постарше, которые уже легко владеют речью, можно использовать стихотворное сопровождение: «Мой хороший попугай, мне его скорее дай. Он красивый, он хороший, и еще...» – ребенок добавляет свое ласковое слово, например: «Он добрый очень».

## ***Упражнения для работы с тревожными детьми***

### ***Упражнение 1. «Царская семья»***

Направлено на повышение самооценки. Участники делятся на несколько подгрупп, каждая из которых получает карточку с заданием изобразить «семейный портрет» царской семьи, семьи всемирно известного ученого, миллионера, кинозвезды и т. д. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен на фото». Во время обсуждения участники отвечают в кругу на вопрос: «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?» Упражнение дает возможность почувствовать свою значимость.

### ***Упражнение 2. «Я – Алла Пугачева»***

Направлено на выработку навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях, способствует повышению самооценки.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (известного певца, актрисы, сказочного персонажа, литературного героя и т. д.). Затем он изображает выбранного персонажа вербально или (что сложнее) невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя. Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». По окончании упражнения проводится его обсуждение: каждый

участник вербализует чувства, которые возникли у него во время самоотождествления с выбранным персонажем.

### ***Упражнение 3. «Похвалилки»***

Направлено на повышение самооценки ребенка, осознание его значимости в коллективе.

Дети сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, которое ребенок должен «озвучить», начав словами «Однажды я...». Например: «Однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д. На обдумывание задания дается 2–3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу коротко рассказывает о том, как здорово он однажды выполнил действие или совершил поступок, указанный в его карточке (разумеется, рассказ может быть и выдуманным). После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый человек обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

### ***Упражнение 4. «За что меня любит мама»***

Направлено на повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Желательно, чтобы после этого один из детей согласился повторить, за что мама любит каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. Целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, сказанное ими, запомнили другие дети. Обычно в процессе обсуждения дети сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их. На первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

### ***Упражнение 5. «Недотроги»***

Направлено на повышение самооценки ребенка, развитие эмпатии.

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением двух одинаковых нарисованных конфет – Доброту или Честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-нибудь (обязательно положительное!) качество. Каждый ребенок получает 5–8 карточек. По сигналу взрослого дети стараются при помощи скотча, прищепок и т. д. закрепить на спинах товарищей все карточки. По следующему сигналу дети прекращают игру и с нетерпением снимают со спины свою «добычу». На первых порах не у всех играющих оказывается много карточек, но после нескольких повторений игры и обсуждения ситуация меняется. Во время обсуждения следует спросить у детей, приятно ли получать карточки и что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда взрослый может обратить внимание группы на тех детей, которые получили мало карточек или совсем не получили их. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получать подарки. Чаще всего при многократном проведении игры «отверженных» детей не остается.

### ***Упражнение 6. «Скульптура»***

Направлено на развитие умения владеть мышцами лица и тела, снижение мышечного напряжения.

Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. В начале тренинга темы для скульптур обычно предлагает взрослый; постепенно следует передать выбор самим детям. По заданию взрослого, ведущего-ребенка или по собственному выбору скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание, и т. д. Затем дети меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После окончания игры следует обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора и скульптуры, какую фигуру изображать было приятно, какую – нет.

#### ***Упражнение 7. «Ласковый мелок»***

Направлено на снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений.

Упражнение состоит в том, что один ребенок рисует или пишет на спине у другого различные картинки или буквы, а тот отгадывает, что было изображено. Это упражнение не очень подходит детям с повышенной тревожностью, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать и не расслаблять, а сильнее напрягать мышцы. Поэтому в начале тренинга взрослому следует выполнять это упражнение с каждым ребенком в группе по очереди, так, как это описано в разделе об индивидуальной работе с тревожными детьми.

#### ***Упражнение 8. «Драка»***

Направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук. Это групповой вариант упражнения, описанного в разделе об индивидуальной работе с тревожными детьми. Оно подходит и для работы с агрессивными детьми.

Дети становятся в пары, а взрослый дает им инструкцию: «Представьте, что вы друг с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд заатайте дыхание... А теперь задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?»

#### ***Упражнение 9. «Ищу друга»***

Направлено на обучение навыкам сотрудничества, переходу от игры «рядом» к игре «вместе».

Для упражнения нужен набор игрушек: 2–3 зайчика, 2–3 мишки, 2–3 рыбки и т. д. Желательно, чтобы игрушки, изображающие одинаковых животных, отличались друг от друга размером, цветом и т. д. Каждый ребенок получает по игрушке. Взрослый говорит детям, что сейчас они будут танцевать вместе со зверятами. Но зайчику или мишке скучно танцевать одному, поэтому, пока звучит музыка, каждый ребенок должен найти для своей зверюшки одного-двух друзей. В начале тренинга взрослый показывает детям все игрушки, обращая их внимание на то, что в наборе не один зайчик или мишка, а две или три зверюшки каждой «породы». Под музыку дети ходят по комнате, подыскивают своей игрушке одного-двух друзей (детей с парными игрушками) и танцуют вместе с игрушками. Игрушки можно поставить на пол перед собой и танцевать вокруг них.

Игрушки можно заменить картинками с изображениями животных и повесить их каждому ребенку на грудь.

#### ***Упражнение 10. «Только вместе»***

Направлено на обучение навыку устанавливать контакт друг с другом, подстраиваться к темпу движения партнера.

Дети встают парами и вместе держат мяч, каждый – двумя руками. По команде взрослого дети должны, стараясь не выпустить мяч из рук, одновременно присесть, пройти по группе, попрыгать. Чтобы не выронить мяч, они должны действовать согласованно. Когда дети освоят этот вариант игры, ее условия можно усложнить – например, каждый ребенок может удерживать мяч только одной рукой.

### ***Упражнение 11. «Помоги Тане»***

Направлено на выработку навыков партнерского общения, усиление мотивации к общению, снятие тревожности.

Взрослый говорит, что у девочки Тани случилась беда: сломались все игрушки, и ей больше не во что играть. Детям показывают несколько игрушек, каждая из которых разделена на две части: шляпка и ножка гриба, две части одной матрешки и т. д. Для детей постарше каждую игрушку можно разделить не на две, а на три-четыре части. Их раздают детям – каждому по одной – и просят помочь Тане починить ее игрушки: найти недостающие части и соединить их. Это упражнение похоже на игру «Ищу друга», однако является более функциональным, поэтому ее можно использовать в работе с аутичными детьми, которым легче выполнять задание с понятным им логическим завершением (игрушка должна стать снова целой). Для тревожных детей взрослый до начала игры должен продемонстрировать детям, как будут выглядеть починенные игрушки. С маленькими детьми, в начале тренинга с детьми постарше или при индивидуальных занятиях можно играть в эту игру вдвоем: ребенок и взрослый.

## ***Упражнения для работы с гиперактивными детьми***

### ***Упражнение 1. «Черепаша»***

Направлено на обучение навыку контролировать свои движения.

Дети располагаются вдоль стены помещения. Взрослый, стоя у противоположной стены, говорит: «Представьте себе, что все мы – черепахи. Я – большая черепаха, а вы – маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы пойдете ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы – черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Взрослый следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2–3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.

Упражнение можно повторить несколько раз. Затем взрослый обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

### ***Упражнение 2. «Ты не одинок»***

Направлено на развитие эмпатии, способности получать удовольствие от взаимодействия со взрослым.

Упражнение рассчитано на участие в нем родителей вместе с детьми, особенно при занятиях с малышами (возраст детей может быть от полутора лет).

Занятие проводится в кругу на ковриках, взрослый сидит позади ребенка. Участники упражнения здороваются друг с другом следующим образом. Взрослый берет попеременно руки и ноги ребенка и выполняет ими любые плавные движения, имитируя жесты приветствия. Затем участники сдвигаются к центру круга.

По кругу передается мяч или любая игрушка. Родитель, сидящий за ребенком, может передавать мяч вместе с ребенком, держа его руки в своих. Поскольку круг совсем

небольшой, мяч очень скоро возвращается к малышу, и он учится отдавать его без сожаления, тем более что за спиной он ощущает поддержку взрослого, который может комментировать все, что ребенок делает, при этом поглаживая малыша по спинке, по головке. Затем родители вместе с детьми ложатся на ковер и продолжают под музыку двигаться (перекатываться, ползать, «бороться»). Если дети маленькие, то родители могут положить их себе на живот и выполнять произвольные движения и поглаживания. Как правило, дети быстро успокаиваются, ощущают безопасность, расслабляются, доверяют себя взрослому.

### ***Упражнение 3. «Что нового»***

Направлено на развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. Пока один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. По мере усложнения рисунка искать новые детали становится труднее и интереснее.

### ***Упражнение 4. «Послушай тишину»***

Направлено на развитие внимания, умения владеть собой.

По первому сигналу взрослого дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они слышали.

### ***Упражнение 5. «Сделай так»***

Направлено на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них. Затем взрослый говорит: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать до десяти, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать, и т. д.». На счет «10» все замирают на несколько секунд до сигнала взрослого, после чего меняются карточками и повторяют упражнение.

### ***Упражнение 6. «Говори!»***

Направлено на развитие умения контролировать импульсивные действия.

«Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них будет только один из вас и только тогда, когда я дам команду: „Говори!“ Давайте потренируемся: „Какое сейчас время года?“ (взрослый делает паузу) „Говори!“; „Какого цвета у нас в группе потолок?“... „Говори!“; „Какой сегодня день недели?“... „Говори!“; „Сколько будет два плюс три?“ и т. д.

Упражнение можно проводить как с группой детей, так и индивидуально.

### ***Упражнение 7. «Броуновское движение»***

Направлено на развитие распределения внимания.

Дети встают в круг. Правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Взрослый один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики, постепенно усложняя задачу. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

### ***Упражнение 8. «Колпак мой треугольный»***

Направлено на обучение концентрации внимания, управлению движениями, контролю своего поведения, способствует осознанию ребенком своего тела.

Сидя в кругу, все по очереди, начиная со взрослого, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак», заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу участники произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу всю фразу изображают только жестами.

### ***Упражнение 9. «Поймай колокольчик»***

Направлено на развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, одного из детей выбирают водящим. Если желающих водить нет, эту роль выполняет взрослый. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу. Задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

### ***Упражнение 10. «Морские волны»***

Направлено на развитие способности переключать внимание с одного вида деятельности на другой, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Это упражнение особенно рекомендуется для снятия напряжения в классе.

По команде «Штиль!» все дети замирают. По команде «Волны» дети по очереди встают – сначала те, кто сидит за первыми партами, через 2–3 секунды поднимаются сидящие за вторыми и т. д. Когда очередь доходит до последних парт, все дети вместе хлопают в ладоши, после чего садятся в той же последовательности, начиная с первых парт. По команде «Шторм» упражнение выполняется в быстром темпе – дети не ждут 2–3 секунды, а быстро встают друг за другом и так же быстро садятся. Закончить игру надо командой «Штиль».

При занятиях в группе дети сидят на стульях, выстроенных в колонну, один за другим.

### ***Упражнение 11. «Покажи нос»***

Направлено на развитие слухового внимания, обучение детей ориентации на своем теле.

Упражнение предназначено для дошкольников начиная с двух-трех лет.

Дети стоят в кругу или напротив взрослого, который говорит им:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть.

Вы смотрите, не зевайте

И за мной все повторяйте,

Что я вам сейчас скажу

И при этом покажу.

Далее взрослый называет вслух и одновременно показывает на себе какую-либо часть лица, тела, а дети повторяют его слова и движения:

«Ушки-ушки» – все показывают ушки. «Глазки-глазки» – все показывают глазки. «Ручки-ручки» – все показывают ручки и т. д.

Когда дети привыкнут к этой игре, ее можно усложнить: взрослый специально путает детей – называет одну часть тела или лица, а показывает другую. Дети должны заметить это и не повторить неверное движение. Взрослый может помогать им, изменяя интонацию, хитро улыбаясь, тем самым заостряя внимание на каком-либо движении.

### ***Упражнение 12. «Лягушки»***

Направлено на развитие координации движений, умения подчиняться словесной инструкции, формирование чувства ритма, снятие излишней двигательной активности, сплочение группы.

Это упражнение также рассчитано на дошкольников. Дети садятся на корточки. По сигналу взрослого они начинают прыгать, изображая лягушек, и приговаривают все вместе:

Две лягушечки с утра  
Съесть хотели комара.

Дав детям попрыгать, взрослый останавливает их и говорит:

Комары все улетели,  
И лягушки их не съели.

Дети встают и все вместе пляшут, взявшись за руки и припевая:

Тара-ра, тара-ра,  
Веселиться всем пора.

## **2.11. АРТ-ТЕРАПИЯ**

Термин «арт-терапия» был впервые использован А. Хиллом в 1938 г. и вскоре получил широкое распространение (Рудестам, 2001). Первоначально так называли различные методы использования с терапевтическими целями всех видов искусства и творческой деятельности. Медицинское или психотерапевтическое применение арт-терапии предполагает основательные профессиональные знания соответствующих отраслей медицины и психологии. В настоящее время различные ее формы широко используются в детской психотерапии и специальной (коррекционной) педагогике. Постепенно обособляется педагогическая арт-терапия. Это направление имеет неклиническую направленность, рассчитано на потенциально здоровую личность. На первый план выходят задачи развития, воспитания, социализации. В педагогической интерпретации

арт-терапия понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

В системе образования проведение арт-терапевтической работы, причем не только с детьми, но и в педагогическом коллективе, имеет широкий спектр показаний, в том числе:

1. негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;
2. трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;
3. чувства эмоционального отвержения, одиночества, стрессовые состояния, депрессия;
4. неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуации, ревность, враждебность к окружающим.

Арт-терапевтические занятия эффективны при нарушенной адаптации, в качестве психологической помощи младшим школьникам, испытывающим трудности в обучении.

Арт-терапия позволяет получить доступ к переживаниям ау-тичных детей и корректно помочь им. Такие дети погружены в себя, и любое вмешательство в их мир может вызвать сильную тревогу, а зачастую и агрессивные реакции. Исключением является коммуникация на символическом уровне посредством визуальных образов.

Доказаны преимущества арт-терапевтической работы с детьми и взрослыми, подвергавшимися насилию или имеющими какой-либо другой травматический опыт. В частности, глубоко исследована проблема сексуального насилия, определены некоторые универсальные символы в качестве «графических индикаторов» травмирующих ситуаций.

С точки зрения К. Тисдейл, задача арт-терапевтической работы – побудить участников группы учиться посредством того опыта, который ранее не был ими осознан, «вскрывать» логику и доводы тех или иных ранее не осознаваемых поступков. Чем более понятным человек станет для себя самого, чем лучше постигнет эффекты воздействия собственной личности на окружающих, тем более он будет способен к осмыслению возможных отклонений в своем поведении (Копытин, 2000).

Среди описанных многочисленными специалистами позитивных эффектов применения арт-терапии для работы с детьми перечислим научно аргументированные и наиболее значимые.

Арт-терапия:

1. Создает положительный эмоциональный настрой в группе.
2. Облегчает процесс коммуникации со сверстниками, родителями, педагогами, другими взрослыми. Совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии.
3. Укрепляет культурную идентичность ребенка, способствует преодолению языкового барьера, особенно в многонациональных коллективах.
4. Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.
5. Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме, позволяет проработать подавленные мысли и эмоции. Работа над рисунками, картинами, скульптурами – безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций.

6. Развивает чувство внутреннего контроля, создает условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулирует развитие сенсомоторных навыков, функций правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и невербальные способы коммуникации.

7. Содействует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.

8. Облегчает адаптацию к повседневной жизни и занятиям в школе. Снижает связанные с обучением утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления.

9. Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

10. Позволяет выстраивать отношения, основанные на любви и взаимной привязанности, и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме.

В арт-терапии диагностический и собственно терапевтический процессы протекают одновременно посредством увлекательного спонтанного творчества. В результате легче устанавливаются эмоциональные, доверительные коммуникативные контакты между сторонами, включенными в диагностический процесс. Это особенно значимо в работе с детьми. Психика ребенка крайне неустойчива, эмоциональная сфера чрезвычайно лабильна. Младшие школьники часто относятся к традиционным методам анализа как к игре или, напротив, как к чему-то неприятному и пугающему или интуитивно стараются найти правильный ответ. Их реакции могут носить подражательный или защитный характер. Все это снижает достоверность полученных данных (Собчик, 2003).

В терапевтическом рисовании ситуация диагностики менее заметна; как правило, она не осознается участниками любого возраста и не провоцирует защитных реакций.

В групповой арт-терапевтической работе приоритетными задачами являются:

1. создание атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;
2. побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, самоанализу и анализу групповых ситуаций;
3. формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие социализации, улучшение межличностных отношений.

Оптимальное число участников группы – от трех до пятнадцати человек. Арт-терапевтическое пространство организуется в соответствии с целями и содержанием работы. Если основная цель занятия – коррекция каких-либо нарушений в эмоциональной или волевой сфере личности, предпочтительны однородные по составу группы. Организация гетерогенных групп допустима, когда это не вредит эмоциональному самочувствию и психическому здоровью участников.

Занятия могут быть структурированными или неструктурированными.

Для первых характерна заданность темы и/или изобразительных средств. Однако содержание творческой деятельности, форма воплощения задуманного, темп работы определяются самим участником.

На неструктурированных занятиях участники самостоятельно выбирают тему, материалы, инструменты.

На занятиях часто используются музыка, пение, движение, танец, драма, поэзия, сочинение историй и т. д. Такие формы арт-терапии, сочетающие различные способы творческого самовыражения, принято называть мультимедийными.

В структуре каждого занятия можно выделить две основные части.

Первая – невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения – рисунок (живопись).

Вторая – вербальная, апперцептивная и формально более структурированная. Она предполагает вербальную интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций.

В арт-терапии сложились различные подходы к отбору и классификации тем для занятий. Общепризнана классификация, предложенная Liebmann (1996):

1. темы, связанные с освоением изобразительных материалов;
2. общие темы, позволяющие исследовать широкий круг проблем и переживаний участников группы;
3. темы, связанные с исследованием системы отношений, образа «Я»;
4. темы, имеющие особую значимость при парной работе участников группы, а также темы, предназначенные для работы с семьями;
5. темы для совместной изобразительной деятельности участников группы.

Так, темы «Добро и зло», «Черное и белое», «День и ночь», «Судьба» позволяют развивать коммуникативные навыки, преодолевать социальную отчужденность, выстраивать гармоничные взаимоотношения с коллективом.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ (ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ)

Этапы здесь названы условно. Их количество может меняться в зависимости от цели, темы, темпа работы участников.

**Настройка.** Начало занятия – это настройка на творчество. Задача этого этапа – подготовка участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. Здесь используются игры, двигательные и танцевальные упражнения, несложные изобразительные приемы – например, различные варианты техники «каракули», техника «закрытых глаз», «автографы», «эстафета линий». При выполнении этих упражнений происходит снижение контроля со стороны сознания и наступает релаксация.

**Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.** Здесь также можно использовать рисунок в сочетании с элементами музыкальной и танцевальной терапии, что позволяет невербальным языком сообщить о своих проблемах и чувствах, научиться понимать и анализировать свои эмоции. Продукт изобразительного творчества сублимирует разрушительные, агрессивные тенденции автора и предупреждает тем самым их непосредственное проявление в поступках.

**Индивидуальная изобразительная работа (разработка темы).** На этом этапе индивидуальное творчество используется для исследования собственных чувств, проблем и переживаний. При спонтанном творчестве все подсознательные процессы, в том числе страхи, сновидения, внутренние конфликты, ранние детские воспоминания, отражаются в изобразительной продукции.

Результаты двух последних из перечисленных этапов можно применить для косвенной диагностики. Так, некоторые дополнительные сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с устоявшимися критериями известных проективных методик. Однако следует избегать прямолинейных аналогий и поспешных выводов.

**Активизация вербальной и невербальной коммуникации.** Главной задачей этого этапа является создание условий для внутри-групповой коммуникации. Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности. Степень открытости и откровенности самопрезентации зависит от уровня доверия к группе, к арт-терапевту, от личных особенностей пациента. Если он по каким-то причинам отказывается от высказываний, не следует настаивать.

Можно предложить участникам сочинить историю про свой рисунок и придумать для него название. Начинать рассказ можно словами: «Жил-был человек, похожий на меня...» Такое начало облегчает вербализацию внутреннего состояния и усиливает эффект проекции и идентификации.

По рассказу участника можно понять, кого он осуждает, кому сочувствует, кем восхищается. Поэтому нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

**Коллективная работа в малых группах.** Участники придумывают сюжет и разыгрывают небольшие спектакли. Перевод травмирующих переживаний в комическую форму приводит к катарсису, освобождению от неприятных эмоций.

**Рефлексивный анализ.** Этот, заключительный, этап предполагает анализ в безопасной обстановке. Здесь обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии» в виде доброжелательных высказываний, положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы позволяет каждому участнику пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. Участники приобретают положительный опыт самоуважения и самопринятия, у них укрепляется чувство собственного достоинства, постепенно корректируется образ «Я».

В конце занятия необходимо подчеркнуть успех всех и каждого.

Длительность одной встречи с группой составляет 30–120 минут (в зависимости от терапевтической цели, направления работы и возраста участников). Периодичность: 1–2 раза в неделю.

Подробнее ознакомиться с теорией арт-терапии можно в работе «Групповая психотерапия» (Рудестам, 1998).

## ПРИМЕРЫ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕХНИК

Предложенные техники подходят для работы с разными проблемами и со всеми возрастными группами: от младших школьников, начиная с семи лет, до взрослых и людей преклонного возраста. Их можно применять и для индивидуальной арт-терапии.

### ***Техника 1. «Кто я?»***

Участникам предлагается дать не менее десяти вербальных ответов на вопрос «Кто я?» в сочетании со спонтанным рисунком – нарисовать образ «Я» и дать портрету название. Два способа выполнения задания позволяют сравнить вербальные и невербальные характеристики, отражающие взаимодействие сознательных и бессознательных аспектов психической жизни человека.

### ***Техника 2. «Яблоко»***

Большинство людей хотя бы раз в жизни срывали яблоко с дерева, а если и нет, визуальный образ срывания яблока существует в их воображении. Это лежит в основе техники, разработанной арт-терапевтами Л. Гантт и К. Табон (Лебедева, 2003).

**Материалы:** бумага формата А4, набор фломастеров или карандашей (12 цветов, включая серый и черный).

Обычно эта проективная методика рассматривается с позиций анализа графических признаков изображения.

Инструкция к заданию – «нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева» – предоставляет участникам высокую степень свободы и позволяет моделировать предложенную ситуацию по собственному желанию. Это означает, что проблема и уровень трудности ее решения, по сути, задаются самим исполнителем рисунка. К примеру, можно вообразить и нарисовать любое дерево подходящей высоты, достаточное количество яблок на нем, растущих настолько низко, как это необходимо для элементарного решения задачи, а также человека соответствующего роста.

Разнохарактерные рисунки формально могут быть систематизированы по следующим признакам:

1. по содержанию (сюжету), наличию заданных инструкцией объектов (человек, дерево, яблоко), полноте или фрагментарности изображения этих объектов;
2. по способу действия (что изображено – подготовка к действию, само действие или конечный результат?);
3. по результату (какие усилия приложены человеком для достижения цели, насколько успешен результат – сорвано ли яблоко?). Анализ рисунка по этой методике дает представление о доминирующих способах достижения целей или особых сочетаниях стратегий, образующих определенный стиль принятия решений. Это, в свою очередь, определяет индивидуальные достижения, а также результаты взаимодействия с другими людьми.

## ПРИМЕРЫ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ АРТ-ТЕРАПИИ

Каждое из предложенных занятий является многоцелевым и может стать основой для системы арт-терапевтической работы с одной из наиболее часто встречающихся личностных проблем, связанных с возрастными кризисами: страхами, тревожностью, агрессивностью, застенчивостью, проблемами общения, внут-ригруппового взаимодействия, взаимоотношений с окружающими и многими другими. Предлагаемые ниже занятия взяты из работ (Рудестам, 2001; Лебедева, 2003).

### ***Техника 1. «Рисуем настроение»***

В отличие от последующих примеров это занятие является неструктурированным, состоящим из отдельных упражнений.

**«Цвет моего настроения».** Упражнение подходит для получения диагностической информации. Его можно применять при создании малых групп из участников, сходных по эмоциональному состоянию в ситуации «здесь и сейчас».

Пространство кабинета условно делится на 8 «люшеровских» цветовых зон. В центре каждой зоны располагается цветной куб или стул, задрапированный куском однотонной ткани соответствующей окраски.

Каждому участнику предлагается погулять по стилизованному лабиринту и остановиться в зоне, цвет которой соответствует его настроению. В итоге участники образуют группы, различные по численности и эмоциональному фону.

Далее возможна творческая работа над индивидуальными знаками (образами, символами) настроения, на основе которых затем создается эмблема группы.

После обмена впечатлениями в общем круге упражнение повторяется. Вполне вероятно, что некоторые изменят «цвет своего настроения». Важно корректно выяснить причины произошедших перемен, а также предложить этим участникам создать еще один знак (символ), отражающий их новое эмоциональное состояние. Выбор цветового ряда зависит как от набора устойчивых (базисных) личностных характеристик, так и от актуального состояния, обусловленного конкретной ситуацией (Собчик, 2003).

Для получения дополнительной информации желательно заранее заготовить шаблоны круга, квадрата, треугольника из бумаги восьми цветов. В этом случае участник выбирает и цвет настроения, и соответствующую фигуру. Такой знак прикрепляется к одежде и служит для психолога своеобразным индикатором. Изменения в эмоциональном состоянии фиксируются посредством добавления новых знаков другого цвета и/или формы к уже имеющимся.

**«Образ и пластика настроения».** Для выполнения этого упражнения потребуется запастись достаточное количество пластилина или цветного теста. Тесто – более подходящий и безопасный материал для маленьких детей, которые все проверяют «на вкус», а также для детей с нарушениями развития. Упражнение полезно в терапии агрессивных эмоций, деструктивного поведения, страхов.

Вначале предлагается выбрать кусок пластилина (теста) определенной окраски и придать ему подходящую форму. Варианты тем: «Мой мир», «Мир моей души», «Пластилиновый город»,

«Пластилиновый рай» и т. п. Лучше, если тему, сюжет и название скульптуры участники придумают самостоятельно.

Участники объединяются в группы по цвету настроения, и каждый рассказывает историю о своей скульптуре. Затем из индивидуальных работ создается одноцветная коллективная композиция.

Пластичность материалов позволяет многократно изменять свое произведение и, соответственно, «подправлять» эмоциональное самочувствие. Образно говоря, негативные эмоции могут затеряться, раствориться в общей доброжелательной атмосфере группы. С этой целью занятие завершается коллективной лепкой – созданием единого разноцветного «Шара настроений» из отдельных пластилиновых фрагментов.

В другом варианте упражнения инструкция может быть более конкретной:

1. изобразите какое-либо настроение (или свои фантазии, представления о счастье, красоте, любви, свободе, одиночестве и т. п.);
2. создайте образы своего «Я» (или субличности);
3. с помощью метафоры отобразите в пластилине одобряемые и неодобряемые составляющие своей личности;
4. используя любые формы выражения чувств, опишите свои переживания, воплощенные в пластическом образе. Лепка из пластилина, теста, глины – созидательные изменения формы и символического смысла художественных образов – является эффективным средством моделирования в иной системе координат нового образа «Я», продуктивных взаимоотношений, конструктивных способов поведения, ценностей личности.

**«Раскрашиваем чувства».** Упражнение желательно провести в два этапа. Сначала участникам предлагается на листах бумаги формата А4 абстрактно, посредством линии и формы, изобразить простым карандашом самые яркие чувства, которые им наиболее известны из собственного опыта. В работе с тревожными и замкнутыми детьми лучше

использовать больший формат (А3) и художественный уголь или сангину. Название изображенного чувства записывается на обратной стороне листа. Потом участники раскрашивают рисунки, выбрав для каждого образа соответствующий цвет.

Это упражнение позволяет в художественной форме выразить глубоко лежащие чувства, а значит, получить внутреннюю разрядку. Оно особенно полезно в работе с детьми, которые плохо справляются со своими сильными эмоциями, склонными к агрессии или деструктивному поведению.

Задача психолога – побуждать участников искренне выражать свои чувства и при этом вести себя уважительно по отношению к другим. Важно, чтобы ребенок понимал: допустимо проявление любых чувств, но не любое поведение. Детям необходимо научиться связывать между собой чувства и мораль, чтобы затем быть счастливыми в личной и профессиональной жизни (Фопель, 1998).

**Модификации упражнения «Раскрашиваем чувства».**Для упражнения потребуется плотная бумага в рулонах (например, обратная сторона обоев), мелки, гуашь. Работа выполняется индивидуально каждым участником.

В самом простом варианте детям предлагается нарисовать силуэт человека в полный рост. Правдоподобность изображения человеческой фигуры обычно рассматривается как признак, связанный с самоидентификацией, ощущением схемы собственного тела.

Можно использовать пример Остапа Бендера и Кисы Воробьянинова. Участники группы разделяются на пары и, расположившись на устланном бумагой полу, по очереди обводят контуры головы, тела, рук и ног друг друга. Такое занятие обычно сопровождается яркой эмоциональной экспрессией, двигательной активностью и, в итоге, превращается в увлекательную, веселую, шумную игру.

С одной стороны, это способствует снятию мышечных зажимов, побуждает к спонтанности, приводит к ослаблению сознательного контроля.

С другой стороны, такая игра может стать трудноуправляемой, особенно в работе с расторможенными, гиперактивными детьми. К тому же искаженные, карикатурные контуры тела могут вызвать у «натурщика» чувства обиды, неловкости, агрессии и стать причиной внутреннего и внешнего протеста, существенным препятствием для самораскрытия на следующих этапах работы.

Чтобы избежать нежелательных эффектов упражнения, можно использовать шаблоны, изготовленные заранее. В этом случае основной акцент занятия смещается на самопознание, самоисследование.

После того как силуэт человека нарисован, в нем размещают различные чувства и раскрашивают их в соответствующие цвета.

Каждый сам выбирает содержание и способы воплощения замысла.

**«Рисуем символами и абстракциями».**Упражнение продолжает тему работы с определенным чувством. Варианты инструкций:

1. Используя любой стиль изображения и любые художественные средства, создайте образ вины (горя, утраты, любви, счастья и др.).
2. Используйте краски, линии, формы, чтобы создать образы, которые выразят ваше понимание чувства вины (горя, счастья и др.).
3. Расскажите о своем чувстве вины (злости, ревности и др.) языком символов.
4. С помощью символов и абстракций нарисуйте, что вы испытываете, когда чувствуете себя виноватым (покинутым, любимым и т. д.). Затем нарисуйте картину, отражающую

ваше состояние, когда вы счастливы (огорчены, обижены). Далее предлагается проанализировать полученный опыт.

Распространенная в арт-терапии процедура «Что ты видишь?» – обдумывание и обсуждение ответа на вопрос «Что ты видишь на своем рисунке?» – поможет выяснить собственные ассоциации и представления автора рисунка. Интересно обсудить авторскую аргументацию цвета, формы, композиции в изображении того или иного чувства. Какие признаки свидетельствуют, что создан образ радости или, напротив, печали? Какой сюжет картины соответствует вашему пониманию радости (печали, чувства вины, обиды)? Какой эпизод вы представляете себе, когда рисуете чувство счастья (горя, ненависти)?

Подобные тематические задания располагают к высокой степени открытости в группе. Поэтому психологу особенно важно помнить о бережном отношении к индивидуальности каждого участника занятия и проявлять заботу о его психологическом состоянии.

### **Техника 2. «Рисуем круги»**

Это занятие подходит для начала и завершения курса арт-терапевтической работы. Оно способствует развитию спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, способствует формированию групповой сплоченности.

Оптимальное число участников – 14–16 человек (две малые группы). Арт-терапевтическое пространство организуется следующим образом: два больших стола (можно составить ученические парты), вокруг которых расставлены стулья, и стол психолога.

**Материалы:** листы бумаги формата А4; два рулона – по одному на каждый стол – обоев или плотной оберточной бумаги длиной около двух метров каждый, без соединительных швов; достаточное количество разнообразных изобразительных материалов: карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, масляная пастель, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч. (Каждый участник сам выбирает изобразительные средства.) Для младших школьников желательны нарукавники, фартуки, халаты.

**Настройка**– упражнение «Рисунок по кругу». Каждая группа получает по одному листу бумаги (А4); первый участник рисует на листе незатейливую картинку или просто цветные пятна и передает эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к первому автору.

После выполнения упражнения обсуждается первоначальный замысел, участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Это упражнение может выявить сильные противоречия в группе, вызвать агрессивные чувства, обиду. Поэтому арт-терапевт должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

**Индивидуальная работа.** Займите место за одним из столов. При желании вы можете пересечь на другое место, свободно передвигаться вокруг стола и рисовать на любой части бумажного полотна.

Нарисуйте на большом полотне кружок такого размера и цвета, какой вам хочется. Нарисуйте рядом с ним еще один-два круга, любого размера и цвета. Отойдите от стола и посмотрите на полученные изображения со стороны.

Те, кто не удовлетворен результатами работы и хотел бы изменить (уточнить, подправить) вид, цвет, положение своих кругов в пространстве бумажного полотна, могут сделать еще один или несколько рисунков.

Обведите нарисованные вами группы кругов контурами. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги.

Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами – придайте им индивидуальность.

**Коллективная работа.** Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам хочется дорисовать что-нибудь в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться.

С согласия авторов вы можете написать добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других!

Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и т. д. Перед этим договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

**Этап вербализации и рефлексивного анализа.** Группы прикрепляют получившиеся картины-полотна к стене. Затем каждый участник делится впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, при желании зачитывает вслух то, что ему написали другие участники.

### **Техника 3. «Рисуем деревья»**

Это занятие позволяет развить чувство причастности к коллективу, групповую сплоченность, доброжелательные взаимоотношения, сочувствие, сопереживание. Сочетание изобразительного творчества и музыки побуждает к самораскрытию, исследованию эмоционального состояния, переживаний, личных проблем.

Оптимальное число участников – 8–12 человек.

Пространство арт-терапевтического взаимодействия следует организовать так, чтобы в помещении получились три условных круга: свободная от мебели территория, на которой можно легко перемещаться, танцевать; круг из стульев (по числу присутствующих на занятии); расположенные по кругу столы для работы. Для младших детей при работе с красками необходимо предусмотреть спецодежду.

**Материалы:** масляная пастель, восковые мелки, цветные карандаши, фломастеры, краски, гуашь, бумага формата А4, большой лист ватмана (большой терапевтический эффект достигается в случае, если лист имеет форму круга или эллипса). Аудиозаписи музыкальных композиций и проигрыватель.

**Настройка.** Участникам предлагается занять удобное для себя положение (встать, присесть, сесть на пол, если есть соответствующие условия, – по желанию). Закройте глаза. Представьте цвет, звук, мелодию, движения, с помощью которых можно было бы выразить собственное состояние «здесь и сейчас». Встаньте в общий круг. Попробуйте описать словами и показать ваши ощущения.

### **Активизация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.**

*Вначале* следует дать участникам *инструкцию к следующему этапу* (индивидуальной работы с образами), чтобы не нарушить эмоциональное состояние, которое возникнет у каждого после вхождения в образ дерева в лесу:

Сейчас мы будем представлять себя деревьями. Когда музыка закончится, запомните свои ощущения, выберите себе любые карандаши и краски и нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации. Придумайте рисунку название и историю, которую ваше дерево хотело бы рассказать другим деревьям.

Звучит медленная, мелодичная музыкальная композиция без слов.

А теперь закройте глаза и постарайтесь увидеть лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев. Выберите в аудитории подходящее место, где «дереву» удобно качать ветвями, расти вверх и даже танцевать. Покажите движениями, танцем, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его обжигает солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким деревом. Хорошо, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют несколько рощиц. Бережно соприкоснитесь пальчиками-листочками.

(Здесь у психолога есть возможность обратить внимание на особенности внутривзаимоотношений.)

Попробуем все вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Встаньте рядом друг с другом, в круг. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества.

(Психологу важно понаблюдать, в каком из предложенных образов участник занятия чувствует себя более комфортно и уверенно.)

**Индивидуальная работа.** Каждый участник занимает место за рабочим столом, рисует возникшие у него образы и ассоциации, обдумывает их и сочиняет историю своего дерева.

**Этап вербализации.** Участники пересаживаются в круг, составленный из стульев, кладут на пол внутри круга свои работы так, чтобы всем было удобно рассмотреть детали. Затем каждый рассказывает о своем рисунке. Степень открытости зависит от самого «художника». Если он по какой-то причине молчит, можно попытаться деликатно расспросить, например, о чувствах, надеждах, мечтах, желаниях дерева-образа, но не следует настаивать на этом.

Чтобы прояснить детали рисунка или рассказа, психолог и другие участники групповой работы могут дополнительно задавать корректные косвенные вопросы:

1. Где твоему дереву хотелось бы расти: на опушке или среди других деревьев?
2. Есть ли у него друзья и враги?
3. Боится ли чего-нибудь это дерево?
4. Грозят ли ему какие-либо опасности?
5. О чем мечтает это дерево?
6. Какое настроение у твоего дерева?
7. Это дерево скорее счастливо или несчастно?
8. Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?
9. За что его любят люди?
10. Что снится дереву?
11. Какой подарок его мог бы обрадовать?
12. Чем можно помочь дереву, если оно болеет? Большинство детей с удовольствием рассказывают будто бы про дерево, сообщая психологу много важных сведений о себе, своих переживаниях, сомнениях, проблемах.

Далее участникам предлагается сохранить образ дерева, отделить его от фона:

Аккуратно оторвите по контуру изображения дерева внешнюю, лишнюю часть рисунка. Это следует делать пальцами, ножницами пользоваться нельзя.

**Коллективная работа.** Представьте, что большой лист ватмана на полу – это поляна, на которой вырастут ваши деревья. Каждый вправе решать, где удобнее разместить рисунки: в лесу среди других деревьев, в маленькой рощице или в одиночестве, в стороне от других деревьев. Выберите подходящее место и расположите деревья на плоскости листа. При желании измените первоначальное положение вашего рисунка.

На этом этапе особенно значимо состояние уверенности, ощущение принятия и защищенности. Поэтому рисунки можно перемещать многократно.

**Заключительный этап.** Занятие завершается взаимными подарками и добрыми пожеланиями.

Вы можете обратиться друг к другу, например, с такими словами: «Пожалуйста, подари мне на память твое дерево» или «Позволь мне подарить тебе на память свой рисунок». Пусть эти подарки станут вашими счастливыми талисманами.

Участники обмениваются творческими работами. «В лесу» (на листе бумаги) не должно остаться одиноких деревьев, которые никто не выбрал. В этом случае психолог может попросить разрешения автора взять рисунок себе, непременно с автографом. Необходимо корректно помочь участнику выйти из затруднительного положения, если тот по какой-либо причине стесняется сам сделать подарок. Важно, чтобы у каждого остался рисунок на память.

#### **Техника 4. «Куклотерапия»**

«Пальчиковые куклы» выполняются из бумажных цилиндров (по размеру пальца) или лоскутка ткани треугольной формы в виде косынки, которая укрепляется на пальце с помощью резинового кольца. Процесс изготовления занимает всего несколько минут и может использоваться для оперативной диагностики эмоционального состояния, настроения, а также для психопрофилактики и терапии.

Изготовление «пальчиковых кукол» и театрализация позволяют исследовать глубинные проблемы, чувства, переживания личности.

Эта многоцелевая методика эффективна в коррекции коммуникативных проблем, страхов, агрессивности и др. Она предназначена для групповой работы, но ее можно адаптировать для индивидуальных занятий, а также использовать в семейной арт-терапии. Сценарий заранее не планируется – его придумывают участники в процессе спонтанной игры с куклами. Психолог, при необходимости, включается в театрализацию, направляя развитие сюжета на достижение коррекционного, терапевтического, воспитательного эффектов, в т. ч. для расширения ролевого репертуара и ролевой гибкости участников.

**Материалы:** различные по фактуре и цвету кусочки ткани в форме равносторонних треугольников со стороной ребра 6–8 см. Каждому участнику предоставляется набор из лоскутков ткани восьми «люшеровских» цветов: синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный, серый. Резиновые колечки для укрепления лоскутка на пальце в виде косынки. Плотная бумага для рисования, карандаши, фломастеры, краски, ластик, клей, ножницы, скотч.

**Настройка.** Участники занимают места за столом, готовят лоскутки ткани, бумагу, карандаши, краски и другие материалы, необходимые для рисования.

Возьмите карандаш, фломастер или другие инструменты, закройте глаза и попробуйте рисовать на листе бумаги любые линии, геометрические фигуры, знаки. Не ограничивайте движения руки. Можно просто «калякать». Рассмотрите свой рисунок. Если хочется что-нибудь дорисовать или объяснить словами, сделайте это.

Теперь возьмите другой лист бумаги, карандаш другого цвета, который соответствует вашему настроению в данный момент, и снова нарисуйте каракули, только теперь с

открытыми глазами. Подойдите к любому из участников группы со своим рисунком и предложите дополнить его, чтобы получилось узнаваемое изображение.

**Активизация коммуникации.** Участники группы садятся в круг, внутри которого на полу раскладывают рисунки, чтобы их можно было рассмотреть. Далее желающие рассказывают о спонтанном замысле, сюжете, своих чувствах, настроении.

На данном этапе нередко возникают ситуации, когда необходимо проявить сочувствие и сопереживание другому человеку. В детских группах важно использовать воспитательные возможности таких ситуаций.

Завершить этот этап желательно взаимными подарками рисунков с добрыми пожеланиями на память.

**Индивидуальная работа.** Каждый участник выбирает один из восьми предложенных ему лоскутков ткани и закрепляет его с помощью резинового кольца в виде косынки на любом пальце левой руки.

Внимательно рассмотрите забавную куколку, представьте выражение лица, характер придуманного персонажа: какой он – добрый, злой, трусливый, смелый или еще какой-нибудь? Нарисуйте подходящее по размерам лицо, вырежьте ножницами и вставьте в овал, образованный косынкой. При желании можно дополнить «одежду» и фигуру куклы любыми элементами.

**Этап вербализации и кукольной театрализации.** Придумайте историю, которую кукла непременно хотела бы рассказать о себе. Если для маленького спектакля необходимы другие персонажи, сделайте их. При желании обратитесь к участникам группы с просьбой, чтобы их куклы сыграли задуманные вами роли.

Таким образом, каждый может выбрать для себя комфортную «дозу» коммуникативного участия.

**Заключительный этап.** Каждому участнику группы вновь предлагается выбрать лоскуток ткани любого цвета и закрепить его на пальце. (Изменение цвета лоскутка в сравнении с первоначальным выбором – своеобразный индикатор динамики настроения и эмоционального самочувствия за период занятия.) Кукла (без лица), по желанию, может поблагодарить всех присутствующих, поделиться впечатлениями, задать вопрос, рассказать о произошедших в ней изменениях.

### ***Техника 5. Домашняя «куклотерапия»***

Это занятие полезно и в домашних условиях, но необходимо подготовить родителей к домашней арт-терапевтической работе на индивидуальных консультациях или тематическом родительском собрании.

Инициатором игры может стать кто-нибудь из взрослых, хотя и сами дети с удовольствием предлагают игру «в пальчиковые куклы» своим родственникам. Самодельная кукла помогает автору поделиться с другими самым сокровенным, личным. По тому, как и что ребенок рассказывает, кого осуждает, кому сочувствует, кем восхищается, нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

Ребенок, «оживляя» куклу, ощущает взрослую ответственность за действия куклы, за ее «жизнь», слова, поведение; учится находить адекватное вербальное и телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям, развивать произвольное внимание и способность к концентрации. Для взрослого это замечательная возможность корректного, косвенного (опосредованного куклой) воспитательного воздействия, которое не воспринимается как поучение и не вызывает сопротивления у детей.

Наилучший терапевтический эффект достигается, когда на такие домашние занятия собирается вся семья. Каждый делает свою бумажную куклу, придумывает историю, которой хотел бы поделиться с другими.

**Материалы:** листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства. Стиральная резинка, клей, ножницы, нитки, скотч.

**Индивидуальная работа.** На маленьком листочке прямоугольной формы нарисуйте куклу. Склейте бумагу в виде цилиндра. При желании сделайте кукле одежду, добавьте необходимые детали, аксессуары.

**Этап вербализации и кукольной театризации.** Наденьте получившуюся куклу на палец. Придумайте историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе. Начать можно словами: «Жил-был человек (девочка, мальчик), похожий на меня...» Такое начало усиливает эффект проекции и облегчает вербализацию внутреннего состояния. Далее все участники занятия по кругу рассказывают свои истории.

**Заключительный этап – рефлексивный анализ.** Занятие завершается обсуждением. «Куклам» можно задавать вопросы, дарить их друг другу, можно сделать дом или целый город, в котором они будут жить до следующей игры. Все зависит от настроения и выдумки участников. Главное – серьезное и бережное отношение к изготовленной кукле, ведь это – персонифицированный образ автора.

Темы домашних занятий могут выбираться произвольно в соответствии с проблемами, которые подлежат коррекции. Например: «Когда я был маленьким...», «Когда я стану взрослым...», «Мне приснился сон...», «Однажды в школе...», «Моя кукла очень боялась...», «Жил-был непоседливый мальчик, которому все время делали замечания...».

На каждом занятии изготавливаются новые бумажные куклы, одна или несколько – в зависимости от желания ребенка. Играть с ними можно по-разному: «ходить» по столу, надевать как наперстки и показывать из-за ширмы, манипулировать в воздухе и т. п. Важно, чтобы куклы были продолжением руки.

Наблюдая за тем, как меняется образ, преобладающие цвета, содержание рассказа, нетрудно почувствовать эмоциональные переживания, а также заметить изменения в личности ребенка и его взаимоотношениях с окружающими людьми.

Персонифицированные истории позволяют опосредованно обучать детей поведенческим моделям, безопасным путем обсуждать трудные и щекотливые темы, устанавливать контакты, преодолевать барьеры в общении.

Этапы сочинения «кукольных историй» (Бретт, 1996):

1. Обдумайте проблему, попытайтесь понять чувства и переживания ребенка, посмотреть на ситуацию с детской точки зрения.
2. Сформулируйте основную идею рассказа. Определите, какие мысли и решения хотите сообщить ребенку.
3. Начните рассказ с представления героя, который живет в доме, похожем на ваш, имеет сходные с ребенком проблемы.
4. Расскажите о положительных чертах, которыми герой рассказа похож на ребенка.
5. В начале истории опишите конфликт, а затем расскажите, как его удалось успешно разрешить.
6. Наблюдайте за реакцией ребенка. Он может потерять интерес, оставаться безучастным или, наоборот, «подправлять» рассказ, задавать вопросы, подсказывать, комментировать.

7. Стремитесь к простоте выражений. Содержание рассказа должно быть понятным, а длительность определяться устойчивостью внимания и интересом ребенка.

8. В конце истории обязательно подчеркните, что герой проявил настойчивость и нашел выход из затруднительного положения, а все его знакомые и родственники очень гордились тем, как он преодолевал временные неудачи и терпеливо шел к победе.

Сочинение историй некоторые специалисты рассматривают как самостоятельное психотерапевтическое направление в работе с детьми. Может быть использован метод «общего сочинения истории» ребенком и взрослым с целью совместного поиска адекватных способов разрешения конфликтов, связанных с нарушениями поведения. Сначала историю рассказывает ребенок, затем ее продолжает взрослый. Его задача – включить в повествование «более здоровые» способы выхода из конфликтных ситуаций, чем те, что были предложены ребенком. Данный метод, по утверждению автора, помогает детям понять хорошие и плохие стороны своего «Я», осознать свой гнев и, не опасаясь наказания, выразить его. Обычно истории начинаются со слов: «Однажды...», «Давным-давно...», «Когда-то...», «Далеко-далеко...». Это отделяет ребенка от содержания высказывания во времени и в пространстве и позволяет говорить о том, что вызывает у него тревогу. Заглавие рассказа, придуманное ребенком, помогает взрослому прояснить наиболее важные аспекты детской проблемы.

Метод «общего сочинения историй» можно использовать и для групповых занятий с детьми. Первый участник предлагает начало рассказа, второй продолжает, третий излагает кульминацию, четвертый придумывает развязку. После того как рассказ составлен, дети обсуждают его, а взрослые предлагают им альтернативные, адекватные в социальном плане способы разрешения конфликта.

Таким образом, наилучший результат в домашней куклоте-рапии достигается, если в структуру занятия включены следующие виды работ: изготовление «пальчиковых» кукол; сочинение рассказов «от лица» этих кукол; кукольные спектакли; терапевтические истории, придуманные куклой-мамой (папой, бабушкой или другим значимым взрослым), а также совместные «семейные» истории.

### ***Техника 6. «Рисуем имя»***

Данное занятие дает большие возможности для диагностики, является многоцелевым и может быть развернуто в цикл арт-терапевтических сессий, направленных на самопознание и систематичную работу с определенной проблемой личности. В центре внимания – феномены идентичности, идентификации, самоидентификации, самопринятия.

Приоритетные цели:

1. исследование личностной идентичности;
2. определение актуализированных самоидентификаций, их включенности в целостное образование психосоциальной самоидентичности;
3. содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;
4. расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;
5. содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия.

Методика подходит для индивидуальных занятий и работы в группе.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуально – го творчества.

**Материалы.** Белая бумага формата А4, разноцветная бумага различной фактуры и плотности (картон, целлофан, фольга, «жатая» бумага и т. п.), цветные карандаши,

фломастеры, гуашь, акварельные краски, клей, скотч, нитки, тесьма. Могут понадобиться лоскутки ткани разных цветов и размеров, пластилин, материалы для украшения кукольных персонажей.

**Настройка**– модифицированные варианты упражнения «Зеркало». Участникам предлагается в течение двух-трех минут походить по кабинету, выбрать наиболее комфортное для себя место.

Работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий – ведомый. Тема: воображаемый рисунок имени. Сначала ведущий пишет в воздухе собственное имя, а ведомый, будучи его зеркальным отражением, повторяет его движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, перемены настроения. Это способствует развитию умения «вчувствоваться в другого» посредством переноса на себя внешнего рисунка поведения партнера.

Далее участникам предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции:

1. Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.
2. Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает?
3. Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.
4. Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет вас этим именем.
5. Изобразите свое имя на листе бумаги.

**Индивидуальная работа.** Используя разные материалы, сделайте бумажную или тряпичную куклу с вашим именем и похожую на вас. Когда кукла будет готова, закрепите ее на пальце, рассмотрите с расстояния вытянутой руки. Обратитесь к ней мысленно, и пусть она ответит вам. Запомните свои первые впечатления, чувства, слова, адресованные кукле, и ее ответную реплику. Задайте кукле вопрос: как ее зовут теперь? Придумайте историю с названием, которую вы от лица своей куклы хотели бы рассказать другим.

**Этап вербализации и кукольной театрализации.** Участники занимают места в кругу. Каждый, используя приемы кукольного театра, по очереди рассказывает и/или показывает свою историю. Остальные «куклы» могут задавать вопросы. Вербальное выражение переживаний, как известно, связано с катарсисом. Это – самотерапевтический процесс, который приводит к эмоциональной разрядке и удовлетворяет потребность человека на какое-то время оказаться в центре внимания.

Рассказ от имени самодельной куклы – своеобразный аналог нестандартизированного интервью, в котором не используется подготовленный набор вопросов. «Куклу» расспрашивают деликатно, помогая проявиться собственным человеческим качествам автора.

Не менее значимо невербальное поведение кукловода. Оно обусловлено импульсами подсознания, которые невозможно подделать. Нередко самая важная информация передается именно через невербальный канал общения.

В итоге у исследователя складывается понимание общей ситуации в группе, субъективных проблем ее участников.

**Этап рефлексивного анализа.** Участники делятся впечатлениями, анализируют чувства, которые возникали на каждом этапе работы с образом своего имени и кукольным образом себя. Если имена некоторых кукол не совпадают с авторскими, важно обсудить возможные причины подобных перемен.

**Этап коллективной работы в малых группах.** Участники объединяются в малые группы по 3–4 человека. Проблемы и переживания каждого кукольника в той или иной степени проговаривались на предыдущем этапе, они интуитивно осознаются группой. Поэтому приоритетная задача – оказать друг другу психологическую поддержку.

**Заключительный этап.** В зависимости от наличия времени занятие завершается коротким ритуальным прощанием или развернутым коллективным обсуждением полученного опыта. В последнем случае участники обмениваются впечатлениями о том, какие качества приобрели (утратили) изготовленные ими куклы, какие изменения произошли в самих куколниках, как они себя чувствуют в настоящий момент.

Психологу важно принять корректное решение, как поступить с художественной продукцией. Некоторые участники, испытавшие на занятии глубокие чувства, действительно идентифицируют себя с собственной куклой. Они бережно к ней относятся и обычно забирают с собой. Другие, напротив, с удовольствием оставляют свои произведения в кабинете, например, в стилизованном доме-коробке, или создают импровизированную выставку. Бывает, что автор хочет уничтожить созданную им куклу. Такой выбор скорее всего свидетельствует о глубоком внутреннем конфликте, а значит, служит основанием для дополнительной индивидуальной работы с этим участником.

Безусловно, персонифицированные куклы не предназначены для подарков.

### ***Техника 7. «Рисуем маски»***

В этом упражнении могут одновременно участвовать и дети одного или разных возрастов, и взрослые. Его можно адаптировать для индивидуальной работы. Родители без труда осваивают отдельные приемы и могут применять их в условиях домашних игровых занятий, в том числе и с куклами.

Арт-терапевтическая техника «масок» эффективна для коррекции разнообразных страхов, прежде всего тех, которые вызваны воображением: боязнь болезни, нападения, стихийных бедствий, транспорта, сказочных персонажей и др. В процессе рисования происходит «оживление» чувства страха в изображении и вместе с тем осознание его условного характера. Доверительные отношения, которые складываются на занятии между участниками, усиливают ожидаемый результат.

Арт-терапевтическое пространство включает персональные рабочие места для индивидуального творчества, круг из стульев, столы для коллективной работы малых групп, пространство-сцену.

Число участников 9–15 человек.

**Материалы:** соус, сангина, художественный уголь, листы бумаги формата А4, листы ватмана (по одному для работы каждой малой группы), клей, мягкий ластик, кусочки мела, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски. Могут понадобиться спички и емкость, в которой можно безопасно сжигать рисунки.

**Настройка.** Участники занимают места для индивидуальной работы. Подойдут различные игры с цветом. Например, участникам занятия предлагается вспомнить, какие чувства они чаще всего испытывают, нарисовать их красками в виде разноцветных пятен, подписать названия. Можно предложить участникам изобразить с помощью линий и цвета определенные эмоции – страх, любовь, злость. Основное условие: рисунки должны быть абстрактными, т. е. не содержать конкретных образов, пиктограмм, символов-штампов (сердечки, цветочки, стрелы и др.).

Каждый работает самостоятельно. На изображение одной эмоции отводится 2–3 минуты.

На этом этапе обсуждение обычно не проводится; если в группе ярко выражена потребность поделиться впечатлениями, надо направить вербальное самовыражение участников на обсуждение их чувств, мотивов выбора цвета, формы, но не анализировать собственно изобразительную продукцию.

**Актуализация эмоции страха.** Участники занимают места на стульях, расставленных по кругу.

Всем: и взрослому, и ребенку – знакомо чувство страха. Закройте глаза и представьте ситуацию, когда вам было страшно, и свои ощущения. Придумайте этому название. Откройте глаза. Расскажите о своих чувствах.

Желательно, чтобы первым говорил тот участник, на лице которого психолог увидел наиболее сильные эмоции. Если участник отказывается, нельзя принуждать его говорить.

Возможен и другой вариант этого этапа. Например, можно предложить всем присутствующим разделиться на пары и рассказать друг другу самые страшные сны или истории из своей жизни.

**Индивидуальная работа**– «материализация страха». Участники вновь занимают места для индивидуальной работы.

Нарисуйте свой страх на листе бумаги. Работу не обязательно кому-либо показывать. Поступите с рисунком так, как вам хочется. Его можно смять, порвать, сжечь или уничтожить другим способом.

После того как участники расправились со своими материализованными в рисунках страхами, им предлагается следующая инструкция.

Нарисуйте на листе бумаги страх в виде маски, используя сангину, соус или художественный уголь. По черному или коричневому фону можно рисовать белым мелом или высветлить контуры изображения ластиком. Оторвите пальцами лишнюю бумагу – фон рисунка. Ножницами пользоваться нельзя.

Возможна интерпретация некоторых признаков маски. Информативны размер, изображенная эмоция, наличие таких элементов, как глаза, рот, зубы, уши, рога и др.

**Ритуальная драматизация**– «спонтанный театр». Создается ситуация «публичного» проживания страха. Для совместного творчества участники объединяются в малые группы по 3–5 человек.

Рассмотрите изображения масок. Обменяйтесь впечатлениями. Придумайте название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте «картину», используя любые материалы. Распределите и отрепетируйте роли в соответствии с придуманным сюжетом. Каждый будет говорить от «лица» своей маски.

Затем каждая группа выходит на импровизированную сцену. Остальные участники в это время – зрители. Получается небольшой спектакль, причем, как бы ни был страшен первоначальный сюжет, в момент озвучивания он вызывает смех и у актеров, и у зрителей.

**Заключительный этап**– рефлексивный анализ. В процессе коллективной рефлексии каждому участнику предлагается вербализовать собственные впечатления, к примеру, обсудить:

1. Что ты чувствовал, когда работал один, с группой, что чувствуешь сейчас?
2. Как работала группа? Кому принадлежит идея сюжета, названия?

3. Как можно помочь себе и другим, если вдруг станет страшно?

4. Какого цвета ваши чувства, когда бывает страшно?

5. Какого цвета ваши чувства сейчас?

Одновременно обсуждаются индивидуальные рисунки, выполненные на этапе «настройки».

### **Техника 8. «Рисуем агрессию»**

Основная цель этого занятия – работа с агрессивными эмоциями, которые нередко лежат в основе безнравственных поступков и отклонений в поведении. Задача – способствовать осознанию мотивов поведения.

Методика подходит для индивидуальных занятий и работы в группе до 12 человек.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуально – го творчества. Необходимо свободное пространство для работы в малых группах, а также стилизованная сцена.

**Материалы:** соус, сангина, художественный уголь, восковые мелки, листы бумаги формата А4, листы ватмана (по одному для работы каждой малой группы), клей, мягкий ластик, кусочки мела, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски. Могут понадобиться лоскутки ткани разных цветов и размеров, старые журналы для элементов коллажа и т. п., а также спички и емкость, в которой можно безопасно сжигать рисунки.

**Настройка.** Участники занимают места на стульях, расставленных по кругу.

Закройте глаза и представьте цвет, соответствующий вашему настроению. А теперь по очереди опишите свои ощущения, ответив на вопросы: какой вы представили цвет? Какая это краска? Какой звук? Покажите этот цвет движением. Каково ваше настроение на ощупь? Какой оно температуры? Настроение можно нарисовать. Используя любые изобразительные средства, создайте образ вашего настроения.

Если для занятия отведено достаточно времени и у психолога имеется потребность в получении дополнительных диагностических сведений о каждом участнике арт-терапии, можно использовать другие варианты этапа настройки.

Займите места за столами. Приготовьте бумагу, карандаши, краски и другие материалы, необходимые для рисования. Закройте глаза и постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали самую сильную злость. Попробуйте полностью сконцентрироваться на этом чувстве. Если это удалось, откройте глаза и молча приступайте к рисованию. Вы можете нарисовать и другие свои негативные эмоции на отдельных листах.

Возможны и такие инструкции:

1. Нарисуй себя в минуты гнева (злости, ярости).
2. Нарисуй портрет очень агрессивного (злого) человека.
3. Нарисуй драчуна.
4. Нарисуй, какие чувства ты испытываешь, когда твоему недругу больно и обидно.
5. Нарисуй, какие чувства испытываешь, когда ты сам причинил своему недругу боль.
6. Представь, что незнакомые тебе сверстники дерутся друг с другом. Нарисуй, что ты делаешь и где находишься в этой ситуации.

Результаты этой работы являются своеобразным графическим индикатором степени агрессивности ребенка.

**Актуализация эмоции агрессии.** У каждого человека – и взрослого, и ребенка – иногда бывает плохое настроение. Оно может проявляться во враждебности, повышенной агрессивности, злости. Закройте глаза и постарайтесь почувствовать, мысленно пережить это состояние. Нарисуйте символический образ агрессии на листе бумаги. Работу можно никому не показывать. Поступите с рисунком так, как вам хочется. При желании исправьте, дорисуйте изображение или уничтожьте работу любым способом (сомните, порвите, сожгите и т. п.). Так вы приобретаете власть над своими чувствами.

После того как участники расправились со своими материализованными образами гнева, враждебности, ярости, им предлагается следующая инструкция.

Нарисуйте на листе бумаги агрессию в виде маски, используя сангину, соус или художественный уголь. Для этого сначала «запачкайте» белый лист бумаги, сделайте черный или коричневый фон. Используйте размашистые, энергичные движения. Затем белым мелом или ластиком выделите контуры и детали изображения. Оторвите пальцами лишнюю бумагу так, чтобы получилась маска. Сделайте, по желанию, дырочки для глаз, рта. Ножницами пользоваться нельзя.

В процессе рисования происходит актуализация агрессивных чувств и вместе с тем осознание условного характера их изображения. На данном этапе участники развивают умение анализировать свои агрессивные чувства, сознательно вызывать их и, следовательно, в определенной мере контролировать.

**Драматическая импровизация** – коллективная работа в малых группах по 3–4 человека.

Объединитесь в группы по 3–4 человека. Возьмите большие листы ватмана. Рассмотрите рисунки масок, обсудите изображенные эмоции, образы. Придумайте название и содержание сюжета, в котором нарисованные вами маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте «картину». Можете использовать любые изобразительные средства и материалы. Подготовьте небольшой спектакль в соответствии с придуманной историей. Важно, чтобы у автора каждой маски была собственная роль.

После того как работа в группах завершена и спектакли отрепетированы, участники показывают их друг другу.

«Спонтанный» театр помогает перевести травмирующие переживания в комическую форму. Эмоциональное переключение приводит к катарсису, освобождению от неприятных эмоций.

Возможна также и своеобразная игра с агрессией (в масках). Участники, особенно младшего школьного возраста, с удовольствием входят в роль «враждебных человечков», кричат, кривляются, пугают друг друга. Положительная сторона данной формы театрализации – это сильная эмоциональная разрядка. Вместе с тем возникает проблема контроля над ситуацией. Поэтому важно заранее предупредить группу о необходимости внимательного и бережного отношения друг к другу.

**Рефлексивный анализ.** Участникам занятия предлагается занять стулья, расставленные по кругу, на некоторое время закрыть глаза и подумать над вопросами:

1. Что вы чувствовали, когда работали индивидуально, показывали и смотрели «спектакль», что чувствуете сейчас?
2. Как работала группа? Как возникла идея сюжета, названия, сценария?
3. Как можно помочь себе, если вдруг начинаешь злиться? Далее участники обмениваются впечатлениями.

**Техника 9. «Истории в картинках»**

Эта техника достаточно универсальна и применяется для проработки и коррекции самых различных проблем личности. Различные ее модификации («Рассказ в картинках», «Рисуночный диалог», «Линии коммуникации») используются в арт-терапии не только для коррекции и реабилитации, но и для получения ценной диагностической информации, позволяющей в дальнейшем выбрать соответствующую психотерапевтическую стратегию.

Предлагаемая в данном занятии техника адаптирована для диагностики детской лжи. Она эффективна также в работе с агрессивными и фобическими состояниями, страхом болезни, травмирующими переживаниями.

Число участников группы – до семи человек, но для данной техники предпочтительнее индивидуальная работа.

Арт-терапевтическое пространство включает персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества.

**Материалы:** листы бумаги форматов А3 и А4, изобразительные средства по желанию участников (краски, фломастеры, карандаши, пастельные мелки и т. п.).

**Настройка** – свободное рисование на листе бумаги формата А3.

Рисуйте цветные линии – автоматически, не задумываясь, в свободной манере, как получится. Опишите рисунок от своего лица. Начните описание словами: «Я – картинка, на моей поверхности расположены линии...»

В случае групповой работы допускаются уточняющие вопросы.

Интересным приемом является диалог автора с частями картинка.

**Индивидуальная работа.** Представь, что на свете живет человек, очень похожий на тебя. У него такое же имя, такая же одежда, такой же дом, игрушки. Все очень-очень похожее. Однажды случилось так, что он солгал. Закрой глаза и подумай, какая это могла бы быть история? Возьми листы бумаги, карандаши или фломастеры и нарисуй «Историю одной лжи в картинках». Постарайся создать серию рисунков, из которых было бы видно, как поступил мальчик (девочка), почему это произошло, какова была реакция взрослых, что думал и чувствовал «автор» событий. На последнем рисунке изобрази, как будет вести себя этот человек, если ситуация повторится.

Дополнительно психолог может уточнить, что необходимо нарисовать серию картинок, отражающих цепочку событий, создать своеобразный комикс. Однако на вопросы о содержании рисунков, деталях, способах изображения и т. п. надо отвечать: «Как ты считаешь нужным». Нет необходимости в строгой регламентации размеров листа бумаги. Участник вправе изображать события на нескольких листах бумаги (А4) или работать на одном листе формата А3, предварительно расчертив его на нужное количество прямоугольников. Изобразительные средства также выбираются по желанию участников.

Необходимо предупредить детей, что работы не будут оцениваться и эстетические достоинства рисунка не имеют значения. Важно как можно точнее изобразить события, выразить свои чувства, мысли, переживания, последствия.

Особенную ценность представляет последний рисунок серии как обобщенный результат рефлексии какой-либо тревожащей ребенка проблемы. Именно поэтому для заключительного рисунка предлагается задание прогностического характера – нарисовать, как будет вести себя этот человек, если ситуация повторится; как можно вести себя в подобной ситуации; как бы ты поступил в данной ситуации. Эта творческая работа способствует осознанию альтернативных вариантов развития событий, с иными, возможно, менее травматическими последствиями.

Таким образом, завершающая картинка – не просто итог психотерапевтического процесса, а своеобразное послание окружающим, потенциал самосовершенствования, основа для нового этапа в жизни.

**Этап вербализации и рефлексивного анализа.** Здесь целесообразна описанная выше процедура «Что ты видишь?», которая опирается на систему значений, предлагаемых самим «художником». Индивидуальная беседа с автором рисунка более эффективна; в условиях группы можно предложить каждому участнику кратко описать собственные работы на отдельном листе бумаги или сделать подписи под каждой картинкой и даже изготовить иллюстрированную «книжку». Возможно тактичное обсуждение историй по кругу. В этом случае следует использовать приемы опосредованного рассказа, начинающегося, например, со слов: «Один мальчик (одна девочка)...» или «Я придумал и нарисовал историю про одного человека, который...»

**Заключительный этап.** Участники занятия обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте разрешения конфликтных ситуаций, подобных их «Историям».

Поскольку в картинках, как правило, воспроизводятся глубокие травматические переживания, участники в процессе занятия испытывают сильные эмоции. Поэтому на завершающем этапе занятия полезно поиграть со стилизованными меховыми игрушками или кусочками натурального меха. Доказано, что поглаживание меха (в реальности или в воображении) производит заметный успокаивающий эффект. Тактильное ощущение меха на бессознательном уровне тесно связано с базовыми чувствами тепла и близости, из которых (при благоприятных обстоятельствах развития в раннем детстве) вырастает чувство безопасности.

Желательно предложить каждому участнику посредством свободных ассоциаций описать субъективную реакцию, пока он гладит мех. При этом важно наблюдать за невербальным поведением, эмоциональными реакциями.

Полученная информация представляет большую ценность для диагностики, особенно если ребенок пытается избежать тактильного контакта, испытывает чувство беспокойства.

### ***Техника 10. «Я леплю из пластилина»***

Упражнения, предлагаемые в этом занятии, способствуют снятию мышечных зажимов, развитию пространственного и творческого воображения, спонтанности в выражении чувств, располагают к двигательной и эмоциональной разрядке.

Пластические материалы – действенное средство в арт-терапии гнева, агрессии, страхов, тревожности, замкнутости. Лепка эффективна в помощи гиперактивным детям. Индивидуальная творческая работа отвечает потребности субъекта в сохранении личностной идентичности и независимости. Цель совместной творческой работы заключается в достижении взаимопонимания и сотворчества «скульпторов».

Материалы: пластилин, глина, листы картона А4, гуашь, акварель, мелки. Веревки длиной 1–1,5 м. Аудиозаписи музыкальных композиций и проигрыватель.

**Настройка.** Сложите на полу из веревки букву, с которой начинается ваше имя. Пройдите по ней пальцами, ладонями, затем кулаками, локтями, ногами. С разрешения других участников «походите» по их буквам. Будьте осторожны и бережны.

Создайте «телесные» буквы с помощью своих рук, ног, тела. Попробуйте выполнить это задание стоя и лежа на полу.

Объединитесь в пары, а затем – в малые группы, по 3–5 человек, и создайте сообща телесные образы букв, слов.

Возьмите кусок пластилина любого цвета и вылепите из него заглавную букву своего имени в образе человечка.

**Индивидуальная работа.**Каждому участнику предлагается взять в руки кусок подготовленной глины (размер куска каждый выбирает сам) и прогуливаться в любом темпе по кабинету, разминая глину в руках. Через несколько минут арт-терапевт включает мелодичную композицию и просит участников, не прерывая движения, спонтанно, не задумываясь над результатом, придать бесформенному куску глины какой-либо образ. Далее, продолжая перемещаться в пространстве кабинета, участники рассматривают работы друг друга с целью найти созвучный («комплементарный») образ и по этому признаку образовать пары для дальнейшего творческого взаимодействия. Этап завершается обсуждением.

**Работа в парах или малых группах**(до пяти человек). Участники создают из своих фигур общую композицию, придумывают ей сюжет, название, договариваются о форме презентации изобразительного продукта.

**Заключительный этап.**Участники создают выставку своих работ и по очереди представляют их, делятся впечатлениями от работы в парах, опытом самопознания, открытиями в себе самом и в партнере, сделанными в процессе творческого взаимодействия. Затем участники могут письменно предоставить обратную связь друг другу. Для этого у каждой композиции оставляют чистый лист бумаги, на котором желающие предлагают авторам собственный вариант названия и/или прочтения продуктов совместного творчества. Последующий анализ полученной информации, как правило, позволяет прояснить и осознать скрываемые чувства, переживания, актуализировать травматический опыт, побудить к размышлениям, самоисследованию, личностному росту.

### ***Техника 11. «Подарки по кругу»***

Это занятие подходит для завершения курса арт-терапии. Творчество, общение, межличностное взаимодействие, благоприятный эмоциональный фон создают условия для реализации потребности человека в поддержке, признании, принятии, способствуют самовыражению, самопринятию, личностному росту.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев, в центре которого на полу лежит лист ватмана, и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества.

Материалы: лист ватмана большого формата, листы картона или плотной бумаги формата А4, краски, фломастеры, карандаши, художественные мелки, природный и поделочный материалы (сухие цветы, шишки, семена, ветки, ракушки, камешки, проволока, ткань и т. п.), клей, скотч, пластилин, нитки.

**Настройка.**Участники занимают места на стульях, расставленных по кругу. Если в комнате подходящие условия, можно разместиться на полу.

Сейчас у вас есть уникальная возможность подарить кому-нибудь из присутствующих, самому себе или всей группе подарок, который дорог своим смыслом, значением. Это может быть любой предмет, который необходимо наделить символическим содержанием, придать ему художественный образ. Дарить можно на время или навсегда, по желанию. (Участники по кругу комментируют свои подарки и кладут их на лист ватмана до окончания этого этапа.) Попробуйте из подарков-символов сделать на листе бумаги композицию, придумайте ей название, расскажите сюжет. Работать могут только несколько желающих или одновременно все участники.

Необходимо обратить внимание, есть ли предметы, которые не использованы при создании общей композиции, как реагируют те, чьи подарки отвергнуты. Это задание можно выполнять несколько раз, до тех пор, пока будут желающие что-либо изменить в коллективной композиции.

**Индивидуальная работа.** Займите места за столами для индивидуальной работы. На листе картона сделайте собственную композицию, используя природные материалы, краски, пластилин, клей – все, что хотите. Придумайте композиции сюжет и название. Можете включить в композицию полученный вами «подарок», но не забывайте, что их можно брать только с разрешения и относиться к ним бережно.

Если в группе сложилась доброжелательная атмосфера и участники испытали яркие эмоциональные переживания на предыдущем этапе, они стараются не разрушать коллективно созданную объемную «картину» из символических подарков, а для индивидуальной работы используют новые материалы.

**Этап вербализации и рефлексивного анализа.** Участники располагают работы на полу внутри круга и занимают места на стульях. Каждый рассказывает о своей композиции, сообщает ее название, сюжет. Необходимо описать чувства, переживания, ассоциации, которые возникали в процессе творчества. Другие участники могут корректно задавать вопросы, высказывать предположения, комментировать увиденное и услышанное. На этом этапе главная задача психолога – поддерживать в группе заинтересованность и проявления эмпатии.

Возможен и другой вариант этого этапа. После того как названы темы созданных композиций, участникам предлагается объединиться в малые группы по признаку сходства сюжета (проблемы), придумать и разыграть спектакль. В этом случае отсутствует индивидуальная рефлексия чувств и переживаний, но легче устанавливается внутригрупповая эмпатия.

**Заключительный.** Участники дарят друг другу на память свои композиции с самыми теплыми пожеланиями. Происходит своеобразное положительное программирование, эмоциональная поддержка, «психологическое поглаживание»: «у тебя обязательно получится»; «ты непременно найдешь достойный выход из ситуации»; «какая умница!».

Важно, чтобы не осталось композиций, которые никто не захотел взять в подарок. В этом случае психолог может попросить их для себя или организовать выставку – в том числе из тех работ, которые невозможно унести с собой из-за хрупкости природного материала, большого объема композиции, других причин.

Главное, чтобы никто из участников этого занятия не присутствовал при уничтожении изобразительной продукции.

## 2.12. ТРЕНИНГ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

Данный тренинг взят из работы (Марковская, 2000).

Взаимодействие ребенка с родителями является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения, которые передаются из поколения в поколение. В каждом обществе складывается определенная культура взаимоотношений и взаимодействия между родителями и детьми, возникают социальные стереотипы, определенные установки и взгляды на воспитание в семье. Можно сказать, что цивилизованность общества определяется отношением не только к женщинам, но и к детям.

В системе отношений взрослого с ребенком взрослый является ведущим звеном, от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения, поэтому одной из задач тренинга является формирование у родителей навыков сотрудничества с ребенком. Признание за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает понимание и лучшее взаимодействие в семье.

Концептуальной основой данного тренинга является идея сотрудничества взрослого с ребенком, поэтому основная цель программы – способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком. В программе использованы идеи Т. Гордона, К. Роджерса, А. Адлера, Р. Дрейкуса, а также опыт работы Н.Ю. Хрящевой, Е.В. Сидоренко, Е.И. Лебедевой, Г.А. Исуриной (Марковская, 2000).

Задачи программы:

1. расширение возможностей понимания своего ребенка;
2. улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком;
3. выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;
4. активизация коммуникаций в семье.

Данная программа носит обобщенный характер, но в большей степени подходит для родителей старших дошкольников и младших школьников. Описанный здесь вариант программы предполагает 12 занятий с родителями и их детьми (как правило, близкого возраста), по 2–3 часа 2 раза в неделю, т. е. курс занимает 1,5–2 месяца.

### **Занятие 1. ЗНАКОМСТВО**

Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.

1. Психолог знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Психолог рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает участникам философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми, – признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.
2. Процедура знакомства: участники представляются и высказывают свои опасения и ожидания в предстоящей работе. Для облегчения общения в группе желательно использовать бэйд-жи, на которых каждый участник сам пишет свое имя, при желании – также отчество и фамилию или только псевдоним.
3. Психогимнастическое упражнение: встать и поменяться местами по какому-то признаку, например по цвету волос или росту.
4. Психолог говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителям ответить на ряд вопросов. Родители впервые обращаются к своим дневникам, о которых психолог должен сказать особо. Следует обратить внимание на важность ведения дневников и выполнения домашних заданий, обсуждение которых всегда происходит на последующих занятиях.

Родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и (исходя из собственного мнения) за ребенка, оставляя пустую графу для реальных ответов ребенка на те же вопросы, которые они получают уже дома.

Вот примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей.

Вопрос	Ответ родителя за себя	Ответ родителя за ребенка	Собственный ответ ребенка (домашнее задание)
1. Мое любимое животное и почему			
2. Мое нелюбимое животное и почему			
3. Мой любимый цвет и почему			
4. Мой нелюбимый цвет и почему			
5. Моя любимая сказка			
6. Сказка, которая мне не нравится			
7. В другом человеке мне больше всего нравится...			
8. а не нравится...			
9. Если бы я мог на один день стать кем-то, то я бы стал... Почему?			
11. Доброго волшебника я попросил бы о...			
12. А злого попросил бы о... Почему?			
13. В какое животное превратил бы меня волшебник? Почему?			
14. В каких животных превратил бы волшебник каждого из членов моей семьи? Почему?			

При обмене ответами на вопросы занятие часто принимает вид свободной дискуссии, которую психологу стоит поощрять. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и их детей. Психолог, проводя простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказки, желания и т. д. назывались в группе чаще всего.

5. Работа в малых группах по 3–4 человека. Задача участников – истолковать смысл предложенных пословиц, касающихся отношений в семье. Каждой подгруппе психолог предлагает для рассмотрения три-четыре пословицы, например, из следующего списка:

1. Сын да дочь, день да ночь – и сутки полны.
2. Порванную веревку как ни вяжи, все узел будет.
3. Без корня и трава не растет.
4. Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало.
5. Сердце матери лучше солнца греет.
6. Детям не порча игрушка, а порча худая прислушка.
7. Потихоньку и ольху согнешь, а вкруте и вяз сломишь.
8. Первые детки соколятки, а вторые воронятки.
9. Против шерсти не гладят.
10. У семи нянек дитя без глазу.

11. При солнышке тепло, при матери добро.
12. В чужой монастырь со своим уставом не ходят.
13. Дитя не плачет, а мать не понимает.
14. Свой своему поневоле друг.
15. Сын отца глупее – жалость; сын отца умнее – радость; а брат брата умнее – зависть.
16. Без отца – полсироты, а без матери – и вся сирота.
17. Тот не умирает, кто детей не покидает.
18. Отцовским умом жить деткам, а отцовскими деньгами не жить.
19. Не мы на детей походим, они на нас.
20. У кого девка хороша? У матки. У кого сын умен? У батьки.
21. Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает.
22. Матушкин сынок, да батюшкин горбок.

В заключение группы дают варианты толкования пословиц, поясняют, что имели в виду наши предки и насколько это актуально в наше время. Психологу важно искать пути для создания атмосферы групповой сплоченности и подчеркивать возможность использования своего и чужого опыта для решения проблем воспитания.

6. Домашняя работа включает завершение таблицы в графе ответов ребенка. Родитель должен задать ребенку имеющиеся у него вопросы, записать ответы ребенка и сравнить их с теми, которые он предполагал. Вторая часть задания может заключаться в том, чтобы спросить ребенка о смысле одной-двух пословиц и попытаться объяснить ему их значение.

## **Занятие 2. МИР ДЕТСКИЙ И МИР ВЗРОСЛЫЙ**

Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, выражающейся в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения и т. д. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

1. Упражнение с мячом: бросить или передать другому мяч, сопроводив это добрым пожеланием.
2. Обсуждение домашнего задания в форме групповой дискуссии в большом кругу.
3. Информационная часть. Психолог объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. п. В качестве особенностей детской психологии можно назвать такие:
  1. отсутствие сложившихся взглядов;
  2. быстрота перевоплощения;
  3. эмоциональность;
  4. быстрая смена настроений;
  5. необремененность бытовыми заботами;
  6. открытость;
  7. импульсивность;
  8. вовлеченность;

9. большая слитность с внешним миром;
10. жизнь настоящими (происходящими здесь и сейчас) событиями;
11. полнота мироощущения.

Часто родителю кажется, что ребенок намеренно плохо себя ведет, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. Здесь же можно рассказать о четырех целях негативного поведения ребенка. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

1. требование внимания или комфорта;
2. желание показать свою власть или демонстративное неповиновение;
3. месть, возмездие;
4. демонстрация своей несостоятельности или неполноценности. Мы часто исходим из положения, что дети должны понимать нас и окружающий мир так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример подчас больше влияет на воспитание, чем любые нравоучения.
4. «Погружение». Участникам предлагается одна из ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Для «погружения» лучше всего подходит метод визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.

Вот примерный текст такого «погружения в детство», составленного по принципу визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную музыку.

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию – оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и весело убегаете вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и, снова держась за руки, идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

5. «Декларация прав». Психолог делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, а другая – родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. Через 15–20 минут после того, как каждая группа закончила подготовку такого списка, «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг

другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Психолог регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место, например, пишет на классной доске.

Если дискуссия затягивается (а обычно она проходит вполне «горячо»), психолог проясняет, почему стороны не могут договориться, и прекращает обсуждение, воспользовавшись правом вето. Лучше заранее предупредить группу о максимальном времени (обычно 3–5 минут), которое отводится на обсуждение каждого пункта.

6. Психогимнастическое упражнение. Один из участников выходит в центр круга и закрывает или завязывает глаза. Остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони. Задача участника – угадать, чьи это руки. Другой вариант этого упражнения предполагает не просто угадывание, а определение по рукам на ощупь, какой мамой (или каким папой) может быть этот человек: более мягким или более жестким. Таким образом формируются две группы: мягкие и строгие родители. После снятия повязки основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он потом увидел. Упражнение дает участникам группы прекрасную возможность для обратной связи: какими родителями они воспринимаются по первому впечатлению (ведь это всего лишь второе занятие).

7. Домашнее задание. Заполнить таблицу:

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке
1.	1.
2.	2.

Можно предложить заполнить эту таблицу и другим членам семьи, которые не посещают занятия.

### **Занятие 3. «ЯЗЫК ПРИНЯТИЯ» И «ЯЗЫК НЕПРИНЯТИЯ»**

Знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и неприняющего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия».

1. Упражнение с мячом: бросить мяч и сказать комплимент другому.

2. Обсуждение домашнего задания в форме обмена мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение домашнего задания «Что меня радует и что огорчает в моем ребенке». Каждый участник рассказывает о содержании таблицы. Психолог задает вопрос родителям о том, какую часть таблицы им было труднее заполнить, где у них получилось больше записей. Если кто-то из родителей не выполнил домашнее задание, следует еще раз подчеркнуть особую важность ведения дневника. Возможно, в ходе дискуссии кто-то из родителей захочет поделиться собственным опытом или дать советы другому. Однако не следует затягивать дискуссию. Можно предложить родителям в ответ на советы других не вступать в полемику, а отвечать формально – «спасибо, я подумаю». Психолог обращает внимание также на связанность некоторых характеристик ребенка из левой и правой частей таблицы, на то, что продолжением достоинств ребенка часто являются его недостатки.

3. Информационная часть. Психолог рассказывает о зонах принятия, об относительно принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личностных качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями находят те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот,

непринятие ребенка. Психолог обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», поясняя разницу их конкретными проявлениями, например:

1. оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») – и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
2. временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») – и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
3. невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Совместно с группой психолог составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия». К этой работе надо привлечь всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и непринятии. Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?» Ниже приведены пример результатов таких изысканий группы.

«Язык принятия»	«Язык непринятия»
Оценка поступка, а не личности	Отказ от объяснений
Похвала	Негативная оценка личности
Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Временный язык	Постоянный язык
Ласковые слова	Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Поддержка	Игнорирование
Выражение заинтересованности	Команды
Сравнение с самим собой	Приказы
Одобрение	Подчеркивание неудачи
Согласие	Оскорбление
Позитивные телесные контакты	Угроза
Улыбка	Наказание
Контакт глаз	«Жесткая» мимика
Доброжелательные интонации	Угрожающие позы
Эмоциональное присоединение	Негативные интонации
Поощрение	
Выражение своих чувств	
Отражение чувств ребенка	

В таблицу попали вербальные и невербальные проявления «языка принятия» и «языка непринятия». От невербального оформления нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми. На занятиях родители отмечают, как легко формулируются фразы на «языке непринятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «языке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое согласие и одобрение, а несет на себе элементы несогласия и воспитательного смысла.

4. Психолог предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для этого участники группы рисуют в своих дневниках следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
1.		
2.		

Далее психолог предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и психолог записывают ее и свою ответную фразу сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили свои таблицы, тренер просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою

фразу. Остальные родители отвечают ему своими вариантами – сначала на «языке неприятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают у него наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других все родители стоят, а «ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, психолог предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко демонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

5. Психогимнастическое упражнение: передача чувства по кругу с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами. Для этого один из участников старается передать возникшее у него чувство (или просто свое представление об определенном чувстве) соседу, а тот – следующему участнику. Поскольку группа сидит с закрытыми глазами, то при распознавании чувства можно опираться только на ощущения рук и тела. Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как и получили, или воспользоваться своим способом, важно лишь, чтобы чувство сохранилось.

6. Домашнее задание.

Вместе с ребенком нарисовать круглый стол и попросить ребенка «рассадить» за этим столом тех, кого он хотел бы видеть на семейном празднике. Ребенок сам должен нарисовать столько человек или (при полном отсутствии художественных способностей или упорном нежелании рисовать) табличек с именами, сколько ему необходимо. Не надо ему подсказывать и навязывать свое решение.

Обсудить с ребенком значение слова «комплимент». Сделать друг другу комплименты.

#### **Занятие 4. ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕЙ И ПРОБЛЕМЫ РОДИТЕЛЕЙ. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ДЕТЕЙ**

Прояснение различия проблем родителей и проблем детей; ознакомление с целями и приемами активного слушания, развитие навыки активного слушания.

1. Психогимнастическое упражнение: каждый по очереди высказывает пожелание группе на сегодняшний день. Вариант: дать индивидуальное (долгосрочное – на год или на месяц) пожелание кому-то в группе. Этот вариант можно выполнять с мячом или замещающим его предметом. Психолог должен проследить, чтобы каждый получил мяч.

2. Обсуждение домашнего задания – рисунков праздничных столов. Анализ рисунка своего ребенка и сравнение его с другими позволяет родителю лучше узнать, кого ребенок включает в свое ближайшее социальное окружение: считает ли он таковым только членов своей семьи или присоединяет к ним родственников, других взрослых, своих друзей и т. п. Именно люди из ближайшего окружения оказывают значимое влияние на ребенка. При обсуждении можно обратить внимание родителей на то, как рассаживает ребенок своих гостей, кого приближает, а кого отдаляет от себя, какие микрогруппы создает.

В целом можно сказать, что бывают более «закрытые» и более «открытые» семьи, и в рисунке ребенка это отражается большим или, соответственно, меньшим составом приглашенных на праздник. Степень открытости семьи нельзя расценивать как позитивную или негативную, каждая семья живет по своему «уставу». Однако важно, чтобы излишняя интровертированность родителей не мешала ребенку осваивать различные типы отношений между людьми. Сложные в общении дети часто не получают

того необходимого наглядного примера общения между друзьями, который родители могли бы им давать, но по каким-то причинам не дают.

В рисунках детей хорошо видно, насколько дети готовы смешивать свой «детский мир» со «взрослым миром». Некоторые дети даже в подростковом возрасте сажают за стол своих друзей вместе с родителями (хотя это и не всегда принято в семье), а другие уже в раннем возрасте отделяют себя от круга взрослых. В этом задании, как и во всех других, не ставится цель указать, как должно быть. Важно, чтобы родитель мог лучше понять формирующуюся у своего ребенка концепцию ближайшего окружения и свою степень влияния на нее. Психолог лишь создает ситуацию и способствует обсуждению в группе тех проблем, которые могут волновать отдельных участников.

3. Информационная часть. Психолог перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе прошедших занятий. Он обсуждает с группой, какого рода это были проблемы – детей или родителей. Отмечается центрированность родителей на своих проблемах, а не на проблемах детей. Часто это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испытывают значительные затруднения. Например, мама говорит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомневается, действительно ли это является проблемой для ребенка: скорее его волнует то, что родители высказывают недовольство по этому поводу, а не успеваемость в школе как таковая. Казалось бы, очевидные для подросткового возраста проблемы («плохое отношение одноклассников», «почему я такой некрасивый?», «неразделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п.) чаще всего остаются за гранью родительского внимания. Родители склонны приписывать детям свои собственные проблемы.

Научиться отличать свои проблемы от проблем ребенка – очень важный элемент тренинга. От этого зависит успешность применения тех навыков, о которых пойдет речь на этом и следующих занятиях. Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений – «Я-сообщения» (констатирующие высказывания). Наконец, для решения совместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

Называя тему занятия – «Активное слушание» – психолог предлагает сформулировать ответы на вопрос: «Что для меня значит хорошо слушать?» Слышать и слушать – различные понятия. Слышать – различать, воспринимать что-то слухом. Слушать – направлять слух на что-то (по словарю Ожегова). Свои ответы участники группы могут написать на цветных листочках и разместить на листе ватмана.

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Пассивное слушание предполагает минимум ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.

Активное слушание создает отношение теплоты; позволяет родителям «влезть в шкуру» ребенка; облегчает решение проблем ребенка; вызывает у детей желание в свою очередь прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность. При этом родители могут применять такие приемы, как *пересказ* (полный и краткий), *уточнение*, *отражение чувств*, *резюмирование* (подведение итогов), *проговаривание подтекста*.

**Пересказ** – повторение своими словами того, что сказал собеседник, с использованием ключевых слов вроде: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». В начале беседы пересказ может быть более полным, а в дальнейшем –

более кратким, с выделением наиболее важного. Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях. Конечно, при этом совсем не стоит становиться «попугаем». Повторение должно носить эмпатический характер, то есть использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребенка. Пересказ – это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю. Подтверди, что я правильно тебя понял». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по несколько раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и ход рассуждений другого человека, – это признак сформированности навыков активного слушания.

**Уточнение**(выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты не хочешь идти в школу именно в четверг?»). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит? Не повторишь ли еще раз? Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от *выспрашивания*(«А зачем ты это сказал? Почему ты его обидел?»). На этапе слушания выспрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Во время беседы это часто приводит и к нарушению контакта между людьми.

**Отражение чувств**– проговаривание чувств, которые, как вы сумели понять, испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен. Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). В результате дети меньше боятся негативных чувств, видят, что родители понимают или хотя бы прилагают все усилия к тому, чтобы понять их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос в меньшей степени выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе (кроме тех случаев, когда рассказчик пытается скрыть свои истинные чувства). Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе (Винникотт, 1995).

**Проговаривание подтекста**– вербализация своего понимания того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие его мыслей. Часто родители хорошо понимают, что стоит за словами ребенка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может лежать на поверхности: «Ты бы меня похвалила» или быть намного глубже: «Я бы хотел, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. Если такое знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. Тем более проговаривание не должно превращаться в *оценивание*, что иногда очень хочется сделать родителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

**Резюмирование**используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

5. Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа). На первом этапе один партнер только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику; затем они меняются ролями. На втором этапе надо пересказывать

высказывания партнера и продолжать разговор; то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителей, тревожит их детей, желательно подбирать пары из родителей со сходными «детскими» проблемами.

6. Словарь чувств. Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки: каждый называет какое-то чувство и отдает мяч (игрушку) другому.

7. Домашнее задание. Спросить ребенка и записать ответы на следующие вопросы: «Как ты думаешь, что мне в тебе нравится? А что, по-твоему, мне в тебе не нравится?». Предварительно родитель должен предположить, что может ответить ему ребенок.

Для подростков и их родителей это задание дополняется второй частью: «Что меня огорчает и что радует в моей маме (моем папе)». При выполнении этого задания в семье обычно не возникает ситуации «выяснения отношений», так как обмен информацией происходит в необычной форме, и часто родители говорят о неожиданных открытиях, которые касаются семейных взаимоотношений.

Для того чтобы разговор был более продуктивен, родителям следует напомнить про возможность тренировки приемов активного слушания.

После выполнения этого задания родители могут показать детям, что они написали в домашнем задании после второго занятия.

### **Занятие 5. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

Продолжение знакомства с приемами активного слушания и отработка навыков в упражнениях.

1. Психогимнастическое упражнение. Один из участников группы выходит за дверь, все остальные независимо от пола делятся на две подгруппы: «мальчиков» и «девочек». За 1–2 минуты они выбирают те действия, которые будут выполнять вместе, когда зайдет тот, кто за дверь. Задача этого участника – отгадать, где «мальчики», а где «девочки».

2. Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей. Психолог обращает внимание на правильное применение приемов активного слушания или, наоборот, на неиспользованные возможности слушания. Очень часто дети отвечают на вопрос расплывчато и неопределенно, и очень важная роль родителя – помочь ребенку выразить свои чувства и мысли.

3. Информационная часть. Повторение рассказа о приемах активного слушания, его целях и последствиях.

Правила хорошего слушания:

1. слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления собеседника (мимику, позы, жестикуляцию);

2. проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;

3. не давай советов;

4. не давай оценок.

Отработка навыков «уточнения», «проговаривания подтекста»: ведущий зачитывает группе высказывания от лица детей, затем участники должны написать ответы с использованием уточнений и проговаривания подтекста. Обсуждение результатов упражнения.

4. Работа в парах по правилам хорошего слушания (Макшанов, Хрящева, 1993). Тема: какие мои качества и свойства помогают и какие мешают воспитывать моего ребенка.

Участники выбирают себе в пару того из членов группы, кого они пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе, и распределяют между собой роли: сначала один будет «говорящим», другой – «слушающим». Задание будет состоять из нескольких этапов. Каждый рассчитан на определенное время.

Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушающий». «Говорящий» 5 минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания.

Через 5 минут психолог останавливает беседу. «Говорящему» отводится одна минута, в течение которой надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало, а что затрудняло этот рассказ.

После этого «говорящий» 5 минут рассказывает «слушающему» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребенка, строить взаимоотношения с ним.

Через 5 минут психолог останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу. «Слушающий» за следующие 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе – о том, что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. Все это время «говорящий» молчит и только движениями головы показывает, согласен он с тем, что говорит «слушающий», или нет. После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено и что искажено.

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим», и наоборот.

5. Психогимнастическое упражнение: участники становятся в круг, бросают друг другу мяч и «грузят на баржу» предметы на определенную букву. В такую игру родители могут играть с детьми, расширяя запас слов и развивая навыки коммуникации в семье.

6. Домашнее задание. Использовать и тренировать приемы активного слушания, пользоваться ими при обсуждении совместных занятий с детьми.

## **Занятие 6. СОВМЕСТНОЕ С ДЕТЬМИ ЗАНЯТИЕ**

Знакомство с детьми, описание родителей «глазами» детей, определение «узких» зон взаимодействия родителей с детьми, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества.

1. Психолог задает всем присутствующим вопрос: кто здесь собрался? Пусть дети и взрослые придумают как можно больше вариантов (люди, друзья, знакомые, мамы и дети, земляне и т. д.).

2. Психолог, знакомясь с детьми, просит каждого по очереди назвать свое имя и рассказать о своей маме (папе) так, чтобы остальные участники смогли угадать, кто из сидящих в кругу людей – его родители. При этом ведущий задает разные вопросы: «Какая твоя мама? Что она любит делать? Что ей нравится? Что ей не нравится?» – и т. п. Если в группе есть второй психолог, он подыгрывает ведущему и берет на себя роль отгадчика. Детей постарше можно спросить о том, кто, по их мнению, из детей будет самой заботливой мамой, заботливым папой, ответственным человеком, кто из них самый веселый, самый большой выдумщик и т. д. Психолог еще раз повторяет все имена, чтобы

участники запомнили их. На этом занятии особенно желательно использовать бэйджи, чтобы облегчить общение в разросшейся группе.

3. Упражнение «У кого конфета». Эту игру можно проводить в нескольких вариантах, но основная ее задача – выявить наиболее «подозреваемых» личностей в группе.

Все участники садятся или становятся в круг, закрывают глаза и складывают ладони «лодочкой». Психолог проходит по кругу и вкладывает в ладони трех-четырех участников какой-то мелкий предмет. Когда по команде все откроют глаза, каждый может высказать не больше трех подозрений по отношению к другим участникам. После опроса психолог определяет наиболее подозреваемых группой детей и взрослых. Наиболее стойкие (оказавшиеся вне подозрений) получают призы – что-нибудь вкусное.

Вместо условного предмета можно использовать мелкие конфетки. Участник должен быстро засунуть полученную конфету за щеку и вести себя так, чтобы другие не заметили «сладкое» выражение лица. В таком варианте отпадает необходимость в призах, а участникам легче выполнять задачу, так как не надо следить за руками, чтобы их случайно не расцепить.

Самый сложный вариант этой игры проводится без конфет и предметов: участникам надо отгадать, кого психолог тронул рукой, пока все сидели с закрытыми глазами.

Такое упражнение хорошо сближает участников и способствует развитию коммуникаций в группе.

4. Игры «Кто это на ощупь?», «Угадай, чьи руки». Эти игры проводятся с завязанными глазами. Сначала дети пытаются на ощупь (по лицу и фигуре) угадать имя партнера. Затем родители находят с завязанными глазами ощупывают руки детей, стараясь определить своего ребенка. Для родителей и детей это может быть очень значимая ситуация (найдет ли мама своего ребенка?). Впечатлительный ребенок может расплакаться, если мама «отвергнет» его руки. Чтобы не допустить эксцессов, психолог должен вовремя незаметно помочь родителю найти руки его ребенка.

Детям настолько нравятся такие игры, что у психолога могут возникнуть проблемы с их окончанием.

5. Совместное рисование. Оно проводится в двух вариантах, в зависимости от возраста детей. Дошкольники и их родители совместно рисуют картину на определенную тему («Наш дом», «Дом», «Праздник»). Родителям с детьми старшего возраста дается задание выполнить рисунок одной ручкой (карандашом, фломастером), передавая его друг другу. При этом им нельзя договариваться и вообще говорить друг с другом.

После того как все закончили, каждая пара представляет свое произведение, ведущий предлагает ребенку рассказать, как был нарисован этот рисунок, кто был инициатором воплощенных идей, как происходила прорисовка тех или иных деталей. При этом возможны разные варианты. Часто ребенок приписывает себе авторство, хотя оно ему и не принадлежит.

Желательно, чтобы психолог отмечал в карте наблюдений характерный тип и особенности взаимодействия на различных этапах рисования: сотрудничество, подавление одним из участников, игнорирование потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласие, ориентация на интересы партнера и т. д. В большой группе для этого может понадобиться ассистент.

6. Описание картинок по Роршаху. Каждая пара – ребенок и мама (папа) – получают одну из картинок с изображениями пятен Роршаха. Им предлагается сначала назвать как можно больше идей о том, на что это похоже, а потом прийти к одному названию. После того как каждая пара получила возможность пофантазировать и пришла к единому мнению, можно один или несколько раз обменяться картинками и обсудить варианты ответов нескольких

(и даже всех участвующих в упражнении) пар об одном и том же пятне. Эта работа не только способствует развитию совместного воображения родителя и ребенка, но и служит хорошим диагностическим средством сферы родительско– детского взаимодействия. Если в группе есть второй психолог, можно разделить группу на две подгруппы, в каждой из которых проводится работа с карточками (такой вариант сокращает время работы и способствует меньшему утомлению детей, особенно маленьких). Затем группа собирается в круг, и психолог сообщает все придуманные названия пятен.

7. Игры. «Изобрази животных» – подготовка ко второй игре. Психолог называет определенных животных и просит всех участников изобразить, как они выглядят.

«Найди себе пару». Психолог раздает каждому участнику заранее приготовленные листочки с написанными на них названиями животных (маленьким детям надо сказать на ушко название животного). Название каждого животного написано на двух карточках. По команде участники начинают изображать соответствующего животного и искать себе пару. После того как каждый нашел себе «своего» животного, психолог спрашивает каждую пару: кто вы? На этом совместное занятие заканчивается.

8. Домашнее задание: обсудить дома впечатления обоих участников от прошедшего занятия. Следует напомнить родителям о правилах активного слушания.

## **Занятие 7. ПРОБЛЕМЫ РОДИТЕЛЕЙ**

Обучение способам эффективной коммуникации для разрешения проблем, которые могут возникать у родителя при взаимодействии с ребенком.

1. Психогимнастика. Участники группы бросают друг другу мяч и говорят, что им нравится в другом человеке.

2. Обсуждение домашнего задания – обмен собственными впечатлениями от совместного занятия с детьми и рассказ о его обсуждении дома. Родители должны отметить, какие приемы активного слушания они использовали в этой беседе.

3. Информационная часть в этом занятии сочетается с практическим освоением навыков эффективной коммуникации. Когда проблема принадлежит родителю, он может:

1. попытаться непосредственно повлиять на ребенка;

2. попытаться повлиять на себя самого;

3. попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности). Психолог рассказывает о двух формах обращения к другому

человеку: «ты-сообщениях» и «я-сообщениях».

**Ты-сообщения** часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель: «Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать».

**Я-сообщения** являются более эффективным способом изменения поведения ребенка в желаемую для родителей сторону.

В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. Нарисуем схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой (Гордон, 1997). Ты-сообщение:

Родитель устал – (процесс шифрования) – «Ты меня утомил» – (процесс расшифровки) – (реакция ребенка) «Я плохой».

Я-сообщение:

Родитель устал – (процесс шифрования) – «Я очень устал» – (процесс расшифровки) – (реакция ребенка) «Папа устал».

Психолог знакомит родителей с моделью я-сообщения, которая состоит из трех основных частей:

1. событие (когда..., если...);
2. ваша реакция (я чувствую...);
3. предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел...; я был бы рад...).

В общении может использоваться не полная форма я-сообщения, а укороченная («Мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том, кто выносит мусор», «Когда я вижу грязные руки, у меня мурашки по спине бегают»). Первоочередная цель я-высказываний – не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

Психолог предлагает родителям потренироваться в применении я-сообщений таким образом: один из родителей описывает какой-то факт поведения ребенка, который для него неприемлем, а остальные формулируют я-сообщения, записывая их в тетрадь, и затем предъявляют в кругу. Другой вариант: психолог зачитывает подготовленные заранее ты-сообщения, а задача участников – переформулировать их в я-сообщения.

4. Знакомство с констатирующими и воодушевляющими высказываниями.

**Констатирующие** (или прослеживающие) описания – это просто словесное воспроизведение действий ребенка («Ты достал из портфеля треугольник, повертел его на пальце, закинул за диван»). Дети не всегда хорошо осознают свои спонтанные, привычные действия. Предметные описания помогают им от-рефлексировать и по-новому увидеть собственные действия. По сути, они выполняют функцию обратной связи. Для этого (разумеется, с согласия ребенка) можно использовать видеосъемку. Просмотр вместе с ребенком различных форм негативного или неприемлемого родителями поведения (например, частое отвлечение во время выполнения уроков, медленное просыпание, истерики и т. д.) – это тоже вариант прослеживающих описаний.

Для тренировки констатирующих высказываний можно использовать такое упражнение: один из участников совершает серию движений, а остальные сообща составляют очень подробное устное описание его действий.

**Воодушевляющие** высказывания являются продолжением и развитием констатирующих описаний, но внимание в них сконцентрировано не на предметной, объективной, а на личностной, субъективной стороне действий ребенка, то есть не на том, *что* делает ребенок, а на том, *как* он это делает («Ты с таким усердием и с таким терпением выполняешь эту сложную работу»). Ребенок может не очень красиво рисовать или плохо мыть посуду, но если родителю хочется, чтобы он продолжал эти действия, то акцент на том, как он старался, может вдохновить его на дальнейшие «подвиги».

Работа с констатирующими и воодушевляющими высказываниями может быть построена так, как описано выше. Возможны и другие формы работы с этими сообщениями, например, описанная в работе (Сидоренко, 1995), когда высказывания формулируются участниками по отношению к другим членам группы. Например: «Алена, ты всегда с таким юмором и оптимизмом рассказываешь о своих близких, тебя очень интересно слушать» или «Таня, ты можешь очень точно и кратко высказывать свои мысли». Для обмена воодушевляющими высказываниями можно использовать мяч: получая вместе с

мячом такое сообщение, участник тренинга говорит, воодушевляют ли его эти слова настолько, что хочется продолжать себя так вести.

5. Психолог напоминает о том, что такое временный и постоянный язык (эта тема обсуждалась на занятии 3), подчеркивая важность его влияния на развитие самооценки ребенка и формирование его «Я-концепции».

6. Психогимнастическое упражнение. Психолог заранее готовит листки в форме листьев дерева и просит каждого участника написать на этих листках проблему, которая, по его мнению, является общей для всех (или для большинства) участников группы. Эти листья можно приклеить к заранее нарисованному дереву, после чего один из членов группы вслух читает все проблемы. Проводится краткое обсуждение полученных результатов.

7. Домашнее задание. Применять я-сообщения, констатирующие и воодушевляющие высказывания в общении с ребенком. Записать два примера в дневник.

## **Занятие 8. КОНФЛИКТЫ**

Определение способов разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с шестью шагами беспронигрышного метода разрешения конфликта (Гордон, 1997).

1. Обсуждение домашнего задания. Следует обратить внимание на сложности, которые возникали при формулировании я-со-общений. Хороший результат может дать проигрывание ситуации в виде ролевой игры. Типичная ошибка для многих начинающих – передача ты-сообщений, предваряемых выражением чувств и потому создающих иллюзию я-сообщений.

2. Обозначив тему занятия, можно спросить участников, какие ассоциации возникают у них при слове «конфликт», с каким животным, погодой, цветом ассоциируется конфликт.

Далее психолог просит всех членов группы встать и с закрытыми глазами поддержать перед собой то, что в их представлении является «конфликтом» (образом конфликта), прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется. Затем необходимо обсудить те чувства, которые испытывали люди в этой ситуации, что им хотелось сделать с этим образом.

3. Информационная часть этого занятия перемежается с обсуждением тех конфликтов, с которыми обычно приходится сталкиваться родителям, общаясь с ребенком. Если в ходе всех предыдущих занятий в группе накоплено уже достаточно информации о конфликтных ситуациях, то ведущий может подвести итоги и ввести три категории поведения в конфликте: «выиграть-проиграть», «проиграть-выиграть» и «выиграть-выиграть». Задача участников группы – найти примеры своих конфликтов для каждой категории. Как правило, труднее всего удается найти примеры для категории «выиграть-выиграть».

Зачастую родители принимают за конфликты ситуации, когда они чем-то недовольны или когда ребенок отстаивает свое мнение, вступая с ними в спор. Не каждый спор или противоречие превращаются в конфликтную ситуацию. Для нее характерны эмоциональное напряжение сторон (или хотя бы одной стороны), выплеск негативных чувств, выраженное недовольство друг другом.

Следует также объяснить участникам различия в понятиях «повод» и «причина» конфликта и пояснить это на примерах.

4. Конкретный конфликт, предъявленный кем-то из родителей, может быть представлен в виде ролевой игры или психодраматического разыгрывания ситуации.

5. Ведущий знакомит группу с шестью шагами беспронигрышного метода решения конфликтов по Т. Гордону (1997).

Шаги	Цели	Действия родителя
1. Распознавание и определение конфликта	Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы	Четко и немногословно сообщить ребенку, что существует проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо
2. Выработка возможных альтернативных решений	Собрать как можно больше вариантов решения	Узнать решения ребенка (свои можно добавить позже), не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив
3. Оценка альтернативных решений	Помочь ребенку высказать свое мнение по каждому варианту	Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные; дать ему возможность выразить свои чувства и интересы, высказать мнение о наиболее приемлемом варианте и о том, что не устраивает (или устраивает) ребенка в других вариантах решения конфликта
4. Выбор наиболее приемлемого решения	Принять окончательное решение	Узнать, что думает ребенок о совместно выбранном решении, принимает ли он этот способ. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге
5. Выработка способов выполнения решения	Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения	Обсудить вопросы типа: «Когда начнем? Кто будет следить за временем? Каковы будут критерии качества выполняемой работы?» — и т. п.
6. Контроль и оценка его результатов	Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения	Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях по поводу результатов решения (они могут изменяться). Пересмотреть или скорректировать решение, если это потребуется

Эти шаги связаны с ключевыми моментами, о которых родители должны знать и применять их, чтобы избежать лишних трудностей при решении конфликтов, хотя некоторые конфликтные ситуации могут разрешаться и без прохождения всех шести шагов. Существуют конфликты, которые исчерпываются уже при первом шаге.

5. Обсуждение в группе вариантов переработки конфликтов. Психолог задает участникам вопросы: что происходит, когда вы попадаете в конфликтную ситуацию? Как вы пытаетесь облегчить свои переживания? Какие привычные способы используете вы и ваши близкие? Совместно с группой ведущий выходит на тему о четырех основных сферах переработки конфликтов: тело, воображение, деятельность и контакты. Участники группы часто приходят к выводу о том, что привычные способы переработки конфликтов далеко не всегда являются лучшими.

6. Домашнее задание: рассказать членам своей семьи о том, что узнали на занятии, и применять на практике способы анализа конфликтных ситуаций. Предложить ребенку нарисовать рисунок на тему «Конфликт в нашей семье»; спросить ребенка, какое наказание для него самое страшное и какое поощрение (какая награда) наиболее желаемая. Записать это в тетрадь.

## **Занятие 9. ПООЩРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ**

Знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

1. Психогимнастическое упражнение. Посмотреть на соседа справа и сказать, с каким месяцем ассоциируется этот человек. Затем все рассказываются по порядку месяцев в году и вновь, глядя на соседа справа (это уже другой человек), объясняют, почему у этого человека именно такой месяц.

2. Обсуждение домашнего задания в кругу. Психолог подводит итоги: какие поощрения и наказания чаще всего называли дети участников группы.

3. Психолог рассказывает об основных функциях поощрения и наказания. Поощрения служат для подкрепления желательного поведения, а наказания – для прекращения (и предотвращения повторения) нежелательного поведения. Участники в подгруппах составляют список поощрений и наказаний, которыми они пользуются. Затем эти списки обсуждаются в кругу, выделяются типы поощрений и наказаний.

В теории эффективного родительского поведения Т. Гордона стремление родителей воздействовать на ребенка с помощью поощрений и наград рассматривается как фактор развития у детей либо синдрома победителя, либо синдрома побежденного. В первом случае ребенок настроен на выигрыш, на победу, высокие достижения любой ценой; во втором случае он обречен испытывать фрустрацию в течение всей жизни, так как оказался недостаточно способным, чтобы получать поощрения. Для родителей вопрос о поощрениях и наказаниях в высшей степени актуален и, как показывает опыт, вызывает огромный интерес и дискуссии.

4. Участники знакомятся со следующими положениями, основанными на теории бихевиоризма.

Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию (закреплять положительное для родителя поведение ребенка), они должны быть четко увязаны с действиями ребенка. Неожиданная награда лучше запоминается, а конфета за каждую пятерку теряет свою роль «быть поощрением».

Наказание должно быть значимо для ребенка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребенка наказывают, оставляя дома, а он при этом и не хотел идти в гости, то вряд ли это можно считать наказанием.

Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрений и наказаний. Дети подчас бывают очень справедливы в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.

Следует чаще использовать поощрения, чем наказания. Би-хевеиористы давно доказали в экспериментах на животных, что те лучше поддаются выработке условных рефлексов, если в качестве подкрепления используется не наказание (например, удар током), а поощрение (что-нибудь вкусненькое). Если нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем если используются и

поощрения, и наказания. Применение наказаний в воспитании детей неизбежно, но очень важно помнить о том, что эффективность наказаний определяется не их тяжестью, а их неизбежностью (это давно доказано юристами). Применение наказания «через раз» способствует закреплению нежелательного поведения, а не его угашению.

Очень важно, чтобы принятая система поощрений и наказаний обязательно исполнялась. Обещанная награда (или наказание) должна быть получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний. Если родители действительно хотят закрепить желательное поведение ребенка, им лучше выбрать реально выполнимые поощрения и наказания. Мы можем установить для детей четкие рамки поведения, применяя систему поощрений и наказаний (за исключением телесных) и следя за тем, чтобы «воздаяние» было справедливо и логически вытекало из поступков детей. Приемлемыми наказаниями служат запреты, лишения чего-либо, игнорирование, отсутствие улыбки на лице матери и т. д.

6. Домашнее задание. Провести с ребенком следующие рисуночные тесты. Задание 1.

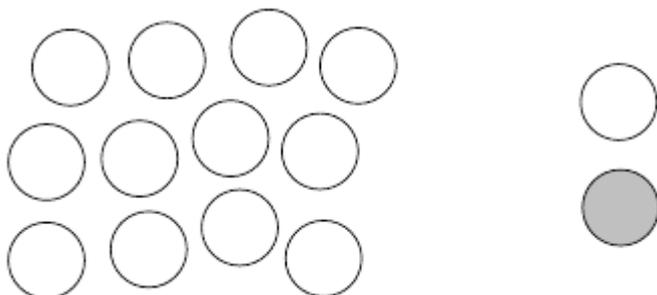


Рис. 2.3

Инструкция ребенку: все эти кружочки – люди, отметь себя – где ты?

При выполнении этого задания желательно, чтобы родители уточнили у ребенка, где он видит начало в этой линии, состоящей из 8 кругов. Наиболее распространенный ответ – кружки идут слева направо, однако маленькие дети, особенно те, кто не умеет читать, могут оценивать наоборот – справа налево (как паровозик). Иногда дети видят начало в середине: «Как будто птицы клином летят». «Я, конечно, впереди всех», – сказала одна 9-летняя девочка, выбрав четвертый кружок.

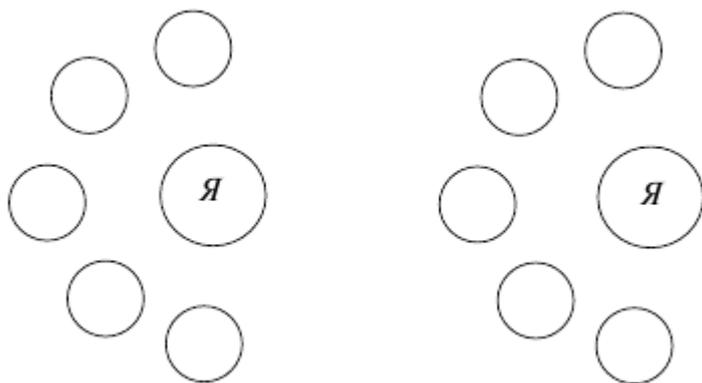
Задание 2.



Инструкция ребенку: слева – группа людей, справа – два человека. Какой из этих двух – ты?

Темный кружочек в этом задании должен быть не черным, а заштрихованным. Если родитель или психолог рисуют их от руки, необходимо соблюдать их одинаковый размер, чтобы у ребенка не было соблазна выбрать самый маленький или самый большой кружок.

Задание 3.



Инструкция ребенку: на этом рисунке твой кружок обозначен буквой «Я» (в середине круга стоит буква «Я»). Нарисуй в других кружках, где твои мама, папа, брат, бабушка (перечислить членов семьи).

В этом задании лучше для каждой пары («Я» – член семьи) дать ребенку отдельный рисунок, чтобы ребенок не заполнял кружки только потому, что они пустые, ведь на один и тот же кружок могут попасть сразу несколько человек.

### Занятие 10. ТРАНЗАКТНЫЙ ПОДХОД

Обучение умению различать следующие состояния «Я»: Родитель, Ребенок и Взрослый (по Э. Берну), знакомство с концепцией «Свинского родителя» по К. Стейнеру.

1. Психогимнастическое упражнение. Каждый участник принимает на себя роль какого-то животного, не сообщая о ней другим, и в этой роли приветствует своего соседа справа или слева; затем участники по кругу называют «животное», которое приветствовало их.

2. Обсуждение домашнего задания в кругу. При предъявлении выполненных заданий у родителей всегда возникает много вопросов. Этот тест имеет выраженное проективное содержание, направленное на прояснение формирующейся у ребенка Я-концепции.

Задание 1 больше связано с проявлением самооценки. По мысли авторов теста, люди, выбирающие кружки, стоящие впереди, имеют более высокую самооценку или претендуют на большее внимание к себе, чем те, кто обозначает свой кружок как расположенный в конце. Известно, что самооценка является одной из составляющих Я-концепции. Один шестилетний мальчик очень долго думал и в конце концов, после того, как тщательно просчитал все кружки, нарисовал дополнительный кружок посередине. Он очень четко проговорил, что не хочет быть ни последним, ни первым, ему надо посередине.

Основная идея задания 2 – поставить человека в ситуацию выбора: «Я похож на других» (незаштрихованный кружок) или «Я иной» (заштрихованный кружок). Дети постарше однозначно понимают смысл этого теста: «Не хочу быть белой вороной», «Хочу быть вместе со всеми» или, наоборот, «Не хочу быть как все», «Мне кажется, что я какой-то особенный». Тест дает представление о восприятии самого себя в кругу других людей. Некоторые люди (и взрослые, и дети) воспринимают заштрихованный круг с негативным оттенком. «Я не плохой, я хороший», – сказал пятилетний малыш, выбирая белый кружок.

В задании 3 для родителей может быть интересно, как ребенок осознает (или только чувствует) степень своего влияния на близких людей. Из всех трех заданий это наиболее проективно по содержанию, оно достаточно точно отражает расстановку сил в семье. Расположение кружков – рядом, сверху и снизу – моделирует силы, действующие в поле семейного влияния. Кружок сверху обычно выбирается для фигуры, которая оценивается как более сильная и влиятельная, чем собственная личность. Рядом располагаются люди,

равные по «силе Я», а снизу – те, на кого скорее «Я» оказываю влияние, чем они на меня. Остальные кружки занимают промежуточное положение.

3. Психогимнастическое упражнение: участники бросают мяч друг другу со словами: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...» В ответ каждый может согласиться или нет, сказав «Да», «Нет» или «Я такого не помню». Вариант: «Я думаю, в детстве ты меч-тал(а) о...» Еще один вариант – когда участники тренинга сами говорят, о чем они мечтали в детстве или какими были тогда. Это упражнение хорошо способствует погружению членов группы в детское эго-состояние.

4. Информационная часть. Психолог знакомит участников группы с тремя эго-состояниями: Родитель, Взрослый, Дитя – и описывает их основные функции и проявления. Э. Берн, наблюдая за поведением людей, заметил, что в различных ситуациях общения люди думают, чувствуют и поступают, находясь в одном из трех психологических состояний: Ребенка, Родителя и Взрослого. Как разобраться, в какой роли находится человек в конкретный момент? Мы можем ориентироваться на сигналы, которые он подает.

В позиции Ребенка человек чаще просит, обижается, боится, его жесты умоляющие, интонации игривые или заискивающие. Его поведение спонтанно, импульсивно, он может как подчиняться, так и бунтовать, если его потребности не удовлетворяются. Основная направляющая поведения – «я хочу».

В позиции Родителя человек проявляет опеку, заботу, контроль (заботливый родитель) или ругает, наказывает, выговаривает (строгий родитель). Его взгляды надменны или снисходительны, жесты – указующие или угрожающие, он может проигнорировать или быть навязчив. Основная направляющая поведения – «должен».

В позиции Взрослого человек стремится разобраться в ситуации. Он отвечает на вопросы: «Зачем? Что происходит? Каковы перспективы? Какие точки зрения есть еще?» – и т. п. Он берет ответственность за происходящее на себя. Основная направляющая поведения – «надо».

В различных ситуациях общения люди часто действуют дополнительно: позиция Ребенка способствует проявлению у другого человека позиции Родителя, и наоборот. Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Конечно, в разнообразных жизненных ситуациях важны все три позиции, каждая из них делает наше поведение гибким и приспособляемым к обстоятельствам. Более подробно с теорией транзактного анализа можно ознакомиться в главе 4 настоящего справочника.

Психолог излагает концепцию К. Стейнера (Steiner, 1990; 1996), отраженную на рисунке 2.6. Более подробное ее описание можно найти в работе (Сидоренко, 1995).



Рис 2.6

Можно предложить родителям оценить по пятибалльной системе степень выраженности у себя каждого качества личности. Для этого каждый участник рисует график по предложенной схеме.

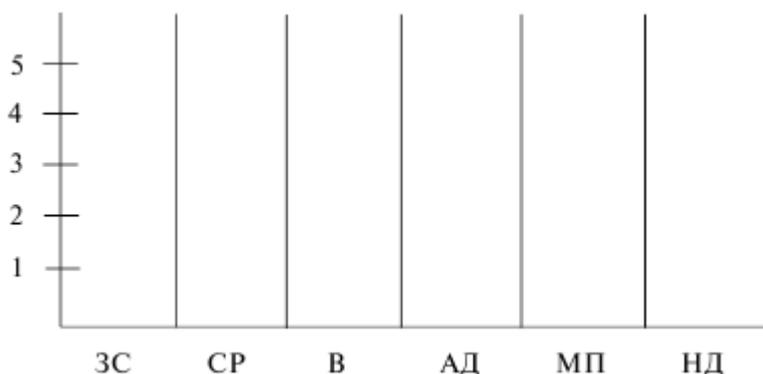


Рис. 2.7

«Свинский родитель» – это фиксированное, нечувствительное к изменениям эго-состояние; именно это состояние, по Стейнеру, «несет основное бремя воспитания детей». Если нельзя изменить его абсолютный объем в личности, то можно уменьшить его относительный объем, развивая состояние «Заботливого родителя». Пребывание родителя в эго-состоянии «Взрослого» дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла. «Адаптированное дитя» взрослого человека сформировано в соответствии с родительскими требованиями; часто это состояние заставляет их совершать поступки, которых они не хотят, но считают необходимыми. Иногда эго-состояние «Адаптированного ребенка» заставляет чувствовать себя неблагополучным, неуверенным или агрессивным по отношению к кому-либо (обычно – к тому, кого в данный момент человек воспринимает как «Свинского родителя»). «Маленький профессор» проявляет себя как пытливый, живой, однако менее эмоциональный и импульсивный, чем «Натуральное дитя».

Эта социодрама проводится с целью экспериментирования с детскими эго-состояниями, поэтому для ее успешного проведения важно создать в группе обстановку детской беспечности и игры. Этого можно достичь разными способами: соответствующей обстановкой, интересной игрой, необычными предметами, активной детской позицией самого ведущего. Главное, чтобы участники почувствовали себя в роли детсадовцев. При обсуждении каждому участнику предлагается рассказать о тех чувствах, которые он испытал.

Данное занятие можно рассматривать как дополнительное; его проведение в курсе занятий с родительскими группами не обязательно. Обычно, если в группе устанавливаются теплые и открытые отношения, более эффективны обсуждения конкретных случаев.

## **Занятие 11. ТРУДНЫЙ СЛУЧАЙ**

Повышение компетентности в решении трудных ситуаций общения с ребенком, осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с другими людьми.

Это занятие строится по специально разработанной (Balint, 1957) схеме и требует от психолога определенных навыков ведения такой работы. Предметом анализа в группе являются «трудные» ситуации общения с ребенком, которые были в прошлом, или те, которые оставили чувство дискомфорта и до сих пор беспокоят родителя. Это не могут быть какие-то качества или свойства ребенка, взятые в отдельности, но должна быть конкретная ситуация, где эти качества проявились бы. Например, мать беспокоит вранье ребенка, но для рассмотрения на группе необходимо описание конкретной ситуации, в которой ребенок соврал.

Занятие начинается с вопроса психолога: кто хотел бы представить на рассмотрение свой случай? Кто хотел бы рассказать о каком-то случае своего общения с ребенком, который тревожит его? Рассказ строится в абсолютно свободной форме, рассказчика не ограничивают во времени, а психолог следит за тем, чтобы его не перебивали. На этом этапе психолог и члены группы внимательно наблюдают за поведением и эмоциональными реакциями участника, делают записи для дальнейшего обсуждения. В заключение рассказа психолог помогает рассказчику сформулировать вопросы по предлагаемому случаю таким образом, чтобы они были сфокусированы на взаимоотношениях родителя и ребенка, а не на их личностных особенностях.

На следующем этапе все участники по кругу задают уточняющие вопросы рассказчику, ни в коем случае не заменяя их советами или групповой дискуссией. На этом этапе самое главное – узнать как можно больше о ситуации и прояснить ее. В это время и для самого рассказчика проявляются такие нюансы и новые стороны взаимоотношений, на которые он раньше не обращал внимания или вообще не осознавал их. В процессе анализа психолог может использовать психодраматические методы (если он владеет соответствующими знаниями и методами). После того как все участники получили возможность задать вопросы, психолог уточняет вопросы, которые были поставлены рассказчиком, при этом в результате «расспрашивания» участник может сам изменить свои вопросы.

После этого всем участникам по кругу предлагается дать свои ответы на все поставленные вопросы. В отличие от «права» задавать вопросы рассказчику на предыдущем этапе ответы на его вопросы являются «обязанностью» всех членов группы. Поощряются свободные ассоциации с собственными аналогичными случаями.

## **Занятие 12. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ**

Обсуждение семейных заповедей, получение обратной связи от участников тренинга, завершение работы в группе.

1. Психогимнастическое упражнение. Участники по очереди дарят воображаемый «подарок» своему соседу слева, но делают это невербально, без слов. После завершения круга каждый говорит, какой подарок он получил.
2. Семейные заповеди. Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем в кругу происходит обмен списками. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других. Психолог может спросить: какие заповеди вас удовлетворяют, а какие – нет?
3. Семейный портрет. Каждый участник на отдельном листе рисует себя и свою семью – в любой художественной манере (реалистической, символической, абстракционистской и т. д.). Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки психологу, он организует из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок «неизвестного художника». Его задача – догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Оказывается, что рисование семьи для взрослых людей столь же увлекательно, как и для многих детей.
4. Далее психолог просит участников в письменном виде ответить на вопросы:
5. Какая тема (занятие, просто информация) показалась вам наиболее интересной?
6. Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?

7. Какие изменения произошли в вашей семье в результате ваших занятий?
4. Что бы вы хотели добавить в программу, какую тему углубить? Занятие заканчивается обменом впечатлениями и мнениями, возникшими в ходе проведения всего тренинга.

### **2.13. ТРЕНИНГ ПО СКАЗКОТЕРАПИИ «ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ВНУТРИ НАС»**

Сказкотерапия – это:

1. лечение сказками, совместное с клиентом открытие тех знаний, которые живут в его душе и являются в данный момент психотерапевтическими;
2. поиск смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем;
3. образование связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, перенос сказочных смыслов в реальность;
4. активизация ресурсов, потенциала личности;
5. экологическое воспитание детей;
6. объективизация проблемных ситуаций;
7. улучшение внутреннего и окружающего мира;
8. терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может реализоваться мечта; а главное, в ней появится чувство защищенности и аромата. Привлекательность сказок для психотерапии, психокоррекции и развития личности ребенка заключается в следующем:
  1. Отсутствие в сказках дидактики, нравочений.
  2. Неопределенность места действия главного героя.
  3. Образность, метафоричность языка; сказка – это кладезь мудрости.
  4. Победа Добра. Психологическая защищенность.
  5. Наличие Тайны и Волшебства.

Самое большое, что может «позволить себе» жанр сказки, – это намек на то, как лучше поступать в той или иной жизненной ситуации. В этом смысле противоположностью сказки является басня. В сказке никто не учит ребенка «жить правильно». События сказочной истории вытекают одно из другого не только по законам логики, но и по законам мифа, близким к законам подсознания, вследствие чего ребенок легче воспринимает и усваивает причинно-следственные связи, существующие в этом мире.

«в некотором царстве, в некотором государстве». Нам как будто дают понять, что такая история могла произойти где угодно: может быть, за тридевять земель, а может быть, и совсем рядом. Это будет зависеть от того, насколько близко к себе захочется принять сказочную историю.

Определенное место действия психологически отделяет ребенка от событий, происходящих в сказке. Ребенку сложно перенести себя в конкретное место, особенно если он там никогда не был. Детям легче перенести себя за тридевять земель, чем, скажем, в город Брянск.

Главный герой в сказке – собирательный образ. Отсутствие жесткой персонификации помогает ребенку идентифицировать себя с главным героем. в сказочных сюжетах зашифрованы ситуации и проблемы, которые переживает в своей жизни каждый человек.

Жизненный выбор, любовь, ответственность, взаимопомощь, преодоление себя, борьба со злом – все это «закодировано» в образах сказки.

Например, в сказках главный герой часто оказывается на распутье. Ему предлагают, как правило, три варианта дальнейших действий. В реальной жизни человек постоянно сталкивается с проблемой выбора: от простого – что выбрать из одежды – до жизненно важного – как жить дальше. На примере судеб сказочных героев ребенок может проследить последствия того или иного жизненного выбора человека.

Каждая сказочная ситуация имеет множество граней и смыслов. Ребенок, читая сказку, бессознательно выносит для себя тот смысл, который наиболее актуален для него в данный момент. Со временем человек меняется, и ту же самую сказку он может понять по-другому. Часто дети просят своих родителей и воспитателей читать им одну и ту же сказку. Вероятно, эта сказка наиболее соответствует мировосприятию ребенка в данный момент и помогает ему понять важные для себя вопросы. Благодаря многогранности смыслов одна и та же сказка может помочь ребенку в разные периоды жизни решать актуальные для него проблемы.

Когда ребенок начинает осознавать себя и исследовать устройство окружающего мира, у него возникает множество вопросов ко взрослым. Многие детские вопросы ставят родителей в тупик. Не так-то просто объяснить ребенку, почему все происходит так, как происходит, и «что такое хорошо, а что такое плохо». Наблюдая за судьбами героев, проживая сказочные ситуации, воспринимая язык сказочных образов, ребенок во многом формирует свою картину мира, и в зависимости от нее ребенок будет воспринимать разные ситуации и действовать различным образом.

Обязательный для сказки хороший конец дает ребенку чувство психологической защищенности. Что бы ни происходило в сказке, все заканчивается хорошо. Оказывается, что все испытания, которые выпали на долю героев, были нужны для того, чтобы сделать их более сильными и мудрыми. С другой стороны, ребенок видит, что герой, совершивший плохой поступок, обязательно получит по заслугам. А герой, который проходит через все испытания, проявляя свои лучшие качества, обязательно вознаграждается. В этом заключается закон жизни: как ты относишься к миру, так и он к тебе.

Ореол тайны и волшебства – это качество, свойственное волшебным сказкам. Волшебная сказка – как живой организм: в нем все дышит, в любой момент может ожить и заговорить даже камень. Эта особенность сказки очень важна для развития психики ребенка. Читая или слушая сказку, ребенок «вживается» в повествование. Он может идентифицировать себя не только с главным героем, но и с другими одушевленными персонажами. При этом развивается способность ребенка децентрироваться, вставать на место другого. Эта способность человека почувствовать нечто, что отличается от него самого, позволяет ему ощутить многогранность мира и свое единство с ним. Сказка так же многогранна, как и жизнь. Именно это делает сказку эффективным психотерапевтическим и развивающим средством.

Сказки, и коллективные (народные) и индивидуальные (авторские), отражают культуру и мировоззрение своего народа. Африканские сказки не похожи на русские или французские, восточные сказки отличаются от европейских. Через сказки разных народов ребенок имеет возможность познать жизнь и взгляд на мир в разных уголках Земли. В сказках обычно передается самое сокровенное и характерное для нации. Поэтому ребенок может проникнуть во внутренний мир и образ мыслей человека, живущего в другой части света. Это, в свою очередь, может помочь ребенку научиться понимать людей, живущих в других странах.

Поскольку сказка – многогранный материал, ее можно применять в психологической работе, используя тот ракурс, который наиболее соответствует психокоррекционным и психодиагностическим целям.

Сказки очень приятно слушать, но не менее приятно их рассказывать. Многие родители, воспитатели, педагоги рассказывают детям сказки, однако рассказывание сказок как направление сказкотерапии имеет свои особенности и формы. Можно выделить несколько направлений сказкотерапии.

**Взрослый от третьего лица** рассказывает новую или известную сказку. в этом случае важны актерские умения и навыки. Рассказывая сказку, важно выстроить перед своим мысленным взором образный ряд повествования; вжиться в героев сказки и передать их интонации; вовремя делать паузы и смысловые акценты.

**Интерпретация** сказок (аналитический метод). В этом случае акцент делается соответственно на умственную, когнитивную, ментальную сферу психики человека. Цель метода – осознание того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, фразой, конструкцией сюжета.

**Групповое рассказывание сказок**, когда рассказчиком является группа детей (или подростков), возможно в различных вариантах. Взрослый может сам участвовать в рассказе или осуществлять минимальное руководство процессом.

Рассказывание известной всей группе сказки. Каждый участник группы по очереди рассказывает маленький кусочек сказки. Повествование разбивается на отрывки произвольно, в зависимости от того, какую часть рассказа берет на себя предыдущий рассказчик. Чем меньше возраст детей в группе, тем больше необходимо участие взрослого.

Придумывание продолжения к известной сказке. После того как сказка рассказана, участники группы придумывают к ней продолжение (или другой конец), причем последний рассказчик должен закончить сказку.

Групповое придумывание сказки. Кто-то начинает говорить первую фразу (например: «В некотором царстве, в некотором государстве»), следующий участник группы присоединяет одну или две фразы и так далее.

Рассказывание сказки от первого лица и от имени различных персонажей сказки (может проводиться как в группе, так и индивидуально). Участники группы выбирают сказку, которую они собираются рассказывать, и распределяют персонажи сказки между собой. Причем персонажи, от имени которых будет рассказываться сказка, могут быть разнообразными.

Переделка известной сказки. Пересказывая или переписывая сказку заново, ребенок или подросток сам выбирает наиболее соответствующие его внутреннему состоянию повороты сюжета и конец. Он находит тот вариант, который позволяет ему освободиться от внутреннего напряжения. В этом – психокор-рекционный смысл переделки сказок. Переписывание любимых сказок детства может быть полезно в том случае, если любимая сказка стала жизненным сценарием и не дает человеку свободно и осознанно строить свою жизнь.

**Кукольный спектакль.** Слушая или читая сказку, ребенок или взрослый проигрывает ее в своем воображении, представляет себе место действия и образы героев. Таким образом, он в своем воображении видит целый спектакль. Поэтому совершенно естественным является использование в психологических целях постановка кукольного спектакля по содержанию сказки. «Оживляя» куклу, ребенок чувствует и видит, как каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Ребенок реально становится волшебником, заставляя неподвижную куклу двигаться так, как он считает нужным. При

этом он получает оперативную недирективную обратную связь в ответ на свои действия. Влияние сказкотерапии на развитие личности ребенка будет более эффективным, если он не просто представит себе сказку, но и сам непосредственно соприкоснется с ней. Он может путешествовать по сказочным дорогам, переживать удивительные приключения и превращения, встречаться со сказочными существами. Попадая в сказку, ребенок легко воспринимает «сказочные законы» – нормы и правила поведения, которые иногда с трудом прививаются детям родителями и педагогами. Сама «сказочная жизнь» побуждает ребенка действовать в соответствии с общечеловеческими нормами поведения. Путешествуя по Сказочной стране, ребенок чувствует, что если он не будет прислушиваться к своим друзьям, будет с кем-то ссориться, производить вокруг себя разрушения – сказка исчезнет, а вместе с ней могут погибнуть и добрые, любившиеся ему сказочные существа, живущие в ней. Поэтому осознание ответственности за свои поступки приходит к ребенку непосредственно из сказочной ситуации, а не из уст и по воле взрослого.

Приведенный ниже курс занятий взят из работы (Грабенко и др., 2004). Он адресован детям в возрасте 5–13 лет и посвящен исследованию эмоций детей. Формулировки инструкций здесь даны для занятий с группой, но этот тренинг легко адаптировать и для индивидуальной работы с ребенком.

### **ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЯ: ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ**

Вводное, а также самое последнее занятия можно целиком посвятить процессу психодиагностики (на вводном занятии одновременно происходит установление контакта с детьми). Сравнивая результаты, полученные до начала и после окончания курса сказкотерапии, можно определить эффективность тренинга для каждого из участников. В контексте будущих занятий здесь предлагается методика «Волшебная страна чувств». Цель этой методики – исследование психоэмоционального состояния.

Взрослый раскладывает перед каждым ребенком по восемь карандашей «люшеровских» цветов (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

Ф. И. \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

### Волшебная страна чувств

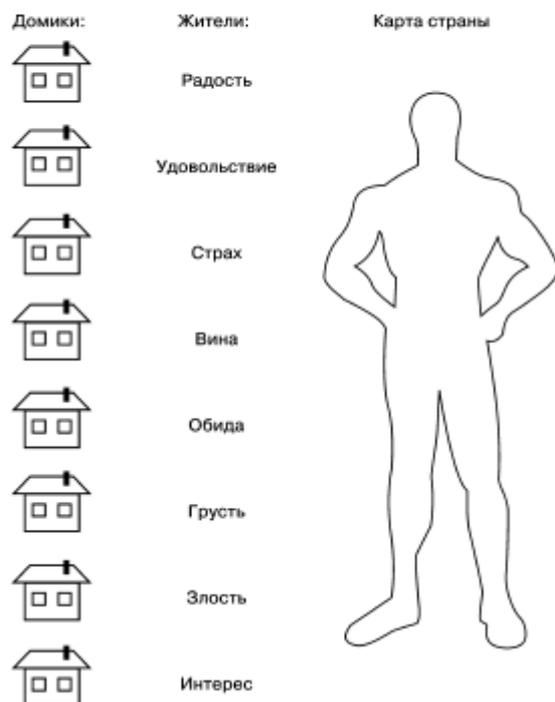


Рис 2.8 300

**Инструкция 1:** «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были такими сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Чувства вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Жители волшебной страны взяли необходимые инструменты и починили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер. У вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики».

(Детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.)

**Инструкция 2:** «Спасибо вам от лица всех жителей. Вы восстановили страну. Настоящие волшебники! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помогите каждому жителю найти свой домик. Закрасьте или подчеркните название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

(Взрослый предлагает детям поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у каждого ребенка определенное чувство.)

**Инструкция 3:** «Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите – вот карта страны чувств (взрослый показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только тот, кто восстановил страну, может раскрасить карту. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши.

Они уже помогли вам восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

(Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, Италия по форме похожа на сапог. При этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт. Когда карта будет раскрашена, взрослый благодарит детей и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.)

Итак, первое занятие окончено.

На последнем занятии взрослый вновь предлагает это задание и сравнивает результаты.

**Обработка результатов.** При анализе индивидуальных бланков и «карт» важно обратить внимание на следующее:

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Несмотря на то что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее он является диагностичным.
3. Распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека.

Целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

1. голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
2. туловище до линии талии, исключая руки (символизирует эмоциональную деятельность);
3. руки от пальцев до плеч (символизируют коммуникативные функции);
4. тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);
5. ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний). Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных

частях тела. Например, чувства, «живущие» в голове, окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек стремится их «заземлить», избавиться от них.

Последующие занятия носят комбинированный характер – на занятии сочетаются различные виды деятельности и методы театрализованных игр с куклами и без них, психодинамические медитации, релаксационный практикум, элементы арт– и игротерапии и др.

## **ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ: ЗНАКОМСТВО СО СКАЗОЧНОЙ СТРАНОЙ И ЕЕ КОРОЛЕМ**

Взрослый вместе с ребятами совершает ритуал входа в Сказочную страну. Все садятся на ковер вокруг песочницы.

Взрослый начинает рассказывать сказку:

Где-то далеко-далеко, а может быть, и совсем рядом, например, в этой песочнице, есть удивительная страна. Давайте создадим ее вместе. Есть там река (дети в песочнице создают реку), есть и горы (дети создают горы), есть темные дремучие леса (дети в песочнице сажают леса) и залитые солнцем луга (дети разравнивают площадку для луга и сажают цветы), есть топкие коварные болота (ребята создают болота). Посмотрите, как быстро на месте пустыни у нас появилась Сказочная страна! Мы создали ее своими руками, мы – творцы этой страны, ведь такая страна есть в душе каждого из нас.

Правит этой страной Король (взрослый достает фигурку Короля и показывает ребятам, пуская ее по кругу). У него есть множество слуг и придворных. Король мудр и добр. Он умеет увидеть в каждом самое лучшее. Он дает слугам ту работу, которая у них получается лучше всего, и оценивает ее по достоинству. Как вы думаете, где живет Король? Конечно же – во дворце!

Чтобы создать дворец, мы станем архитекторами. Господа Архитекторы, возьмите картонные карточки, цветные карандаши, фломастеры и нарисуйте дворец своего Короля.

Какие у вас получились чудесные дворцы, и посмотрите, какие они разные! Как вы думаете, почему? В жизни мы все очень разные, и каждый архитектор предлагает что-то свое, особенное. Но для сегодняшней истории вам предстоит создать Архитекторский Совет и выбрать для Короля один из дворцов. В какой из дворцов вы поселите Короля и почему?

Итак, дворец для Короля выбран. Пожалуйста, господин Дворцовый Архитектор, возьмите ножницы и вырежьте его. А теперь Совету Архитекторов предстоит выбрать месторасположение дворца Короля. Где вы предлагаете поставить дворец и почему? Каждый член Совета имеет право высказаться и отстоять свою позицию. Однако вам нужно будет принять общее решение.

А теперь введите Короля во дворец, оказывая ему соответствующие почести.

Это действие можно обыграть следующим образом. Одному из участников группы достается почетная роль Короля. Признак исполняемой роли – фигурка Короля, которую он держит в руках. Участники группы, включая взрослого, выстраиваются в две шеренги перпендикулярно песочнице, образуя символический «королевский путь». По нему величественно, держа на вытянутой руке фигурку, шествует исполняющий роль Короля. Все участники группы кланяются ему, сопровождая поклоны приветственными словами и жестами. Способы приветствия короля могут быть подсказаны взрослым или придуманы самими участниками группы. Исполняющий роль Короля помещает фигурку в песочницу, и вся группа размещается вокруг.

Играть роль Короля может участник, вытянувший соответствующий жребий, выбранный группой после обсуждения или назначенный взрослым. В последнем случае Королем можно назначить неформального лидера, изгоя группы или участника, не включающегося в работу группы.

Итак, создана Сказочная страна, мы познакомились с ее Королем, Совет Архитекторов выбрал для него дворец, Король был торжественно введен во дворец. Мы же с вами получили бесценный опыт радости от совместной работы, принятия важных решений,

поддержки другого. Все это нам пригодится в нашей жизни. Давайте возьмем с собой этот опыт из нашей Сказочной страны. Для этого протяните руки над страной. Почувствуйте тепло, которое идет к нам из Сказочной страны. Возьмите это тепло в свои ладони (кисти рук описывают полукруг, как будто в ладонях появился шар). В ваших руках золотистый шар, в котором находится ваш бесценный опыт. Поднесите шар к своему сердцу. Так он останется с нами (взрослый выполняет все действия, а дети подражают ему).

А теперь пришло время возвращаться назад. Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

## **ЗАНЯТИЯ СО ВТОРОГО ПО ДЕВЯТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГАМИ-ЧУВСТВАМИ**

С третьего занятия начинается цикл «Знакомство со слугами-чувствами». Важно донести до детей, что чувства являются именно *слугами* Короля, который символизирует наше «Я». Алгоритм знакомства со слугой-чувством может быть следующим:

1. Имя (например, знакомимся со слугой по имени Радость).
2. Выбор фигурки или рисование образа слуги-чувства (как выглядит этот слуга?).
3. Обсуждение фигурок или рисунков. Акцент делается на том, что все образы – разные и все мы – разные, в этом наша исключительность и непохожесть друг на друга. Именно поэтому людям, которые сознают свою непохожесть и принимают исключительность другого, никогда не бывает скучно вместе.
4. Знакомство со слугой-чувством с опорой на все модальности. У нас уже есть зрительный образ слуги-чувства (в виде фигурки или рисунка). Теперь мы подключаем к знакомству остальные модальности:
  - слуховой анализатор (какие звуки сопровождают появление этого слуги, когда он приходит; какая музыка звучит, когда появляется этот слуга; как он говорит, какой у него голос: высокий, низкий; тихий, громкий);
  - обонятельный анализатор (чем пахнет слуга: приятный запах или нет, что это за запах);
  - вкусовой анализатор (какой вкус приносит с собой слуга: горечь, сладость, кислоту, соленость, модификации вкусов);
  - тактильно-кинестетический анализатор (каково прикосновение этого слуги, какие он совершает движения, какие танцы он танцует).
5. Выбираем место для строительства дома (поляна, долина, берег реки, болото и пр.). Обосновываем выбор места (почему именно здесь поселился этот слуга Короля).
6. Создаем архитектурный проект дома слуги-чувства. Выбираем лучший на конкурсной основе.
7. Строим дом для слуги-чувства.
8. Проговариваем и проигрываем приход слуги-чувства к Королю. Собираем все вербальные, невербальные, поведенческие проявления Короля при посещении его слугой-чувством.
9. Вводим понятия Меры (что будет с Королем и королевством, если слуга-чувство забудет о своем доме и слишком надолго задержится во дворце). Потеря Меры – это потеря эмоционального баланса. Проговариваем, как нам служит слуга-чувство, в каких ситуациях оно приносит пользу, в каких – вред.

10. Проговариваем, как распознать слугу-чувство у себя и у другого.

## **ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ РАДОСТЬ**

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну. Взрослый говорит:

У нас есть Совет Архитекторов, пусть он примется за работу и восстановит Сказочную страну, поставит дворец, поселит Короля.

У Короля немало придворных. Но среди них есть особенные слуги, называемые Чувствами. Пришло время познакомиться с ними поближе. Это слуги по имени Радость, Удовольствие, Грусть, Злость, Страх, Обида, Вина и Интерес.

Давайте поближе познакомимся со слугой Короля по имени Радость. Сможете ли вы отличить этого слугу от прочих? Пусть каждый из вас попробует найти среди фигурок слугу по имени Радость.

Посмотрите, какие разные фигурки вы выбрали. Как вы думаете, почему? Конечно, потому, что все мы разные и радость у каждого из нас своя. Но для Короля нам нужно выбрать только *одного* слугу по имени Радость. Поэтому, чтобы не ошибиться, мы познакомимся поближе с каждым из выбранных вами персонажей.

Взрослый просит ребят рассказать о своей фигурке: что она любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы; включить ритмичную музыку и попросить каждого ребенка по очереди показать, как танцует его персонаж; участники группы становятся в круг и повторяют его движения. Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники группы не расскажут о выбранных персонажах и не продемонстрируют их любимые танцы.

Мы с вами познакомились со всеми претендентами на роль слуги Короля по имени Радость. Все оказались достойными, но выбрать нужно одного – кого же?

(Фигурку слуги по имени Радость можно выбирать следующим образом:

1. создать Совет Мудрейших, которые коллегиально, аргументируя свою позицию, сделают выбор;
2. выбрать фигурку путем тайного голосования (каждый пишет на бумажке название фигурки), но при этом членам Совета Мудрейших нельзя голосовать за свою фигурку;
3. фигурку выбирает ребенок, исполнявший на прошлом занятии роль Короля;
4. в самом крайнем случае, если ребята не могут договориться и проявляют признаки деструктивной коммуникации, взрослый сам назначает одну из фигурок или предлагает свою.)

А теперь Совет Архитекторов приступает к своим обязанностям и предлагает проект дома для слуги по имени Радость.

(Для «строительства» коллективных домов можно каждому ребенку выдать конверт с вырезанными частями дома – вариантами крыши, стен, фундамента, окон, дверей и пр. – и картонную карточку, на которой ребята, совещаясь, создают дом для слуги по имени Радость.)

Где же мы поставим дом слуги Короля по имени Радость? Когда дом будет поставлен, взрослый спрашивает ребят: «Как вы думаете, что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Радость?» Конечно, он радуется, но как он это делает? Танцует, хлопает в ладоши, улыбается, устраивает праздники?..

(Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше признаков вербального, невербального, поведенческого проявления радости.)

Мы с вами знаем, что Король есть у каждого из нас в душе. Представьте, что к нам пришел слуга по имени Радость.

(Здесь можно предложить ребятам начать психодинамические игры: танцевать, петь, подойти к зеркалу и разглядывать свою мимику.)

А какие звуки приносит с собой Радость? Какие запахи приносит с собой слуга по имени Радость? Что подают к столу, когда в гостях Радость? А через какое прикосновение можно подарить Радость близкому человеку? Часто ли слуга по имени Радость приходит к вам в гости? Когда и как это происходит?

Наверное, слуга по имени Радость – всегда желанный гость в любом доме. Но скажите, что будет с Королем, если слуга по имени Радость слишком долго задержится в гостях у повелителя? Конечно, вы правы, Король просто устанет! Да и дела в королевстве разладятся, если все время только смеяться, петь и веселиться. Но как же слуга по имени Радость узнает, когда ему пора идти домой?

Секрет королевских слуг в том, что они обладают очень важным качеством – *мерой*. Они во всем знают Мэру. Поэтому слуга по имени Радость знает, когда пора уходить.

(В этот момент следует показать ребятам фигурку, символизирующую Мэру. Она будет часто появляться в следующих занятиях. Фигурку Мэры можно использовать и для восстановления дисциплины. В этом случае, показывая фигурку, взрослый может спросить у ребят: «Мне кажется, мы забыли о чем-то очень важном. Как вы думаете, о чем?»)

Как вы думаете, ребята, знание Мэры пригодится нам в жизни? А в каких случаях? Бывало ли с вами такое, что вы забывали Мэру?

Детям, умеющим писать и читать, можно предложить сочинить *синквейн*– четверостишие, в котором:

1. первая строчка состоит из двух прилагательных, характеризующих понятие;
  2. вторая – из трех глаголов, описывающих то, что позволяет делать или дает исследуемое понятие;
  3. третья описывает действие, характерное для данного понятия;
  4. четвертая резюмирует значение исследуемого понятия для создателя синквейна.
- Например:

**Мэра**– Мудрая, ответственная,

Решает, позволяет, управляет,

Вовремя домой слуг отправляет,

Мне помогает.

Итак, мы познакомились со слугой короля по имени Радость. Оказывается, у нас внутри тоже есть Король и у него тоже есть слуга по имени Радость. Когда мы рисовали этого слугу, у нас они получились очень разные, потому что и мы с вами – разные.

Мы с вами поняли, что хоть и приятно, когда приходит слуга по имени Радость, но если он забудет о своем доме, королевство от этого потеряет. Поэтому все слуги Короля обладают важным качеством – Мэрой. Наши внутренние слуги также обладают этим качеством. Будем об этом помнить.

### **ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ ГРУСТЬ**

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну. Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с дворцом Короля и домом Радости.

Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Грусть.

Вот навестила Короля  
Слуга-подруга Грусть,  
Что будет во дворце сейчас,  
Сказать вам не берусь!

К дворцу Короля приближается слуга по имени Грусть. Льется музыка. Все громче и громче. Что же это за музыка? Есть ли в нашей фонотеке такая? Найдите и включите эту музыку. (Нужную аудиозапись может искать кто-то один, а можно работать и коллективно.)

Удобно расположитесь на ковре, лучше лежа. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и долгий выдох. Постарайтесь рассмотреть, как слуга по имени Грусть приходит к Королю: врывается в широко распахнутые двери или тихонько проскальзывает в щелочку, влетает в распахнувшееся окно или выползает из угла? В образе какого животного или явления природы является Королю Грусть – это трепетный мотылек или раненая ласточка, маленький сверчок или огромная серая слониха? Как она движется – легко, крылато, невесомо или тяжело ступая по паркетному полу? Какие звуки произносит слуга по имени Грусть – охает, ахает, стонет, плачет, смеется, кричит и ругается, вообще молчит и лишь шмыгает носом? Что говорит? Какие запахи приносит с собой – запахи нагретого солнцем пляжа или болотной воды и холодного осеннего дождя? Слушайте музыку и проживите несколько минут в королевском дворце вместе с Королем и слугой по имени Грусть.

А теперь сделайте глубокий вдох и плавный, медленный выдох. Откройте глаза и расскажите о том, что вы видели.

Какие вы молодцы! Ребята, а заметили ли вы, что было общего в ваших рассказах, а чем они отличались друг от друга? Как вы думаете, почему?

Верно! Мы все – разные и слугу Короля по имени Грусть видим тоже разной. Но именно в этом наша неповторимость и уникальность. И благодаря этому нам так интересно друг с другом!

Но вернемся во дворец. В это время слуга по имени Грусть разворачивает свою котомку и выкладывает на стол Короля приготовленные им угощения. Что же это за блюда? Какие они на вкус? Вооружитесь бумагой и цветными карандашами. Составьте рецепт приготовления одного Грустного блюда. Нарисуйте его.

Расскажите об этом блюде. Как вы думаете, понравится ли Королю такое угощение, попросит ли он добавки?

Как это часто бывает, за столом плавно и неторопливо течет беседа. О чем же беседует Король со своим слугой по имени Грусть? Послушаем? Садитесь поудобнее, закройте глаза. Глубоко вдохните, медленно выдохните. Рассмотрите, что происходит за королевским столом. Слушайте, о чем говорят герои. Заканчивается трапеза, и беседа угасает. И вы глубоко вдохните, медленно выдохните и откройте глаза.

Что вам удалось услышать? Что рассказывал Королю слуга по имени Грусть? Что ей отвечал Король? О чем Король поведал Грусти?

Как много вам удалось услышать! Какие вы молодцы! Что же было общего в ваших рассказах, а чем они отличались? Почему?

Пора нам возвращаться во дворец. Интересно, что делают сейчас Король и его слуга Грусть?

А они... играют!

В какие игры, как вы думаете? Затрудняетесь с ответом? Да, Грустных игр на свете не так уж много. Тогда я расскажу вам, в какую игру играет Король со слугой по имени Грусть. Они обложились множеством разных журналов и вырезают из них всевозможные картинки, на которых изображены грустные люди, грустные животные, грустные пейзажи. Вырезанные картинки наклеивают в альбомы и подписывают их грустными словами. А Король даже сочиняет грустные стихи. Послушайте их:

Очень грустная пора.

Дождик часто льет с утра.

Слякоть, лужи тут и там,

Ветер свищет по садам.

Холодно, тоскливо, голо –

Плакать хочется мне снова!

Как вы думаете, ребята, какое время года изображено на картинке, к которой Король сделал такую стихотворную подпись? Вы абсолютно правы – поздняя осень. Давайте и мы с вами создадим «Грустный вернисаж».

(Дети берут заранее подготовленную взрослым стопку журналов, ножницами вырезают из них те картинки, которые кажутся им самыми грустными, объясняют, почему они выбрали именно эти картинки, наклеивают их на альбомный лист, подписывают их, если умеют писать. Подписи к картинкам могут быть такие: «Грустный одинокий медвежонок», «Плачущий ребенок», «Пустынная деревня», «Осенний дождь» и др. Получившиеся «полотна» прикрепляют к стене с помощью скотча. Теперь можно провести экскурсию по «Грустному вернисажу».)

Итак, мы рассмотрели все «полотна». Теперь слуга по имени Грусть созывает в королевский дворец музыкантов и певцов, исполняющих только грустные мелодии и поющих только грустные песни. Как вы уже догадались, эти приглашенные музыканты – вы. Какие вы помните грустные песенки? («Пропала собака», «Песня Пьеро», «Собака бывает кусачей» и т. д.)

Кто хочет спеть какую-нибудь из них? Пожалуйста, фантазируйте и творите! Устройте театр пародий на известных певцов и группы, которые поют грустные песни.

Но вот – слышите, слышите?! Звучит легкая веселая музыка.

В залы дворца заглядывает яркое солнышко. Что же это происходит? Как вы думаете? Вы, как всегда, правы. Это златокудрая Мера пришла напомнить слуге по имени Грусть, что пора уходить. Король устал грустить, и ему обо многом надо поразмыслить.

О чем раздумывает Король после ухода Грусти?

Чем же Грусть бывает полезна, а когда и в чем может навредить? Конечно, когда Король грустит, он начинает очень тонко чувствовать все то, что его окружает. Ведь в радости не всегда легко понять нужду другого. Когда к Королю приходит слуга по имени Грусть, он начинает тонко чувствовать и понимать нужды своих подданных, старается им помочь, стремится их понять, сопереживает им.

Зачем слуге Короля по имени Грусть обладать таким качеством, как Мера? Конечно, если слишком много грустить, можно даже заболеть. Поэтому и говорят: «Все хорошо в Мере».

А вы готовы сочинить синквейн о Грусти? Например, такой:

**Грусть**– Светлая, печальная,  
Кручинится, скучает, слезу роняет,  
О тоске напоминает, но проходит погода.  
Прочь, родная, от меня!

Дорогие друзья, сегодня мы с вами познакомились со слугой Короля по имени Грусть. А к вашему внутреннему Королю часто приходит этот слуга? Что вы чувствуете в это время? А к вашим близким часто приходит слуга по имени Грусть? Что можно сделать, если слуга Грусть забыл о Мере? Конечно, дорогие друзья, Мера приходит с добрым дружеским словом. И вы можете сказать тому, кто слишком долго грустит: «Грусть – это важное чувство, но и оно уходит в свой дом, потому что знает Мере». Слуга по имени Грусть – важный слуга Короля. Не нужно бояться его прихода. Однако важно помнить о Мере.

#### **ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ ИНТЕРЕС**

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну. Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Интересса.

Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Интерес.

Слугу и друга Интерес  
С волнением ждет Король,  
Когда тот входит во дворец,  
Все оживает в нем!

«Интересно, интересно, даже очень интересно, что это тут у вас происходит...» С такими словами появляется Интерес в королевских покоях. Ребята, а как у вас появляется Интерес? Быть может, он вползает, осторожно и медленно, как черепаха; или влетает, как взвездущий говорящий попугай, или же врывается так стремительно, как спущенная с поводка охотничья борзая? Какая музыка звучит при его появлении? Медленная, тихая и спокойная, или громкая, бодрая, радостная, а может быть, и тревожная? Давайте на минутку закроем глаза и постараемся представить себе, что же происходит во дворце Короля, когда к нему приходит слуга по имени Интерес. Молодцы, замечательно! А теперь, пожалуйста, кто хочет показать, как входит Интерес в гости к Королю. А какова твоя версия, а твоя?

Удивительно, каким разным мы видим слугу по имени Интерес. Почему, как вы думаете? Конечно, конечно, вы, как всегда, правы: все мы разные, и интересы у нас тоже отличаются друг от друга.

А какие запахи приносит во дворец слуга по имени Интерес? Быть может, это затхлые запахи старых заброшенных домов и вещей? Или чужеземных стран и далеких планет?

Какие блюда принесет Интерес на пробу Королю? Жареную картошку, вареные яйца или нечто невиданное и не опробованное еще нами? Давайте пофантазируем на эту тему. Кто хочет, может прямо сейчас составить рецепт Интересного блюда и запатентовать его на нашем Совете. Приступайте!

Преподнесите свое воображаемое изысканнейшее Интересное блюдо Королю от имени его слуги Интересса.

И вот зажжены свечи в трапезной Короля, звучит музыка, Король с Интересом беседуют за столом. Давайте послушаем, о чем они говорят.

Расскажите, кто что услышал. Молодцы!

Король удивлен, очарован рассказами своего слуги Интересса и говорит ему: «Как тебе удается везде побывать, многое узнать и запомнить, да еще и рассказать обо всем этом так ярко, красочно и увлекательно?»

«Владею я одним секретом, который, так и быть, раскрою тебе, Король. Прежде всего научись с Интересом относиться к самому себе, научись слушать себя, верить себе, доверять себе, слушаться себя. Конечно, сразу все не получится, но для начала постарайся с большим Интересом слушать себя».

Давайте и мы, ребята, вместе с Королем и Интересом поиграем в эту увлекательную игру – начнем слушать себя. Садитесь поудобнее, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к себе. Слушайте биение своего сердца. Теперь почувствуйте, как движется ваша грудь при дыхании. А что происходит в животе? Послушайте ноги. Сначала левую, затем правую – коленку, пальцы, пятку. Не расстраивайтесь, если не получится услышать сразу, если вас отвлекает шум на улице или в комнате, постарайтесь снова начать слушать себя. И у вас все получится!

«Что же Вы услышали, о мой Король?» – спрашивает Интерес. Король услышал, как бьется его сердце, как движется грудь и трепещут крылья носа при дыхании, как подрагивают веки... А что услышали вы? Что почувствовали?

Молодцы! Умницы! Как интересно все то, что происходит у нас внутри! Вы слышали и чувствовали, как работает сердце, а знаете ли вы, почему оно именно так стучит и вообще зачем оно? Почему при дыхании движутся грудь и диафрагма (знаете это слово?) и что будет, если эти движения изменятся или прекратятся? О, как много вопросов! Как вы думаете, ребята, где можно найти ответы на эти вопросы?

Спросить у мамы, у врачей, а может, у учителей,

А можно книгу с полки взять, раскрыть ее и почитать!

«А в каких книгах говорится об этом?» – спросил Король у Интересса. «Пожалуйста, читайте на здоровье, Ваше Величество!» – сказал Интерес и подвел Короля к библиотечной полке, на которой стояли книги, в которых рассказано, как работает человеческое тело, – учебники, популярные книги и энциклопедии для детей.

А что бы вы, ребята, посоветовали почитать Королю? Как вы думаете, для чего пригодятся вам в жизни знания и умения слушать и слышать себя?

Когда Король и мы вместе с ним научились с огромным Интересом слушать и чувствовать себя, узнали о себе так много нового, Интерес продолжил свои увлекательные игры. Он учил Короля слушать и внимательно наблюдать за собеседниками, прислушиваться, присматриваться, притрагиваться к обыкновенным предметам и явлениям и искать много интересного и удивительного в том, что кажется привычным и обыденным.

Особенно любил Король игру под названием «Загадочные узоры». Сыграем в нее вместе с Королем.

«Знаете ли вы, мой Король, что нас повсюду окружают удивительные и загадочные узоры? Они не видны лишь незаинтересованному взгляду, а их таинственные истории не слышны лишь незаинтересованному уху. Приглядитесь. Вот загадочное пятно на паркете. Как оно похоже на маленького динозаврика! Точно! Вот его лапы, а вот раскрытая пасть, а это чудный гребень-хохолок. Что он тут делает? Как тут оказался? Расскажите его историю».

Король с увлечением принялся за игру, и мы тоже. Устройтесь поудобнее на диване или на ковре. Лягте на спину и посмотрите на потолок. Что вы видите? Люстру. А еще? Вглядитесь повнимательней: трещинки, пятна, неровности... Рассмотрите их. Что они вам напоминают? На что похожи? Как они попали на потолок? Или кто их туда поместил? Что они делают ночью, когда весь дом спит, а что – днем, когда в доме шумно и много людей? Смелей! Не бойтесь фантазировать! Это же так интересно! Поделитесь с нами своими фантазиями.

«Ах, как интересно! Ах, как увлекательно!» – восклицает Интерес. «А давайте...» – начал было Интерес, но смолк, потому что увидел, а точнее, почувствовал, как устал Король. Да и вы, ребята, наверно, устали тоже.

Как вы думаете, какие качества Интересса помогли ему почувствовать состояние Короля? Конечно же, вы правы. Наблюдательность и то неизменное качество, которым обладают все слуги Короля, – качество Меры.

Интерес покидает Короля, отправляется в свой дом, чтобы в скором времени снова навестить Короля. Король благодарен Интересу. Как вы думаете, за что?

А в знак нашей благодарности можно воспеть Интерес в син-квейне, например:

**Интерес**– Легкокрылый, вездесущий,

Слушает, наблюдает, познает

И к снежным вершинам, и к тайным глубинам

Нас приведет!

## **ПЯТОЕ ЗАНЯТИЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ ЗЛОСТЬ**

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну, Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Злости.

Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Злость. Давайте нарисуем, как выглядит этот слуга. Какие звуки, запахи, прикосновения, вкусы он приносит с собой? Что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Злость? Скажите, приятно ли подданным находиться с Королем в то время, когда у него гостит Злость? Конечно, неприятно. Но она является слугой Короля. Зачем же она нужна?

Чтобы уметь постоять за себя; если надо, дать сдачи. А если Злость пришла надолго, забыла о Мере, что происходит с таким человеком? Тогда про него говорят: «Он злой, драчливый, хулиган».

Знаете ли вы, что в Сказочной стране придумали специальные танцы для того, чтобы слуга по имени Злость вспоминал о Мере? Это танцы под ритмичную музыку. Когда слуга по имени Злость приходит к нашему Королю, тот танцует: топает ногами, грозит кулаками, говорит на выдохе «Ух-ух!».

Ну что, наверное, вы устали? Да, долго быть злым нелегко. И, наверное, нелегко живется злым людям. А часто ли к вашему Королю приходит слуга по имени Злость? Он приходит по зову Короля или сам, когда захочет? А часто ли слуга по имени Злость вспоминает про Мере? Что мы можем сделать для того, чтобы наш слуга по имени Злость знал Мере?

Что вы чувствуете, когда к вашему близкому человеку приходит его слуга по имени Злость? Всегда ли он приходит по зову его Короля или является незванным? Всегда ли его Злость помнит о Мере? Что мы будем делать, если Злость нашего друга или близкого человека забудет о Мере? Помните поговорку: «Не попадай под горячую руку»?

Попробуйте сочинить частушку, стихотворение, сказку, син-квейн про слугу по имени Злость.

Не пришло ли время вспомнить о других слугах Короля? Может, о слуге по имени Радость или Интерес? Хоть у нас сегодня было непростое знакомство, у нас есть слуги, которые помогут подарить друг другу улыбку. Вот так! А теперь – пора возвращаться.

## **ШЕСТОЕ ЗАНЯТИЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ СТРАХ**

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну. Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Страха. Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Страх.

Настало время, к Королю

Подкралось Чувство Страх.

Запахло в воздухе грозой,

И...

...Со скрипом отворилась дверь в Тронный зал дворца, и появился слуга Короля по имени Страх.

Закройте глаза. Попробуйте рассмотреть поподробнее, как входит слуга по имени Страх в королевский дворец. Какая музыка звучит при его появлении? (Желательно, чтобы в вашей фонотеке были подборки с записями музыкальных произведений, отражающие различные эмоциональные состояния. Причем ребята должны быть знакомы с содержанием фонотеки и уметь самостоятельно пользоваться ею.)

Ребята, как и в образе кого появляется Страх? Как движется слуга по имени Страх? Вползает, как змея? А может, врывается, как тигр? Или степенно подкрадывается как пантера? Захватывает внезапно, врасплох, как гигантский паук? Расскажите и покажите, как это происходит. (Очень важно, чтобы каждый участник отыграл свое видение слуги по имени Страх, высказал свое мнение, поделился своим видением.)

Молодцы! Какие интересные и разные образы возникают у каждого из вас! Как вы думаете, почему?

Ребята, а если бы Король осмелился поздороваться со слугой по имени Страх за руку или обнять его, то каким бы оказался Страх на ощупь – липким, скользким, колючим, шершавым, мягким, холодным, горячим? Какие запахи заполняют дворец при появлении Страха – упоительные запахи цветущих растений или неприятные запахи? А какие звуки приносит с собой слуга по имени Страх? (Шшш, Ссс, Ххх, Ффф...) Какие слова произносит? (Страшно мне.... Сейчас съем... Утащу к себе...)

Можете ли вы предположить, какое блюдо приготовил слуга по имени Страх своему Королю? Возьмите лист бумаги, цветные карандаши и составьте рецепт того Страшного блюда, которым потчует слуга по имени Страх своего Короля. Кто хочет, может и нарисовать это блюдо.

И вот слуга Страх накрывает на стол и приглашает Короля на вечернюю трапезу. Что же будет пробовать Король? Расскажите о том, что приготовил Страх. Как вы думаете, какой аппетит будет у Короля?

Итак, начинается ужин и завязывается беседа. Давайте послушаем, о чем беседуют Король и слуга по имени Страх. Для этого закройте глаза, сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Рассмотрите очень внимательно королевскую трапезную и все, что в ней происходит. О чем же говорят Король и его слуга?

Глубоко вдохните, медленно выдохните. Открывайте глаза, возвращайтесь обратно. Что же вы слышали? Расскажите.

Какие вы молодцы!

А было ли вам страшно? Если вам было страшно, то кто мог бы вам помочь в этом случае?

Окончен ужин. Угасла и беседа. Пришло время игр.

Как вы думаете, ребята, во что играет с Королем слуга по имени Страх? (Предложите свои «страшные» варианты обычных игр, таких, как жмурки, прятки, догонялки и т. д.) Например, «страшные догонялки». Выберите, назначьте, разыграйте того, кто будет исполнять роль слуги по имени Страх. Он же и будет водящим в предложенной игре. Его задача – догнать Короля (одного из игроков) и загнать в Темницу – определенное место, очерченное заранее. Остальные участники игры – слуги короля. Их задача – защищать своего Короля, не дать слуге по имени Страх загнать Короля в Темницу.

Если слуга по имени Страх запятнает кого-нибудь из слуг Короля, то слуга, которого запятнал Страх, замирает на месте и разводит в стороны руки. И говорит: «Чай-чай, выручай!» Выручить своих слуг может только Король, находящийся на свободе. Когда Король загнан в Темницу, игра закончена. Можно повторить ее, выбрав нового Короля и нового слугу по имени Страх.

Обсудите игру. Что чувствовал Король, когда выручал своих слуг, когда слуги защищали его от Страха, когда он попал в Темницу? Что чувствовал Страх, когда ему не удавалось догнать Короля, потому что мешали другие королевские слуги? И какие чувства испытал он, когда все же засадил Короля в Темницу? Пусть все игроки поделятся своими ощущениями и чувствами. Можно порассуждать с ребятами о том, как часто мы попадаем в Темницу Страха, можно ли оттуда выбраться самостоятельно, или нам необходим волшебный клич: «Чай-чай! Выручай!»

Закончилась эта Игра. А слуга по имени Страх предлагает нам сыграть в новую игру под жутким названием: «В паутине страха». Сыграем?

Удобно расположитесь на ковре, лучше лежа. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте себе, что вы – муха. Муха, опутанная паутиной. Этой паутиной вас опутал гигантский паук – так он приготовил себе ужин. Паук отлучился ненадолго, но скоро он вернется очень голодным и примется за еду. У вас есть всего лишь несколько минут. Что вы будете делать? Тщательно обдумайте и запомните свои действия. Молодцы! Спасибо! Глубоко вдохните, медленно выдохните, откройте глаза.

Расскажите, какие действия вы предприняли? Как освободились? Что вы делали потом? Убежали или дождались паука, чтобы с ним расправиться? Может быть, кто-то из вас остался недвижимым, нераспутанным? Если да, то что помешало вам начать борьбу за свое освобождение? Кто мог бы помочь в этой ситуации?

Кто хочет, может нарисовать комикс или поставить спектакль под названием «В паутине страха».

(Очень важно предоставить ребенку различные возможности для проживания данной ситуации. Затем обсудите игру и поразмышляйте на тему: «Король в паутине страха».

Варианты вопросов для обсуждения: какая польза от такого слуги, как Страх? А какой он может нанести вред? Для чего слуге по имени Страх необходима Мера? Когда и куда исчезает слуга по имени Страх?)

Давайте напишем синквейн о слуге по имени Страх:

**Страх**– Отвратительный и липкий,  
Пугает, захватывает, опутывает,  
Дрожь заставляет, о беде предупреждает  
Меня!

Итак, дорогие друзья, мы с вами познакомились еще с одним слугой Короля, слугой по имени Страх. Не нужно его бояться. Нужно сделать так, чтобы *он*служил *нам*, а не наоборот. Подумайте хорошенько, как это можно сделать.

## **СЕДЬМОЕ-ДЕВЯТОЕ ЗАНЯТИЯ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГАМИ ПО ИМЕНИ ОБИДА, ВИНА И УДОВОЛЬСТВИЕ**

Попробуйте разработать эти занятия сами, пользуясь алгоритмом знакомства со слугой-чувством, известными вам играми и сказками.

## **ДЕСЯТОЕ ЗАНЯТИЕ: ЗАГОВОР ОБИДЫ**

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

Дорогие путешественники! Мы с вами познакомились со слугами Короля, именуемыми чувствами. И вы, наверное, заметили, что есть слуги, с которыми встречаться приятно, а есть и такие, с которыми хотелось бы видеться пореже. С кем вам приятно встречаться, а с кем не очень?

Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать пореже. Но ведь мы с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Скажите мне, дорогие путешественники, если о вас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за вашей спиной, вы это почувствуете? Конечно! Вам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда вам неприятно, какие дела вы будете делать: хорошие и плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей Сказочной стране...

(Далее рассказ взрослого дети разыгрывают в песочнице.) Так вот, темной ночью на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» – фыркала Обида. А слуга по имени Злость сжимал кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в Темницу да будем править страной, вот они у нас попляшут!»

И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в Темницу (фигурку Короля в этом эпизоде можно зарыть в песок). Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в Тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На троне сидел слуга по имени Обида (или Злость, или Страх – в зависимости от того, какую проблему вам важно проработать: агрессивность или тревожность). Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон (при этом корону Короля также закапывают в песок).

Как выдумаете, каким был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Конечно, страна разрушалась (ребята в песочнице разрушают постройки, деревья и прочее). Видите, что может произойти со страной, если у власти оказался не законный Король, а слуга по имени Обида, или Злость, или Страх, забывшие о Мере? Приятно ли на это смотреть?

Наверное, то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Давайте попробуем честно ответить себе на вопрос: бывает ли в нашей жизни так, что власть в нашем внутреннем королевстве захватывает слуга по имени Обида, или Злость, или Страх? Что при этом чувствуете вы? Как вы думаете, что чувствуют окружающие вас люди? В каких ситуациях это происходит?

(После обсуждения можно предложить ребятам восстановить Сказочную страну.)

Ну что, дорогие путешественники, на какую страну вам приятнее смотреть: на разрушенную или цветущую, восстановленную? Конечно, гораздо приятнее жить в стране процветающей, с сильным правителем.

Сегодня мы с вами увидели, что может произойти, если власть в государстве перейдет к слугам, забывшим о Мере. В наших силах не допускать такой ситуации. Как это сделать? Подумайте сами.

О том, что случилось в Сказочной стране дальше, мы с вами узнаем в следующем путешествии. А теперь нам пора возвращаться.

## **ОДИННАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ: В ПОИСКАХ ЛЮБВИ**

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

Дорогие путешественники! Помните, что случилось в Сказочной стране? Сегодня мы с вами узнаем, как слуги Радость, Удовольствие и Интерес искали для своего Короля сосуд с Любовью.

(Взрослый проводит это занятие в песочнице, иллюстрируя рассказ многочисленными примерами того, как Любовь помогает людям жить. Он постоянно делает остановки для того, чтобы дети разыгрывали мизансцены в песочнице.)

Ну что ж, дорогие путешественники, вот мы и узнали, какое чувство – самое главное в стране. Конечно, Любовь. Давайте приложим руки к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы для добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел... Чувствуете тепло от своих сердец? Это значит, что Любви в ваших сердцах много-много. Давайте, выйдя из Сказочной страны, подарим Любовь своим близким людям. А как это сделать – подскажет сердце.

## **ДВЕНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ: ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ**

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

Наверное, вам интересно, что же было дальше? Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до Темницы и освободили Короля. Как только Король пригубил из сосуда с Любовью, к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в Тронный зал.

Едва слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинут ли они нашу страну или найдут в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король. Как выдумаете, правильно ли он поступил? (Обсуждение.)

Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и Вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли свое назначение в стране. Позволь нам построить свои дома *на границе* государства».

«Почему на границе?» – удивился Король. А вы как думаете? (Обсуждение.)

Вот что сказали слуги: «Слуга по имени Страх – самый чуткий, самый осторожный, он хорошо чувствует опасность и сможет вовремя предупредить Ваше Величество. У Вас будет время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст Вам силы для борьбы с врагом, поможет быстро наказать обидчика, но не переусердствовать в наказании, ибо он помнит о Мере. Слуга по имени Обида очень чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять Ваше достоинство и предотвращать недостойные разговоры и действия». (В песочнице страна перестраивается; дома Злости, Страх и Обиды переносятся на границы страны.)

Вот как закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте. (Ребята совещаются, выбирая в песочнице место для сосуда с Любовью.) К этому месту может легко подойти каждый. Давайте и мы с вами возьмем фигурки, которые будут нами, войдем в страну и встанем вокруг сосуда с Любовью. (Ребята выбирают из коллекции миниатюрные фигурки, символизирующие их, и расставляют вокруг сосуда с Любовью.)

Дорогие путешественники! Вы многое узнали и увидели. Расскажите, что для вас оказалось самым важным? (Обсуждение.)

Мы берем из Сказочной страны все то, что было для нас важным полезным, все то, что будет помогать нам становиться мудрыми, терпеливыми, прощающими и любящими, и потихоньку возвращаемся в наш мир.

После выхода из сказки следует провести повторную диагностику с помощью методики «Волшебная страна чувств». Если на это не осталось времени, перенесите заключительное занятие на другой день, но не откладывайте повторную диагностику надолго.

## ГЛАВА 3. КРИЗИСЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Собственно подростковый (пубертатный) возраст связывают с физиологическими изменениями в организме, которые определяются половым созреванием – совокупностью биологических и психологических изменений. Пубертатный период заканчивается, когда половой аппарат становится полностью готовым к функционированию.

В настоящем справочнике подростковый возраст подразделяется на два периода:

- пубертатный (или младший подростковый), 11–12–14–15 лет;
- юношеский (ювенильный), 16–20 лет.

### 3.1. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ

Задачи развития пубертатного периода (Кэррел, 2002).

**Сепарация и индивидуация**– самые важные задачи подросткового возраста.

**Развитие самоопределения.** Узнавание самого себя, развитие устойчивого ощущения собственного «Я» – процесс болезненный, даже для самого уравновешенного подростка.

**Определение референтной группы.** Перед подростком встает и другой вопрос, не менее важный, чем вопрос «Кто Я?». Это вопрос «С кем я?». Принятие сверстниками и идентификация с группой – самая насущная проблема в отрочестве. Для подростков потребность в принятии сверстниками значительно превышает потребность в самоуважении. Таким образом, основная задача для подростка – сформировать удовлетворяющую его референтную группу.

**Развитие половой идентификации.** Половая идентификация происходит еще в детстве. Девушки-подростки уже имеют представление о том, что значит быть женщиной. Точно так же мальчики-подростки осведомлены о том, что они принадлежат к мужскому полу, и о том, что это такое. Но выражение сексуальности начинается только в отрочестве. Для некоторых подростков открытие своей собственной сексуальности и интерес к противоположному полу так же естественны, как и рост. Для других становление половой идентификации может смущать, а сфера сексуального казаться далекой и пугающей.

**Развитие личной системы ценностей.** До подросткового возраста ребенок принимает систему ценностей своих родителей, но затем как будто срывается с цепи. Он готов пересмотреть все ранее усвоенные обычаи, ценности и стандарты. Это не значит, что все и вся обязательно будет меняться, но все прежние установки будут подвергнуты сомнению.

**Формирование жизненных целей.** Большинство детей определяются с будущей профессией только в позднем отрочестве. Тем не менее наша образовательная система подталкивает подростков к постановке конкретных профессиональных целей до того, как они перейдут в среднюю школу.

Пять точек амбивалентности подростка:

1. Бунт против контроля со стороны взрослых – потребность в руководстве.

Правильные решения приходят с опытом; опыт – порождение неверных решений. Взрослые должны быть рядом, когда подростки принимают неправильное решение, и помогать им учиться на собственных ошибках. В то же время у подростков должно быть достаточно свободы, чтобы иметь возможность на неправильные решения.

2. Желание близости – страх интимности.

Подросткам хотелось бы иметь близкие отношения с другими, как со сверстниками, так и с авторитетными взрослыми, но они подозрительны. Действительно ли другие интересуются ими искренне? Поймут и примут ли они? Что требуется от них при близких личных отношениях?

3. Испытание и проверка на прочность внешних границ – поддержка и забота со стороны взрослых.

Структура или система (семья, школа, церковь, порядки в закрытом учебном заведении и т. д.) должны быть крепче, чем подростки, проверяющие их на прочность. Это основная составляющая безопасного взросления.

4. Мысли о будущем – ориентация на настоящее. Подростки, готовящиеся к поступлению в институт, прекрасно знают, что для этого нужно много заниматься, а не висеть часами на телефоне, но часто ничего не могут с собой поделать.

5. Сексуальное созревание – психическая неподготовленность к сексуальному опыту: подростки активно интересуются всем, что касается сексуальной сферы, но вступать в сексуальные отношения слишком рано не следует. Для этого есть много причин, но главной является то, что подростки эмоционально не готовы к разрыву отношений, который весьма возможен.

### **ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ В ЮНОСТИ**

В этот период заканчивается переход от почти взрослого ребенка к почти зрелому взрослому. Многочисленные задачи, которые за это время необходимо решить для развития полноценной личности, можно свести к двум основным проблемам – формированию социальной зрелости и самосознания.

**Достижение социальной зрелости.** Поскольку в период молодости человек впервые непосредственно вступает в контакт с обществом, то главной задачей его становится решение социальных задач: приобретение профессии, определенного социального статуса, создание семьи. Таким образом, в отличие от подростка, молодой человек не только в своем сознании включает себя во взрослую жизнь, но и начинает принимать в ней реальное участие. Поэтому под достижением социальной зрелости нужно понимать, с одной стороны, возможность выполнения социальных обязанностей, с другой – принятие ответственности за собственную жизнь, решения и поступки на самого себя. Субъективно достижение социальной зрелости переживается появлением у молодого человека чувства взрослости. Понятно, что для достижения социальной зрелости молодому человеку нужно разрешить проблему личностного самоопределения – основную задачу развития в юности.

**Формирование самосознания и собственного мировоззрения.** Этап принятия ответственных решений, этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, интимной близости могут быть первостепенными. Становление самосознания происходит по нескольким направлениям:

- Открытие своего внутреннего мира. Человек начинает воспринимать свои эмоции не как производные от внешних событий, а как состояние своего «Я», появляется чувство своей особенности, непохожести на других, порой появляется и чувство одиночества («Другие люди меня не понимают, я одинок»).

- Осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования. Именно понимание неизбежности смерти заставляет человека всерьез задуматься о смысле жизни, своих перспективах, своем будущем, своих целях. Постепенно из мечты, где все возможно, и идеала, как абстрактного, но часто недостижимого образца, начинают вырисовываться несколько более или менее реалистичных планов деятельности, между которыми предстоит выбирать. Жизненный план охватывает всю сферу личного самоопределения: моральный облик, стиль жизни, уровень притязаний, выбор профессии и своего места в жизни. Осознание своих целей, жизненных устремлений, выработка жизненного плана – важный элемент самосознания.

- Формирование целостного представления о самом себе, отношения к себе. Вначале человек осознает и оценивает особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем – морально-психологические, интеллектуальные, волевые качества. Юношеские самооценки часто бывают противоречивы («я – гений плюс ничтожество»). На основе анализа результатов, достигнутых в разных видах деятельности, учета мнений других людей о себе и самонаблюдения, самоанализа своих качеств и способностей формируется самоуважение – обобщенное отношение к себе.

- Осознание и формирование отношения к зарождающейся сексуальности. Хотя девушки раньше созревают физиологически, у них на первых порах сильнее выражена потребность в нежности, ласке, эмоциональном тепле и понимании, чем в физической близости. У юношей, наоборот, в большинстве случаев раньше появляется чувственно-сексуальное влечение к физической близости и значительно позднее возникает потребность в духовной близости, взаимопонимании.

\* \* \*

Приведенные ниже возрастные задачи сформулированы на основе публикаций следующих авторов: Achenbach (1990), Waters, Sroufe (1983), Masten, Braswell (1991), Selman (1980) и De Geus (1995) (цит. по: Шульга и др., 2001).

\* \* \*

1. Освобождение от зависимости, приобретение автономии – умение становиться менее зависимым от родителей и определять свое место в семье и обществе при изменяющихся взаимоотношениях:

- уметь строить бесконфликтные отношения, договариваться с родителями и другими взрослыми, со сверстниками (13–15 лет);
- найти свое место в семье, формальных и неформальных коллективах, определить свои отношения с родителями и другими взрослыми, со сверстниками, уметь решать проблемы без конфликтов (16–18 лет).

2. Здоровье и внешность – умение избегать излишнего риска, заботиться о своем физическом состоянии, внешнем виде, хорошем питании и:

- самостоятельно следить за своим весом, физическим состоянием и развитием (13–15 лет);
- вести здоровый образ жизни, уметь отказаться от вредных привычек или вовремя остановиться, если не удалось избежать соблазна (16–18 лет).

3. Свободное время – умение полноценно проводить время, свободное от обязанностей:

- уметь выбирать для свободного времени нужные, полезные дела, приносящие удовольствие, и развлечения, не приносящие вреда (13–15 лет);
- полноценно проводить свободное время, самостоятельно устраивать интересные мероприятия (16–18 лет).

4. Интимность и сексуальность – освоение сферы интимных и сексуальных отношений:

- открытие для себя телесных изменений, сексуальности (13–15 лет);

- окончание процесса половой идентификации, выбор партнера для любви, установление и продолжение интимных отношений в форме, соответствующей культурным, этническим и другим социальным нормам (16–18 лет).

5. Учеба или работа – приобретение знаний и умений, дающих возможность выбирать себе работу и впоследствии хорошо справляться с профессиональными обязанностями:

- учеба, направленная на выбор профессии (13–15 лет);
- самостоятельность в учебе, выбор будущей профессии, приобретение необходимых для ее приобретения знаний и навыков (16–18 лет).

6. Социальные контакты и дружба – умение устанавливать и поддерживать контакты, оценить, что могут дать контакты с другими, готовность к дружбе, умение доверять другому и вызывать доверие к себе, принятие друг друга:

- готовность к дружбе, умение показывать свои чувства и видеть, как другие реагируют на твои чувства (13–15 лет);
- умение оценить другого, установить контакты с другими, выражать свои чувства, заботиться о других и т. д.; постоянство чувств (16–18 лет).

7. Авторитет и инстанции – принятие того, что определенные лица и организации поставлены над тобой, и, в то же время, умение постоять за себя в рамках действующих правил и законов:

- неподчинение авторитетам, протест против их требований (13–15 лет);
- осознание необходимости подчинения требованиям законов и принятых в обществе, семье, школе и т. д. норм (16–18 лет).

8. Жилищные условия – умение взаимодействовать с домашними и соседями, поддержание порядка в собственном жилом пространстве и квартире или доме в целом, приобретение навыков для будущего поиска или приобретения собственного жилья:

- уметь подчиняться правилам, установленным там, где живешь (13–15 лет);
- уметь самостоятельно строить взаимоотношения с теми, с кем живешь (16–18 лет).

### **3.2. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД**

Младший подростковый возраст является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции личности.

Переживания в этот период становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается более постоянным и устойчивым. Значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится безразличным подростку и порождает у него различные эмоции (Мухина, 2003).

Младший подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее очевидным. Для него характерна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Подросток лучше управляет выражением своих чувств, чем младший школьник. В определенных ситуациях (плохая отметка, выговор за плохое поведение) он может скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение. Но при определенных обстоятельствах (конфликт с родителями, учителями, товарищами) подросток может проявить большую импульсивность в поведении. Иногда от тяжело переживаемой обиды он способен на бегство из дома и даже на попытку самоубийства (Якобсон, 1981).

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса».

Он включает в себя перепады настроения, от безудержного веселья к унынию и обратно, а также попеременное (и даже одновременное) проявление ряда полярных эмоциональных реакций. Причем достаточных, значимых причин для подобной смены настроения подростка зачастую просто не существует.

Так, чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается у подростков с излишней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость – с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими – с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами – с обожествлением всеобщих кумиров, а чувственное фантазирование – с сухим мудрствованием (Личко, 1985).

Формирование личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками, как правило, ведут к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний. Подросток острее испытывает сочувствие при виде горя других людей, ему свойственно стремление бескорыстно отказаться от чего-то ценного для него ради блага другого человека. В подростковом возрасте больше, чем в любом другом, отмечается захваченность растущего человека переживаниями, связанными с добром, сочувствием, со способностью жертвовать своими запросами, потребностями ради других людей (Якобсон, 1981).

Большинство подростков в ответ на вопрос о том, как они принимают решения в повседневной жизни, утверждают, что испытывают трудности, общаясь с родителями, часто конфликтуют с ними. Желание снять эмоциональную зависимость от родителей гораздо больше выражено у мальчиков, чем у девочек (Клайн, 1991).

Основной сложностью подросткового возраста является быстрый темп изменений, как физических, так и психологических. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, испытывает фрустрацию; негативные переживания часто вызывают тревожность. Это состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активизацией вегетативной нервной системы. Тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по интенсивности и динамичной во времени. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика активной деятельности. Тревога обычно обусловлена ожиданием неудач в социальном взаимодействии и невозможностью идентифицировать источник опасности. Она может проявляться как беспомощность, неуверенность в себе, ощущение бессилия перед внешними факторами, вызванного преувеличением их угрожающего характера и значимости. Устойчивая личностная тревожность возникает у подростков с повышенными ранимостью, впечатлительностью, мнительностью.

## **ЮНОШЕСКИЙ ПЕРИОД**

В юности по сравнению с подростковым возрастом эмоциональные реакции более устойчивы и осознанны. Кроме того, можно отметить большую дифференцированность эмоциональных состояний и способов их выражения, повышение самоконтроля и саморегуляции. В юношеском возрасте, как правило, происходит формирование общей эмоциональной направленности личности, то есть закрепление собственной иерархии ценности тех или иных переживаний.

В этом возрасте у юношей и девушек возникает и более точное регулирование эмоций, в частности более совершенное владение выражением своих чувств и настроений. Если подросток может скрывать свои переживания под личиной безразличия, то юноша умеет не только скрывать испытываемые им чувства, но и маскировать их. Так, взволнованность от встречи с небезразличным человеком он может маскировать ироническим смехом, застенчивость – развязными манерами и самоуверенным тоном, грусть – напускной веселостью. Юношеский возраст чрезвычайно значим для развития эмоциональной сферы человека. Можно сказать, что это критический возраст, поскольку в это время закладываются основы эмоциональной жизни человека, которые станут фундаментом его эмоциональности в зрелые годы.

Юность – возраст специфической эмоциональной сенситивности. В этот период интенсивно реализуются и расцветают при благоприятных условиях все эмоциональные возможности человека, заложенные в его натуре. «Юношеская горячность», «юношеская пылкость» – не случайные слова, а выразительная характеристика особенностей эмоциональной жизни молодых людей в эти годы.

Для эмоциональной жизни юности характерно не только переживание предметных чувств (направленных на определенное событие, лицо, явление), но и формирование чувств обобщенных (чувство прекрасного, чувство трагического, чувство юмора и т. д.). Эти чувства выражают уже общие, более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности (Якобсон, 1981).

Возникновение и развитие предметных чувств выражает формирование у молодых людей устойчивых эмоциональных отношений, своеобразных «эмоциональных констант» (Леонтьев, 1971).

Одним из существенных моментов становится формирование чувства взрослости, причем взрослости не вообще, а именно мужской и женской. Для ранней юности типична идеализация друзей и самой дружбы. Нуждаясь в сильных эмоциональных привязанностях, молодые люди подчас не замечают реальных свойств партнера. Юношеская потребность в самораскрытии часто перевешивает интерес к раскрытию внутреннего мира другого, побуждая не столько выбирать друга, сколько придумывать его (Кон, 1989).

Эмоциональное голодание в период юности – столь же реальное явление, каким бывает голод в общепринятом, бытовом смысле. Оно часто выражается в форме скуки и тоски. Потребность человека в эмоциональном насыщении удовлетворяется главным образом в процессе достижения самых разных целей, которые он ставит перед собой.

Юношеская мечта о любви выражает, прежде всего, потребность молодого человека в эмоциональном контакте, понимании, душевной близости. Потребность в самораскрытии, интимной человеческой близости и чувственно-эротические желания очень часто не совпадают и могут быть направлены на разных партнеров: «мальчик не любит женщину, к которой его влечет, и его не влечет к женщине, которую он любит». Появление любимой девушки снижает эмоциональный накал однополой дружбы, и друг становится скорее добрым товарищем. С другой стороны, любовь предполагает большую степень интимности, чем дружба, она как бы включает в себя дружбу (Кон, 1984).

### 3.3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ

#### ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

В этот период в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и не уверенным в себе.

Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание; оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве – осмыслить свои права и обязанности. Подросток заинтересованно оценивает себя и других, соотнося присущие себе особенности с тем, как ведут себя сверстники и взрослые.

Притязания на признание в отрочестве направлены на реализацию себя в сфере физического, умственного и личностного развития. В этом возрасте обострена потребность в признании «самости», уникальности и одновременно – психологическая зависимость от сверстников, поэтому подросток эффективно соединяет эго-позицию «Не путайте меня с другими» и конформную позицию «Мы – группа сверстников», т. к. общение со сверстниками выступает как потребность и значимая деятельность.

Завышенные максималистские притязания и возможности их реализации часто вступают в противоречие, что приводит к так называемому кризису идентичности. Подросток испытывает неуверенность в себе, которая борется с чувством собственной уникальности.

Притязание на признание в отрочестве направлено на приобретение эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; развитие духовности и интеллектуального потенциала, столь необходимых для гражданской зрелости; выбор и подготовку к профессии; подготовку к браку и семейной жизни.

Самосознание подростка, пусть и в незрелой форме, уже включает в себя все компоненты самосознания взрослой личности. Развивающееся самосознание в отрочестве определяет духовную работу в отношении определения внутренней позиции, в основе которой лежит стремление быть ответственным за себя, за свои личностные качества, за свое мировоззрение и за способность самостоятельно отстаивать свои убеждения. Подросток сенситивен к своему духовному миру, поэтому он начинает интенсивно продвигаться в развитии всех звеньев самосознания.

Подростка начинает волновать он сам в своем физическом и духовном воплощении. Вопрос «Каким я могу предстать перед другими?» для него особенно актуален. В первую очередь его волнует его тело, лицо, имя.

Внешний облик – предмет исследования, заботы, подражания и поиска индивидуальности. Кроме проблемы привлекательности внешности, многих подростков волнует проблема наличия духовности в выражении лица.

Столь же важно в отрочестве пройти правильный путь в отношении к своему имени. В кругу семьи и сверстников подросток слышит разное обращение к себе: это и ласкательные детские имена и нежные прозвища, но это и клички, порой беспощадно оценивающие его индивидуальные свойства или вовсе обесценивающие его личность.

Игнорируя ценностное отношение к именам *других*, подростки «круто» отстаивают свое право на приемлемое обращение *к себе* – с должным уважением и в соответствии с культурными нормами социального окружения. Соответствующее обращение по имени – показатель социального признания, регулировать которое проще, чем другие его формы.

Особенности самосознания и самооценки в отрочестве непосредственно отражаются на поведении. При заниженной самооценке подросток недооценивает свои возможности, стремится к выполнению только самых простых задач, что мешает его развитию. При завышенной самооценке он переоценивает свои возможности, стремится выполнить то, с чем не в состоянии справиться, что также негативно сказывается на развитии его личности.

Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеют его прошлое и будущее – область предполагаемого. Мир его понятий и представлений переполнен не оформленными до конца теориями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества.

Для подростка социальное пространство предстает в реальности общения, а также в самостоятельно существующей в ней реальности обязанностей и прав.

Обязанности и права имеют особое значение и смысл для подростков. Им приходится лавировать между двумя, часто противоречащими друг другу, системами норм, принятых в социальном пространстве отношений взрослых и в подростковой субкультуре.

Отрочество становится периодом, когда человек начинает сознательно формулировать свои ценностные ориентации. Подросток социально ориентирован, он стремится быть «как все» в отношении к нормативному поведению. В то же время он стремится утвердить свою уникальность, быть «лучше, чем другие», настаивает на том, чтобы его «не путали с другими». Соединение двух тенденций – быть «как все» и, стало быть, уметь следовать нормативному поведению и одновременно быть «иным», чем другие, создает для подростка большую проблему. В результате подростки нередко проявляют асоциальное поведение, что утверждает его в собственных глазах.

Нарушение подростками нормативного поведения в общении – весьма распространенное явление.

Вхождение в социальное пространство при развитой рефлексии позволяет подростку проникнуть в глубины своей индивидуальности. В результате одни начинают тяготеть к существованию внутри защищающего группового «Мы», другие – к автономности не только во внешнем, но и во внутреннем мире.

Важнейшим новообразованием пубертатного периода можно назвать половую идентичность – представление о себе с точки зрения своего сексуального поведения. Осложнить формирование половой идентичности могут следующие особенности подростковой сексуальности: чрезвычайно высокая интенсивность полового влечения, так называемая юношеская гиперсексуальность, и стремление подростков активно экспериментировать с новой для них функцией – сексуальной. Следствием этого могут стать различного рода экстремальные формы поведения (Каган, 1991). Кроме того, следует иметь в виду, что достаточно часто подросток рассматривает начало половой жизни как своеобразное посвящение во взрослость и стремится к нему, следуя не сексуальным импульсам, а стремлению быть «как все» или же «круче всех».

Кроме того, в подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция».

Чувство взрослости – новообразование подросткового возраста. Когда говорят, что ребенок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причем как равноправного участника этой жизни.

Сравнивая себя со взрослым, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он начинает требовать от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, он осознает, что также обладает правами. Центральное новообразование этого возраста – возникновение представления о себе как о

«не-ребенке». Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям. У него нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.

Таким образом, чувство взрослости становится центральным новообразованием пубертатного периода, а к его концу, примерно в 15 лет, подросток делает еще один шаг в развитии своего самосознания. После поисков себя, личностной нестабильности у него формируется «Я-концепция» (образ собственного «Я») – система внутренне согласованных представлений о самом себе, образов «Я». При этом она может и не совпадать с реальным «Я». Я-концепция с момента своего зарождения становится важным фактором в формировании личности, способствует достижению ее внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию жизненного опыта и является источником представлений о том, что должно произойти.

По выражению А.Н. Леонтьева, «личность рождается дважды»: первый раз – внутри социального индивида (восприятие «Я» как части коллективного «мы»), второй – как самостоятельный субъект. Для него характерна не только самостоятельность решений, но и ответственность за совершенный выбор – при «втором рождении личности» происходит выход за рамки социального индивида. Обычно это «рождение» проходит в конце подросткового возраста. Тогда же происходит и формирование Я-концепции (образа «Я»).

Образ «Я» – это представление человека о себе самом, относительно устойчивая, не всегда осознаваемая, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими.

Я-концепция включает в себя набор неких устойчивых характеристик, с помощью которых человек описывает себя самого и дает себе эмоциональную оценку. Эти характеристики очень разнообразны, но любая из них относится к одному из трех видов «Я»:

**1. Социальное «Я»** возникает благодаря включенности личности в жизнь общества в целом, а также в игру «социальных ролей», в рамках которой поведение человека начинает подчиняться определенным правилам. «Человек», «школьник», «сын (дочь)», «друг», «спортсмен», «отличник», «юноша (девушка)» – это лишь краткий перечень ролей, которые могут исполняться в подростковом возрасте.

**2. Физическое «Я».** Внутренний мир человека во многом определяется свойствами его тела: биологическим полом, физическим здоровьем, особенностями устройства нервной и гормональной систем. Внешний облик – предмет исследования, заботы, подражания и поиска индивидуальности. Подростку в процессе развития его самосознания предстоит приспособиться к своему телесному, физическому облику. От отрицания себя через кризисные переживания и усилия, направленные на приближение своего лица и тела к некоему идеалу, он должен прийти к принятию уникальности своей телесной оболочки и принять ее как единственно возможное условие своего материального бытия. Идентификация с телом происходит в соответствии с традиционным отношением к нему в культуре, к которой принадлежит подросток.

**3. Психологическое «Я»** представляет собой набор характеристик, с помощью которых каждый из нас описывает себя как индивидуальность, как существо, обладающее определенными психологическими свойствами: характером, личностными особенностями, способностями, привычками, странностями и склонностями. Здесь можно выделить:

- «Я – реальное» – восприятие человеком его реальных, объективно существующих свойств, то есть того, каков он на самом деле.

- «Я – идеальное» – представление о том, каким следует стать, чтобы соответствовать внутреннему критерию успешности,
- «Я – глазами других» – то, как, по нашему мнению, нас видят другие.

Я-концепция возникает на основе взаимодействия человека с окружающей средой и развивается в процессе самоактуализации личности на протяжении всей жизни. Она обеспечивает внутреннюю согласованность и самореализацию личности, ее удовлетворенность жизнью, регулирует эмоциональное состояние, интерпретирует опыт, выступает как системообразующий субъективный мир личности. Я-концепция участвует в сохранении стабильных систем социальной стратификации, раскрывает содержание микросоциальных процессов и внутриличностных механизмов адаптации и дезадаптации.

Для становления Я-концепции современных подростков характерны:

- ярко выраженное стремление к индивидуальному достижению определенной цели;
- скачкообразный характер возрастной динамики процесса становления Я-концепции и уровней личностно-ролевой рефлексии;
- неустойчивость, подвижность самооценки;
- скачкообразное увеличение с возрастом коэффициента социально-психологической адаптированности, открытости реальной практике деятельности и отношений;
- растущее вместе с развитием личности значение категорий личностных особенностей, отношения к себе, родственных уз и семейных отношений, отношения к противоположному полу, увлечений и интересов, социальных контактов;
- низкая значимость потребностей в поисках смысла жизни, самоутверждении, положительной оценке, творчестве, самовоспитании, самореализации.

В конце пубертатного периода, на границе с ранней юностью, представления о себе стабилизируются и образуют целостную Я-концепцию.

## **ЮНОШЕСКИЙ ПЕРИОД**

Юность – это этап жизненного цикла, завершающий переход к взрослости, на котором человек принимает ряд важных решений. Они касаются выбора профессии и создания семьи, общего стиля жизни и конкретных задач на будущее, коррекции ценностных ориентаций в соотношении с новым взрослым статусом и новыми жизненными планами (Хухлаева, 2001).

В юности сильнее всего меняется отношение к своей фамилии – общесемейному имени. Она становится знаком принадлежности к роду, связующим звеном с живущими или уже ушедшими из жизни родственниками. Независимо от того, имеет человек знания об обстоятельствах получения фамилии, ее толковании или нет, она становится объектом оценивания. Может быть, поэтому название по фамилии теперь употребляется не только в официальных ситуациях, но и в дружеских компаниях как знак особой близости. Иногда становятся болезненными ситуации смены фамилии, связанные с браком, т. к. это может символически восприниматься как смена семейного рода.

По сравнению с подростковым возрастом в юности меньшее значение имеют внешние параметры: одежда, обувь, фигура.

Уязвимым и важным становятся притязание на профессиональный успех, собственная способность к созданию чего-то значимого. Поэтому для многих молодых людей особый характер может приобрести возможность самопредъявления с помощью успеваемости или

участия в конкурсах, олимпиадах, чемпионатах и т. д. При оценивании других людей на первый план чаще выступают не внешние данные, а человеческие качества.

Кроме того, для молодых людей остается важным признание в сфере межличностных отношений, в особенности признание другими своей индивидуальности. Поскольку в этот период активно идет процесс формирования новой, взрослой идентичности, необходимым становится ее признание другими людьми, особенно родителями и другими значимыми взрослыми. Большая часть конфликтов с ними происходит в случаях, когда взрослые не принимают во внимание новую, взрослую идентичность молодых людей.

Наиболее важная особенность восприятия времени в юности – это изменение отношения к настоящему и будущему. Подростки стремятся быстрее повзрослеть, стараются выглядеть старше, для них престижно наличие взрослых друзей. Юность – это последний возраст, когда у части молодых людей остается желание стать старше. Остальные или хотели бы подольше побыть в настоящем, или уже с некоторой ностальгией думают о прошлом. В юности впервые происходит осмысление собственного возраста, появляются вопросы к самому себе, касающиеся времени прожитой жизни.

В отличие от подростков и их устремленности в будущее в юности особую значимость приобретает настоящее. Сохраняется и становится особой формой жизни в настоящем потребность обращаться к будущему. Размышления о будущем, его идеальный образ во многом определяют основные формы активности в настоящем, направленные на обеспечение жизненного успеха. Для части молодых людей это обучение в вузе, работа по специальности, т. е. создание предпосылок профессионального успеха. У тех, для кого жизненный успех связывается прежде всего с семейной жизнью, идет активный поиск семейного партнера.

У многих молодых людей переход к такому восприятию взаимосвязи между настоящим и будущим сопровождается внутренним конфликтом. Содержание его определяет необходимость выбора между желанием жить настоящим, получением удовольствия от богатых возможностей юности и мыслями о построении карьеры, профессиональном росте, создании семьи и т. п. Этот внутренний конфликт усиливают принятые в обществе представления о юности, и в особенности студенческих годах, как об этапе жизни, с одной стороны – самом счастливом, а с другой – самом важном для будущего профессионального роста. Получается, что молодой человек в это время должен и получить удовольствия на всю оставшуюся жизнь, и обеспечить предпосылки своего будущего благосостояния и профессионального успеха.

Если молодой человек не в состоянии осуществить выбор между жизнью в настоящем и направленностью в будущее, возможно либо полное пренебрежение интересами будущего в различных формах (вплоть до ухода в наркотики), либо абсолютное лишение радостей в настоящем (полный уход в учебу и построение карьеры). Однако достижение гармонии между ориентацией на будущее и умением жить в настоящем необходимо не только в этот период, но и на протяжении всей последующей жизни. Поэтому осмыслению этого вопроса следует уделить особое внимание.

Важной особенностью юношества, помимо изменения отношения к настоящему и будущему, является реальное осознание конечности бытия. Безусловно, впервые с ней знакомится еще дошкольник, ее остро переживает подросток. Но смерть для подростков существует в основном в воображении. Окончательное понимание неизбежности собственной смерти появляется именно в юности.

Изменяется в юности и отношение к собственному прошлому. Появляется интерес к своему детству, стремление к его анализу. Вместо подросткового отрицания в себе детских черт из-за стремления казаться взрослее появляется их принятие. Полная

уверенность в своей взрослости, формирование взрослой идентичности дают возможность открытого проявления «внутреннего ребенка».

В отличие от подростка у юноши уже нет необходимости отстаивать свои права. Более того, молодые люди сразу после окончания школы получают столько прав, сколько не всегда могут использовать. Некоторым начинает казаться, что обязанности вообще перестали существовать, хотя на самом деле просто снижается количество обязанностей, выполнение которых строго контролируется авторитетными взрослыми. Отсюда выраженное переживание чувства свободы и стремление различным образом экспериментировать со своими правами.

Основная задача и трудность этого периода – научиться действовать в соответствии с интериоризированными обязанностями. Это выглядит как возможность выполнять необходимое с опорой на внутренний, а не на внешний контроль. Такая возможность появляется на основе понимания приоритета обязанностей человека перед его правами.

Важным для юности является также осознание и принятие обязанностей перед самим собой, т. е. принятие ответственности за собственную жизнь – осознания того, что твой собственный выбор является предпосылкой тех или иных жизненных событий, понимания, что события происходят потому, что «я выбрал, чтобы они произошли» (Шутц, 1993).

Появление ответственности за свою жизнь – необходимая предпосылка и одновременно возможность принятия ответственности за другого человека. Это очень важная характеристика, поскольку, как отмечал Э. Фромм, умение принять ответственность за другого – необходимая составляющая любви, к которой активно стремятся все люди. Любящий всегда чувствует себя ответственным. Быть ответственным – это добровольная потребность отвечать и заботиться о другом на основе достижения собственной независимости и возможности «стоять на ногах» без посторонней помощи. При принятии ответственности за другого может появиться искушение переделать, переучить другого в соответствии с собственными желаниями и требованиями (Фромм, 1992). Необходимо научиться позволять другому быть таким, каким он хочет, не требовать соответствия своим ожиданиям.

Самый сложный и многоаспектный структурный компонент самосознания, формирующийся в юности, – половая идентификация. Вопреки распространенному мнению, половое созревание не завершается в подростковом возрасте. Оно происходит как раз в юности: у женщин завершается примерно к 20, у мужчин – к 25 годам. К этому времени окончательно закрепляются физиологические преобразования, начавшиеся в пубертатном периоде, а сексологическое созревание частично продолжается всю жизнь по мере накопления опыта межполовых отношений

(Колесов, 2000).

### **3.4. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ**

#### **ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД**

Как хорошо известно, в этом возрасте общение со сверстниками приобретает исключительную значимость. В отношениях со сверстниками подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений.

Любой подросток мечтает о закадычном друге. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Практически, друг является аналогом консультанта. Дружат чаще всего с подростком того же пола, социального

статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам).

Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. А вкупе с подростковым максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны – потребность в безусловно преданном друге, с другой – частая смена

друзей.

И одноклассники, и друзья по кружку, и дворовая компания могут стать той референтной группой, чьи взгляды принимает подросток. Такая группа в его глазах является большим авторитетом, чем родители, и именно она может больше всего влиять на его поведение и отношения с другими. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться, именно в ней будет пытаться утвердиться.

Проявляющееся в отрочестве чувство взрослости толкает подростка к тому, чтобы освоить новые для себя «взрослые» виды взаимодействий, чему способствуют бурное телесное развитие и, следовательно, самоидентификация со взрослыми. Это существенно влияет на изменение отношений между мальчиками и девочками: они начинают проявлять интерес друг к другу как к представителю другого пола. Подростку становится особенно важно, как относятся к нему другие. С этим отношением прежде всего связывается собственная внешность: в какой мере лицо, прическа, фигура, манера держать себя и т. д. соответствуют половой идентификации: «Я как мужчина», «Я как женщина». Особое значение придается личной привлекательности – это имеет первостепенное значение в глазах сверстников.

Источником переживаний могут служить диспропорции в развитии между мальчиками и девочками. В физическом развитии девочки опережают мальчиков, они могут быть крупнее и выше. Девочка, опережающая других в росте, может переживать это как неполноценность. Низкий рост вызывает аналогичные чувства у мальчиков. Так же тяжело переживаются полнота, худоба, раннее или запаздывающее появление вторичных половых признаков и другие особенности внешности.

Возникающий интерес к другому полу у младших подростков проявляется вначале в неадекватных формах. Мальчики, чтобы обратить на себя внимание девочек, дергают их за косички – и в переносном, и в прямом смысле. Часто такое приставание переходит в причинение настоящей боли. Девочки обычно осознают причины таких действий и серьезно не обижаются и, в свою очередь, часто демонстративно не замечают, игнорируют мальчиков. В целом мальчики также интуитивно понимают смысл «безразличия» к ним девочек.

Позднее отношения усложняются, непосредственность в общении исчезает. Часто это выражается либо в демонстративно безразличном отношении к другому полу, либо в стеснительности при общении. В то же время подростки испытывают чувство напряжения от смутной влюбленности в представителей противоположного пола в целом.

У старших подростков общение между мальчиками и девочками становится более открытым: в круг общения включаются оба пола. Привязанность к сверстнику другого пола может быть интенсивной, ей, как правило, придается очень большое значение. Отсутствие взаимности иногда становится причиной сильных негативных эмоций.

В этом возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают сопротивляться ранее не вызывавшим протеста требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальное или кажущееся ущемление своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Несмотря на внешнее противодействие взрослым, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В связи с легкой ранимостью подростка для взрослого очень важно суметь наладить и поддержать эти контакты. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.

В этот период имеют большое значение единые требования к подростку в семье. Сам он больше притязает на определенные права, чем стремится к принятию на себя обязанностей. Если подросток почувствует, что от него ожидают слишком многого, он может попытаться уклониться от выполнения обязанностей под прикрытием наиболее «доброе» взрослого. Поэтому для освоения подростком новой системы отношений важна *аргументация* требований взрослых. Простое *навязывание* требований, как правило, отвергается.

Общение подростка во многом обусловлено изменчивостью его настроения: за короткое время оно может меняться на прямо противоположное. Изменчивость настроений ведет к неадекватности реакций подростка. Так, реакция эмансипации, проявляющаяся в стремлении высвободиться из-под опеки старших, под влиянием момента может принимать такие крайние формы выражения, как побег из дома.

Неустойчивость подростка, неумение сопротивляться давлению со стороны взрослых и сохраняющиеся детские реакции часто приводят к «уходам» из ситуации. Чрезмерные ожидания, связанные с непосильными для подростка нагрузками, или уменьшение внимания со стороны близких могут стать причиной попыток любыми способами вернуть себе внимание взрослых, переключить его с кого-то другого на себя.

Для подросткового возраста характерна имитация чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь внимание обращается на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко у подростков проявляется отрицательная имитация, когда определенный человек выбирается в качестве отрицательного образца. Обычно им бывает один из родителей, причинивший подростку много горя и обид.

В ряде случаев отношение взрослых к подростку неблагоприятно влияет на его развитие. Так, авторитарная позиция может стать условием, искажающим психическое и социальное развитие подростка. Чрезмерная опека и контроль также нередко приводят к негативным последствиям: подросток или теряет возможность научиться быть самостоятельным, пользоваться свободой, или, наоборот, проявляет чрезмерное стремление к самостоятельности. Взрослые нередко реагируют на это ужесточением контроля, изоляцией подростка от сверстников. В результате противостояние подростка и родителей лишь возрастает.

Отделение подростка от семьи – важнейшая предпосылка достижения им впоследствии зрелости, самостоятельности, возможности принять на себя ответственность за свою жизнь. Само название «отделение от семьи» не совсем правильно, поскольку итогом является не разрыв подростка с семьей, а установление новых партнерских взаимоотношений, в которых семья и подросток способствуют развитию друг друга. При всей важности этого процесса нужно иметь в виду, что он редко протекает без осложнений, поскольку семье довольно трудно отпустить подростка.

Выделяют следующие этапы отделения (Оудсхорн, 1993). Первый этап (11–12 лет) характеризуется наличием у подростка конфликта между потребностью в зависимости и стремлением к автономии. Трудность его состоит в том, что ожидания подростка в

отношении родителей амбивалентны. С одной стороны, подросток сопротивляется проявлениям их заботы и ласки, а с другой – проявляет желание, чтобы его баловали. В результате подросток перестает быть таким послушным и вежливым, каким он был раньше. У некоторых могут появиться регрессивные проявления: стремление полежать рядом с мамой, плаксивость, капризы. Родители, как правило, не понимают, что происходит, ужесточают запреты, что может привести подростка к острым эмоциональным расстройствам.

Второй этап – когнитивная реализация отделения. Возраст, в котором она происходит, указать трудно, так как эта стадия может затянуться на всю жизнь. Подросток доказывает всем – миру, родителям и самому себе – собственную независимость. Чаще всего это происходит через уход в оппозицию, критику всего того, что делается и говорится родителями и другими авторитетными взрослыми. Бурная реакция родителей только усиливает стремление к эмансипации. Длительность этой стадии определяется временем, необходимым родителям для принятия факта взросления подростка.

Третий этап – аффективные реакции на отделение. Здесь могут возникать чувство вины, гнев, депрессивные реакции, взаимный страх потери любви. Этот этап переживается легче, если родители чувствуют гордость и радость от достижений взрослеющего подростка.

Четвертый этап – идентификация. Взрослые уже признают за подростком право на самостоятельность; у подростка исчезает внешнее буйство и ранимость, он сосредоточивается на своей индивидуализации. Здесь очень важно, чтобы подросток имел положительные образцы среди значимых взрослых.

## ЮНОШЕСКИЙ ПЕРИОД

Юношество – это последний возраст расширения круга общения. Может быть, поэтому на юность приходится так называемый пик межличностного общения.

Дружеские связи, установившиеся в юности, не всегда сохраняются в последующей жизни. Но способность к таким связям формируется в основном именно в этот период. Можно наблюдать взрослых людей, страдающих от отсутствия такой способности. Они могут продолжать жить в изоляции либо колебаться от позиции почти полного слияния с человеком до резкого, ничем не мотивированного удаления от него. Иногда это удаление сопровождается немотивированными конфликтами.

По мнению Э. Эриксона, особой формой интимности является генитальность как условие развития и достижения полной зрелости. Гениальная зрелость предполагает превращение эгоцентрических сексуальных интересов в стремление к гармонии с партнером. Сексуальный контакт становится не полем битвы, где есть победитель и побежденный, а возможностью полного равновесия и слияния двух начал – мужского и женского. Здесь также возможна изоляция – неспособность к любви как разделению идентичности (Эриксон, 1996б).

Особую значимость сохраняет в юности общение с родителями. Это период завершения процесса отделения молодого человека от семьи. Теперь происходит не только эмоциональное подростковое, но и реальное отделение, которое необходимо для осуществления своей индивидуальной взрослой жизни. В отличие от подросткового негативизма, критики, оппозиции родителям для юности характерны процесс обособления и даже временное отстранение от семьи, после которого эмоциональный контакт восстанавливается на более высоком уровне, а отношения становятся партнерскими, в которых и взрослый подросток, зачастую уже с собственной семьей, и родители помогают друг другу в процессе собственного развития.

Однако к процессу реального отделения от семьи не всегда готовы как сам молодой человек, так и его семья. Затруднить процесс обособления может неразрешенность основных задач юности: формирования социальной зрелости и личностного самоопределения. Чаще основное сопротивление оказывает семья, которая не может сохранить свою целостность, отпустив молодого человека. В особо трудной ситуации оказывается молодой человек, выросший в неполной семье, поскольку его отделение может во многом лишить мать смысла ее существования. Труднее может происходить отделение у младших детей, если родители болезненно переживали отделение старшего.

Можно выделить три основных варианта неконструктивного отделения. Первый – это отделение, сопровождающееся полным эмоциональным разрывом и формализацией отношений. Второй – сохранение личностной несамостоятельности молодого человека, его слияния с родительской семьей. Здесь можно предположить будущие трудности внутрисемейных отношений и конфликты между одним или обоими родителями взрослого ребенка и его (ее) женой (мужем). Третий – установление амбивалентных отношений. Здесь применима следующая схема: отделение, появление вследствие этого чувства вины, возвращение в семью, появление чувства гнева, отделение и т. д.

Помимо завершения процесса отделения от семьи, в период юности происходит осознание старения родителей, которое является прообразом собственного старения. Это может вызвать довольно сильные эмоциональные реакции. Кроме того, только теперь приходит понимание сути жизни родителей, их ошибок и достижений. Иногда появляется желание применить к ним свои знания, поиграть дома роль терапевта. Нередко к этому склоняют молодых людей сами родители.

### **3.5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

#### **ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД**

В этом возрасте социальная ситуация как условие развития и бытия принципиально отличается от ситуации в детстве не столько по внешним обстоятельствам, сколько по внутренним причинам. Подросток продолжает жить в семье (или в закрытом учебном заведении), учиться в школе (или училище), он окружен по большей части теми же сверстниками. Однако та же, что и раньше, социальная ситуация порождает в его сознании совершенно новые ценностные ориентации – подросток начинает интенсивно рефлексировать на себя, на других, на общество. Теперь уже иначе расставляются акценты: семья, школа, сверстники обретают новые значения и смыслы. Для подростка происходят сдвиги в шкале ценностей. Все, и прежде всего самые близкие люди, освещается проекцией рефлексии (Мухина, 2003).

Ребенок младшего школьного возраста был погружен в поле семейной идентификации. Семейное «Мы» – первая группа, которая принимается в детстве как данность. Сами родители, родственники, принадлежащий им мир вещей, семейные традиции, стиль взаимоотношений в детстве воспринимаются как неизменная сущность бытия. Однако, набирая опыт жизни, подросток открывает для себя многообразные семейные отношения, которые отличаются от родительской семьи. В то же время он начинает испытывать потребность расстаться с прежней идентификацией, растворяющей его в лоне семьи. Он испытывает потребность в более универсальной, более широкой идентичности и одновременно в укреплении своего собственного чувства личности, в обособлении своего «Я» от семейного «Мы». Отношение подростка к семейным традициям, ценностям и фетишам становится критичным, сама же семья по отношению к нему занимает прежние позиции.

Как бы ни складывались условия жизни в подростковом возрасте, ориентация на семью и потребность в ней в этот период жизни чрезвычайно важны.

Как и в детстве, подросток продолжает посещать школу или переходит в училище. Однако в отрочестве меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению. Так, если в младших классах ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большой мере занимают взаимоотношения со сверстниками. Именно эти взаимоотношения становятся основой внутреннего интереса в отрочестве.

Подросток, не игнорируя учебу, придает особое значение общению. В общении со сверстниками он расширяет границы своих знаний, развивается в умственном отношении, делаясь своими знаниями и демонстрируя освоенные способы умственной деятельности. Общаясь со сверстниками, подросток постигает разные формы взаимодействий человека с человеком, учится рефлексии на возможные результаты своего и чужого поступка, высказывания, эмоционального проявления.

Если в детстве особая школа социальных отношений – это игра, то в отрочестве этой школой становится общение. Именно в этот период подросток учится осмысливать свои конформные и негативные реакции на предлагаемые ситуации, отстаивать право на самостоятельный выбор возможного поведения, учится подавлять импульсивные действия, какими бы они ни были – стереотипными, сложившимися в семье, или идущими от непосредственной эмоциональной реакции на неожиданно новую для него ситуацию.

## **ЮНОШЕСКИЙ ПЕРИОД**

Как уже говорилось ранее, важнейшими задачами в этом возрасте становится решение социальных задач: приобретение профессии, достижение определенного социального статуса, создание семьи. Рассмотрим два аспекта психосоциального развития: развитие «Я» как члена семьи и развитие «Я» как профессионала.

Развитие «Я» как члена семьи взаимосвязано с социально-историческим изменением ее функций, структуры, ролевого поведения членов семьи. Общеизвестно, что в юности, как правило, закладываются основы для формирования параметров выбора партнера, особенностей идентичности индивида как члена семейной или не оформленной юридически, но устойчивой пары. Этой проблеме посвящено много исследований, имеющих различные методологические основания. На выбор партнера довольно часто влияют неосознаваемые импульсы, что впоследствии может породить супружеские конфликты. Распространенный динамический подход в супружеской терапии основан на изучении влияния прошлого, преимущественно детского опыта супругов.

Помимо образования пары и развития «Я» как члена семьи в конце юности иногда происходит переход новой социальной роли – родителя. Это не только изменяет социальный статус, требует выполнения новых ролей и обязанностей, меняет структуру семьи, но и вызывает изменения идентичности у молодых родителей. Возможные изменения у женщин и мужчин в период ожидания ребенка и в первые месяцы после его рождения мы рассмотрим в следующей главе.

Важнейшей особенностью молодости является осуществление профессионального самоопределения как необходимой составляющей личностного самоопределения. Из всего круга вопросов, относящихся к самоопределению, вопросы профессионального самоопределения в психологии разработаны наиболее детально. Однако их рассмотрение не входит в нашу задачу. Остановимся лишь на некоторых характеристиках этого вида самоопределения, связанных со спецификой возраста.

Профессиональное самоопределение можно рассматривать в двух планах: как ориентацию на определенные виды и характер труда или же как стремление к определенному статусу

и месту в системе социальных отношений. Если понимать профессиональное самоопределение как процесс, протекающий в течение некоторого времени, то условно в нем можно выделить два этапа, приходящиеся на юношеский возраст: выбор профессии и первоначальное профессиональное становление.

Этап выбора профессии начинается не с поступления в то или иное учебное заведение, а с принятия молодым человеком решения работать по той или иной специальности. При этом выбранная профессия далеко не всегда соответствует полученному образованию.

На выбор профессии чаще всего влияют родители, черты личности самого человека и его стремление к самоактуализации.

Этап выбора профессии сменяется этапом профессионального становления в начале трудовой деятельности. Если на предыдущем этапе шло выстраивание ценностных аспектов «профессионального Я», то теперь идет выстраивание его на деятельностном уровне. Это сопровождается накоплением первоначальных профессиональных умений. Этап профессионального становления можно назвать исследовательским, поскольку идет активное экспериментирование формами (а зачастую и местами) профессиональной деятельности, и через них осуществляется исследование различных сторон своего «Я», углубление самопознания.

### **3.6. КРИЗИСЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Все исследователи сходятся на том, что весь подростковый период – сложное время как для самого индивидуума, так и для окружающих его людей. Существует несколько подходов к объяснению проблем данного периода.

Психоаналитический подход появился в 30-е годы прошлого века с работами дочери З. Фрейда Анны Фрейд. В период полового созревания пробуждаются силы инстинктивной природы, которые нарушают уже установившееся внутреннее психическое равновесие. Происходит своеобразный возврат к уже пройденной (по Фрейду) генитальной фазе – разрушение эмоциональных связей с родителями, поскольку поиски соответствующего объекта любви выходят теперь за пределы семьи. Иначе говоря, чтобы подросток смог в будущем полюбить другого человека и создать со временем новую семью, в его душе должно освободиться место, занимаемое родителями. Такой подход объясняет некоторые особенности, действительно свойственные подросткам: обожание знаменитостей (кинозвезд и т. д.) как превращенная любовь к родителям, свойственная ранним фазам развития; резкие перепады между крайностями в поведении, неуравновешенность мыслей и чувств и т. д. как возврат к инфантильным проявлениям.

Для социально-психологического подхода главными понятиями являются социализация и роль. У индивидуума появляется множество возможностей в плане как выбора, так и принятия новых социальных ролей. Ослабление влияния прежних авторитетов и открывающаяся возможность экспериментирования в области социально-ролевого поведения часто приводит к возникновению у молодых людей сомнений и нерешительности. Другими словами, этот подход объясняет особенности юношеского развития процессом смены ролей. Путь социализации и освоения новых социальных ролей нередко сопряжен с метаниями, неуверенностью, непоследовательностью, конфликтами и другими трудностями ролевого выбора. Если роли для ребенка определяют взрослые, то по мере взросления и с переходом к юности возникает задача самостоятельного выбора и интерпретации ролевого поведения. При этом непременно возникают ролевые конфликты.

Итак, психоаналитический подход видит причину стресса и внутреннего напряжения, характерного для подросткового возраста, во внутренней эмоциональной нестабильности; социальная психология – в противоречивости тех воздействий, которые общество оказывает на молодого человека.

Синтезом этих подходов является теория Э. Эриксона. Эрик-сон выделяет кризис подросткового возраста, определяя его как кризис идентичности, то есть формирование идентичности (ответа на вопрос «кто я в различных жизненных и социальных ситуациях» и сведения всех этих ролей во внутренне непротиворечивый комплекс) в противовес ролевой неопределенности детского личностного «Я». Ребенок может судить о себе в соответствии с позициями в разных сообществах и пространствах. Отношение к себе как к сыну или как к ученику может не совпадать, но подобное несоответствие не воспринимается как тревожащее. Можно сказать, что до подросткового возраста «Я» фрагментарно, осколочно, ситуационно зависимо.

Формирование идентичности, по Эриксону, есть процесс самоопределения. Идентичность (тождественность) может быть понята в двух измерениях – временном и ситуативно-ролевом. Во временном измерении идентичность обеспечивает преемственность, связь прошлого, настоящего и будущего. В ситуативно-ролевом измерении идентичность составляет центральное образование, удерживающее в единстве многие ситуации и, соответственно, роли, в которых выступает человек. Человек, сформировавший идентичность, оказывается самотождественным, он остается самим собой независимо от ситуации действия, он адекватен ситуации, не теряя при этом своего лица.

Формирование идентичности (кризис идентичности) иногда требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей. Особенно важна реструктуризация отношений с родителями, поскольку взрослеющий человек не может далее довольствоваться ролью опекаемого и управляемого.

Позже проблема идентичности исследовалась многими авторами. Наиболее известны работы Дж. Марсиа (Крайг, 2003), который выделил четыре основных варианта, или состояния, формирования идентичности, получивших название статусов идентичности.

**Предрешенность**– принятие на себя обязательств, не проходя через кризис идентичности. Таким образом можно охарактеризовать статус идентичности тех людей, которым в силу внешних обстоятельств рано пришлось принять на себя преждевременную взрослость.

**Диффузия идентичности**– состояние избегания решений, отказ от поиска собственной идентичности, своеобразное продление детства.

**Мораторий**– собственно период построения своей идентичности, состояние поиска ответов на вопросы «кто я, какой я?».

**Достижение идентичности**– благополучное завершение кризиса идентичности, возникновение новой самотождественности.

## ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

По мнению Л.С. Выготского, ключом к пониманию психологии подростка является проблема интересов. Младший подростковый возраст распадается на две фазы – негативную и позитивную, фазу влечений и фазу интересов. Первая, длящаяся около двух лет, связана со свертыванием и отмиранием прежде установившейся системы интересов (отсюда ее протестующий, отрицательный характер) и с процессами вызревания и появления первых органических влечений. Вторая характеризуется вызреванием нового ядра интересов. Выготский также обращает внимание на сходство негативной фазы у

подростков с негативизмом, характерным для трехлетних детей, предупреждая, впрочем, об опасности их отождествления (Выготский, 1984).

Описание кризиса пубертатного периода дано в работе Д.Б. Эльконина и Т.В. Драгуновой (1970). Главный тезис авторов состоит в том, что в этом возрасте формируется «чувство взрослости» – стремление быть, казаться и действовать как взрослый. Если взрослые относятся к этому адекватно, то развитие происходит бесконфликтно и прогноз его более благоприятен. Если же подросток, испытывающий «чувство взрослости», сталкивается с отношением к нему как к маленькому, то возникает конфликт, взаимное непонимание.

Существуют два основных пути протекания данного кризиса:

**Кризис независимости.**Его симптомы – строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их ранее выполнявшимся требованиям, протест-бунт, ревность к собственности. Это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил: «я уже не ребенок».

**Кризис зависимости.**Его симптомы – чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных, регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения. Это возврат назад, к той своей позиции, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности: «я ребенок и хочу оставаться им».

Как правило, подросток занимает двойственную позицию, в симптомах кризиса присутствует та и другая тенденция, речь идет только о том, какая из них доминирует. В силу недостаточной психологической и социальной зрелости подросток, предъявляя взрослым и отставая перед ними свои новые взгляды, добиваясь равных прав, стремясь расширить рамки дозволенного, одновременно ждет от взрослых помощи, поддержки и защиты, ждет (конечно, неосознанно), что взрослые обеспечат относительную безопасность этой борьбы, оградят его от слишком рискованных шагов. Поэтому повышенно-либеральное, «разрешающее» отношение часто наталкивается на глухое раздражение подростка, а достаточно жесткий, но при этом аргументированный запрет, вызвав кратковременную вспышку негодования, напротив, ведет к успокоению, эмоциональному благополучию.

К отдельным проявлениям подросткового кризиса относят следующие.

**Негативизм,**который проявляется как негативная установка по отношению ко всему окружающему, в том числе к предметам недавнего интереса. Иногда проявляется более мягко, иногда – в форме разрушительной активности. Субъективные переживания – угнетенное состояние, тоска, подавленность – могут, к сожалению, скрываться и проявляться только в интимной жизни – дневниках, с близкими друзьями и т. д.

**Интеллектуализация**как средство психологической защиты состоит в погружении в абстрактные, философские вопросы и восприятие их как предметов непосредственного интереса часто отражают личное, глубоко затаенное чувство беспокойства. Надо отметить, что непродуктивность воображения в сочетании со сверхценными идеями – возможный признак вялотекущей шизофрении. С другой стороны, интеллектуализация несет в себе и безусловно положительный момент – подросток научается абстрактно мыслить, формулировать и проверять гипотезы и т. д.

**Склонность к анализу,**в том числе к безжалостному анализу окружающих (родителей, учителей и т. д.) и самоанализу в сочетании с крайней эгоцентричностью, – еще одно проявление подросткового кризиса. Подросток, который без конца щупает свои мускулы, или девушка, которая часами красится и т. д., как правило, искренне воображают, что произведут не просто значимое, а неизгладимое впечатление на других. Это подчас становится истинной трагедией подросткового возраста, поскольку, когда молодые люди

собираются вместе, внимание каждого из них гораздо больше сосредоточено на самом себе, чем на тех, кто рядом.

**Подростковая депрессия**, которая бывает двух видов: 1) безразличие и чувство пустоты; ощущение, что детство уже кончилось, а взрослым он себя еще не чувствует. Возникает некоторый вакуум, который воспринимается как скорбь по утраченному человеку – части самого себя. Непродолжительна, легко лечится; 2) результат полосы жизненных поражений (старался решить поставленные проблемы, но безуспешно: либо окружающие не понимают его, либо он ощутил ограничение своих потенциальных возможностей). В то же время адаптивные механизмы взрослого человека еще отсутствуют. Прогноз тяжелый. Так, значительное число самоубийств в юности происходит не после длительного поиска альтернативных решений сложной проблемы, а вследствие мгновенного порыва. Часто последней каплей становится потеря ощущения значимости связи с родителями или с другом.

Опробование различных социальных ролей проявляется в различных сферах. Это, например, пубертатная эротика как школа любви без связанных с ответственностью последствий в будущем. Подросток еще не понимает соотношения между любовью, сексуальностью и ответственностью за последствия половой любви – и это нормально. В нем, особенно в мальчике, сочетается повышенное сексуальное напряжение со стремлением к идеалу. Однако необходимая для взросления игра, к несчастью, может слишком рано потерять свой игровой характер – и тогда происходят половые болезни, ранние беременности, самоубийства из-за несчастной любви и т. д.

**Проблемы восприятия своего физического образа.** Как известно, для мужчин биологически оправданно активное поведение и, соответственно, для них важна активная функция тела. Если активная деятельность мужчины успешна, у него развивается позитивное самоощущение. Для женщины – все наоборот. Поэтому позитивное самовосприятие складывается у юношей в той мере, в какой их тело выражает индивидуальную эффективность; в то же время женщина своей физической внешностью должна символизировать стремление к подчинению и безопасности, душевность и тепло. Таковы социальные ожидания. Низкая оценка своего физического Я может стать причиной нарушений в поведении (по механизму гиперкомпенсации), плохой успеваемости в школе и т. д. Эти явления, как правило, имеют место только у мальчиков. Дело, в частности, в том, что, как показано в последнее время, для девочек колоссальную роль, отчасти на подсознательном уровне, играет наступление менструаций, которое делает ее полноценной женщиной в собственном восприятии.

**Различные проявления кризиса идентичности.** Проблема нашего времени – практически неисчерпаемый набор возможных идентификаций. Любой культурно заданный стандарт в принципе доступен каждому. Поэтому нередко случается, что молодой человек, достигший возраста, в котором выбор идентичности становится необходимым, реально оказывается к этому неспособен. В таких ситуациях индивидуум часто прибегает к «психосоциальному мораторию» – продлению переходного периода от юности к взрослости: он пассивно ожидает момента, когда ему представится возможность найти себя, или «берет социальный тайм-аут» (уходит в коммуны, религиозные группы и т. д. как временное пристанище для молодых людей, ищущих свой образ жизни). Возможен также вариант, когда он вовсе минует кризис идентичности, безоговорочно принимая ценности своей семьи и их социально-ролевые ожидания. В ряде случаев прочное ощущение самоидентичности так и не достигается. Тогда развивается тенденция ухода от близких взаимоотношений, их формализации и стереотипизации. Размываются способности к продуктивной работе: либо человек ни на чем не может сосредоточиться, либо с головой уходит в одну деятельность, пренебрегая всеми остальными. Может также возникнуть негативная идентичность (презрительное и враждебное отношение к той роли, которая считается нормальной в семье и ближайшем окружении), приводящая к

различным социальным протестам. Эти явления могут быть преодолены относительно легко, а могут стать причиной правонарушений, неврозов и психозов – в зависимости от предшествующего опыта подростка. Нужно, чтобы у подростка в детстве было достаточно впечатлений собственной успешности, положительных реакций на него; должно быть также в детстве сформировано убеждение, что его ждет вполне доступное для него положительное будущее. Тогда в подростковом возрасте эти убеждения дадут только временную просадку, но не исчезнут навсегда.

**Суицидальное поведение** также относится к распространенному симптому подросткового кризиса. Именно в этом возрастном периоде оно отличается многообразием: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. Во многих европейских странах оно настолько распространено, что занимает второе-третье место среди причин смертности в этом возрасте.

До 13-летнего возраста суицидальные попытки встречаются весьма редко. В 14–15 лет эта активность резко возрастает, достигая максимума в 16–19 лет. Именно на подростковый возраст приходится пик суицидов, пик экспериментов с нарушающими сознание веществами и другой жизненно опасной активности. Причем подростки, в анамнезе которых неоднократно отмечались мысли о самоубийстве, отвергали мысли о его смертельном исходе.

У младших школьников (в основном после 9 лет) наблюдается суицидальная активность, которая чаще всего обусловлена не серьезными психическими заболеваниями, а ситуационными реакциями, источником которых являются, как правило, внутрисемейные конфликты.

Статистически выявлено, что в 90 % случаев суицидальное поведение в виде угроз, высказываний, намерений – это «крик о помощи», адресованный прежде всего своим близким. Это значит, что подросток испытывает высочайший дискомфорт, причины которого толком понять не может, а в форме, понятной родителям, высказать не умеет. Иногда суицидальные попытки подростков носят просто демонстративный характер. Однако не надо понимать это так, будто все происходит «ни с чего» или «нарочно».

Статистически наиболее часто суицидное поведение неустойчивых подростков вызвано потерей родителей и близких, распадом семьи вследствие развода, семейной дезорганизацией с властной жестокой матерью и безвольным отцом.

Далее по значимости следуют школьные проблемы, особенно у мальчиков. Длительный неуспех по предметам, отсутствие положительного контакта с учителями и детьми опасны для не очень интеллектуально одаренных, повышено чувствительных и робких подростков, страдающих к тому же пониженными адаптационными возможностями.

У девочек суицидальное поведение может быть спровоцировано неожиданной беременностью в сочетании со страхом наказания со стороны родителей; разрывом с объектом любви в сочетании с униженным чувством собственного достоинства; стыдом из-за обнаруженной мастурбации. Мальчики обычно демонстрируют или совершают суицид под воздействием алкогольного опьянения. Выбираемые ими способы сведения счетов с жизнью зависят от особенностей характера. При демонстративном поведении чаще используются порезы вен, отравление неядовитыми лекарствами, реже – повешение, что особенно опасно, так как вместо показной, как правило, наступает реальная смерть. Последние годы часто причиной суицида служит призыв на военную службу, о которой он наслышан ужасов и полагает, что лучше умереть дома, чем там от издевательств.

В случае негативной реакции родителей на суицидное поведение подростка ситуация может усугубиться с дальнейшими негативными реакциями подростка или уходом из дома. Во всяком случае это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом.

## ЮНОШЕСКИЙ ПЕРИОД

Как уже говорилось, главная задача личностного развития в период юности – поиск своего места и закрепление в мире взрослых – переживается молодыми людьми зачастую очень остро, носит характер кризиса. Однако бегство от кризиса в этом периоде только задерживает развитие человека. Молодые люди, которые достойно принимают этот кризис в переломный момент своей жизни, обычно становятся сильнее и способны управлять своей судьбой (Хухлаева, 2002).

Кризисным моментом этого периода, по мнению К. Юнга, является столкновение человека с требованиями реальной жизни, которые не всегда соответствуют его собственным представлениям. Если у него есть иллюзии, контрастирующие с действительностью, то сразу наступают и проблемы. Часто это связано со слишком большими ожиданиями, с недооценкой внешних трудностей, с необоснованным оптимизмом или, наоборот, негативизмом. Молодой человек начинает постепенно осознавать, что мир – это не только счастье и удовольствие. Начинается распад его детской веры и оптимизма. Но нередко молодой человек довольно долго продолжает цепляться за детскую позицию, ожидая, что все придет к нему само собой в соответствии с его желаниями.

Несколько другие акценты в рассмотрении кризисных точек развития молодого человека делает Б. Ливехуд. Поскольку в отличие от подростка в пубертате молодой человек уже не только включает в свое сознание взрослую жизнь, но реально в ней участвует, для него особенно остро встают вопросы выбора своего уникального пути. «Кто я? Чего я хочу? Что я могу?» – вот важнейшие вопросы, которые решаются в молодости. В юности нужно научиться принимать себя, нести ответственность за свой выбор и решения. Но на пути к этому нужно приобрести опыт, и каждый сам должен делать свои глупости, если только готов учиться на них. Если же человек не ставил перед собой главных вопросов в юности и не нашел на них ответов, то он подвергается опасности навечно остаться в подростковом возрасте, и его самооценка будет основываться на мнении общества или на противостоянии всему миру.

Нередко страхи и волнения концентрируются вокруг размышлений о смысле собственной жизни.

Иногда у молодых людей появляются сильный страх взросления, желание снова стать маленьким, уйти от проблем, взвалить их на плечи другого человека. Страх взросления может повлечь за собой психосоматические проявления.

А иногда молодые люди заменяют ощущение внутреннего смятения тем, что «надевают» поведенческие маски взрослости.

Основным содержанием кризиса встречи со взрослостью, так же как и в подростковом кризисе, является кризис идентичности. Эриксон писал, что формы идентичности пластичны и имеют возрастную динамику. При переходе с одной стадии, характеризующейся определенной формой идентичности, на другую неизбежно возникает кризис идентичности. Таким образом, кризис идентичности не является специфической принадлежностью подросткового возраста (тогда он наиболее ярок), а проявляется на всех стадиях возрастного развития, в том числе и в молодости. Тем более что молодые люди часто пребывают в состоянии неустойчивости идентичности, которая находится в процессе формирования. Поэтому они столь часто испытывают сомнения в своем тождестве самому себе. Следует еще раз подчеркнуть, что, согласно Э. Эриксону, для кризиса идентичности нормален и, более того, необходим период так называемой спутанности идентичности, т. е. потери ориентиров в самом себе. А результатом кризиса идентичности в юности является приобретение взрослой идентичности (Эриксон, 1996а).

Кризис идентичности в молодости дополняется или же последовательно сменяется кризисом интимности. Межличностные отношения могут при этом стать стереотипными, а сам человек – оказаться в состоянии психологической изоляции. Особое значение приобретает в этот период чувство одиночества. Нужно отметить, что это именно чувство, а не фактическое одиночество. Вокруг молодого человека может быть много друзей, родных и даже любимый молодой человек или девушка, но при этом он ощущает себя оторванным от людей и мира. И он, с одной стороны, глубоко страдает от одиночества, с другой – всячески стремится к нему. Нередко ощущение одиночества сопровождается чувством ненужности. Молодой человек при этом то и дело задает сам себе вопрос: «Нужен ли я кому-нибудь сегодня, завтра, послезавтра?»

Можно предположить, что именно в период острого ощущения одиночества происходит окончательное оформление внутреннего мира человека. Если открытие внутреннего мира совершается в подростковом периоде, то здесь происходят изучение своего внутреннего мира, оценка его богатства, обучение жизни в этом внутреннем мире, укрепление его настолько, чтобы наступила возможность впустить в него других людей без опасности его потерять.

Кроме того, конечно, на его протекание юношеского кризиса влияют итоги развития в подростковом возрасте. Схема Д. Марсиа, приведенная выше, позволяет понять, что кризис встречи со взрослостью будут переживать лишь молодые люди, не достигшие в подростковом возрасте идентичности или находящиеся в статусе моратория, т. е. продолжающие его находить, еще занятые поиском себя. Причем последние будут переживать этот кризис наиболее остро. И скорее всего именно им потребуется психологическая поддержка, поскольку придется решать проблемы двух кризисов одновременно.

### **3.7. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ**

Статистика свидетельствует, что количество обращений за психологической помощью, связанных с подростковом периодом, намного превышает количество обращений по поводу психологических проблем детей. Резко расширяется и диапазон запросов: от проблем первой, чаще неразделенной, любви и взаимоотношений конфликтного характера до опасности наркомании и алкоголизма и даже попыток самоубийства подростков, юношей и девушек.

Консультируя подростков, психолог или психотерапевт исходит, в числе прочего, из психологических нормативных задач развития. Важно учитывать противоречивость этих задач.

Центральное новообразование подросткового возраста – это самоопределение. Его главным признаком является потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека, осознать себя в качестве члена общества, определить себя в мире (понять себя и свои возможности, свое место и назначение в жизни). Психологические проблемы подростка связаны прежде всего с самоопределением в сексуальной, интеллектуальной, личностной, эмоциональной и социальной сферах. Для этого возраста типичны поиск понимания в общении, постоянная готовность к контактам, потребность получить «подтверждение» со стороны другого.

Соответственно проблемы подростков, просьбы помочь найти выход в какой-либо затруднительной ситуации относятся чаще всего к сфере взаимоотношений – в группе сверстников, с лицами противоположного пола, с родителями, учителями. Частыми причинами обращений за психологической помощью являются также проблемы, касающиеся осознания собственной личности и трудностей в учебе.

Сегодня многие родители уже знают, что различные нарушения в развитии их детей вызваны ошибками в воспитании. Некоторые родители не уверены, правильно ли они воспитывают детей, и приходят к психологу для профилактики. При этом о существовании каких бы то ни было серьезных проблем они не заявляют. Таким образом, уже на первой встрече часто становится ясно, что не имеет смысла проводить занимающий много времени сбор анамнеза или другие диагностические обследования подростка. Вместо этого в большинстве случаев бывает достаточно провести одну или несколько воспитательно-консультативных бесед. При этом речь прежде всего идет о тех вопросах, которые возникают у родителей в связи с воспитанием подростка. Иногда психолог дает некоторые практические рекомендации (например, о планировании распорядка дня в семье), помогает организовать дополнительные занятия с ребенком в школе или рекомендует родителям записаться на специальные курсы для родителей.

Как правило, на первичный прием приглашается родитель, обратившийся в консультацию по телефону. Важными факторами успешного консультирования является участие в нем обоих родителей (в случае полной семьи) и отношение к терапии самого подростка.

Когда родители приводят в консультацию детей дошкольного и младшего школьного возраста, они, как правило, полно отвечают на вопросы психолога, легко идут на контакт с ним. Подростки в ситуации консультирования, инициатива которого исходит от их родителей, часто чувствуют себя «не у дел». Завязать с ними откровенный разговор трудно, достоверность выполнения ими психодиагностических процедур оставляет желать лучшего.

Тем не менее, если заинтересованность психолога подлинна, проявляется в тактичной, а не в принудительной форме, старшеклассники редко отказываются от общения с психологом. Поскольку для молодого человека проблемы могут оставаться неосознаваемыми, необходимо научиться видеть эти проблемы, чувствовать, понимать их.

В ряде случаев консультант должен обеспечить психологическую поддержку, которая отсутствует или приняла искаженные формы в реальных жизненных отношениях, принять на себя роль посредника, содействовать восстановлению нормальных связей с миром. В дальнейшем эта роль сводится на нет, передается близким людям, учителям, сверстникам, старшим товарищам.

Консультант может выступать и в роли тренера, способствуя развитию навыков общения, приемов саморегуляции, самопознания. В данном возрасте также актуальна профконсультация.

В основе индивидуальной работы с юношами и девушками должны лежать принципы диалогического общения, равноправные отношения с целью совместного изучения конкретной психологической ситуации и ее совместного разрешения. Эффективность консультирования в этом возрасте во многом обусловлена способностью психолога стимулировать внутренний диалог, который рассматривается как важнейший фактор развития. Необходимо затем перевести его в диалог внешний.

Индивидуальное консультирование подростков основывается преимущественно на применении методов разговорной терапии, т. е. именно разговор (а не игра, как у дошкольников и младших школьников) служит средством для устранения нарушений психологического здоровья. При этом особое значение приобретают такие аспекты взаимоотношений между подростком и консультантом, как полное принятие подростка таким, какой он есть, умение консультанта проявлять эмпатию и в то же время быть самим собой. Подросток очень четко чувствует любую фальшь в поведении взрослых, поэтому только абсолютная правдивость самого консультанта поможет установить контакт (Хухлаева, 2001).

Подавляющее большинство проблем подросткового периода решается путем повышения самооценки (или улучшения Я-концепции) подростка.

В состав самооценки входит, прежде всего, круг ощущений, объединяемых понятием «власть» (ощущение компетентности, собственной эффективности и личного влияния). У подростков этот компонент мало управляем, формируется и реализуется в основном в референтной группе сверстников, легко изменяется в зависимости от конкретной ситуации. Для его формирования важно, чтобы взрослые не превращали воспитательный процесс в отношения «победителя и побежденного».

Второй компонент самооценки может быть объединен понятием «ценность» (самооценка в моральном и нравственном плане, восприятие себя как хорошего). Он во многом формируется взрослыми, устойчив, ситуационно мало изменяется.

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой консультации:

- установление контакта с подростком;
- запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;
- диагностическая беседа: поиск причин трудностей;
- интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей подростка;
- реориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Установление контакта традиционно осуществляется через объединение консультанта с подростком с помощью вербальных и невербальных средств (голос, жесты, поза, слова). Этот этап может представлять некоторые трудности для начинающего консультанта, который часто стремится установить контакт как можно скорее. В этом случае он нередко прибегает к заигрыванию с подростком, активно старается ему понравиться («Ах, как я рад тебя видеть»), нарушает его индивидуальное пространство.

Диагностическая беседа с применением различных проективных методик позволяет быстрее разговорить подростка. В работе могут успешно использоваться методики «Несуществующее животное», «Автопортрет», «Дом – дерево – человек» (Сто-ляренко, 1997).

Этап интерпретации является одним из самых трудных, поскольку требует от консультанта умения передать свое видение причин трудностей (гипотезу) так, чтобы подросток сумел понять и принять ее. Наиболее эффективным и безопасным является не прямое сообщение своей гипотезы, а косвенное – с использованием метода «анализа чужих проблем». Консультант сообщает подростку, что похожие трудности испытывают многие ребята. Затем предлагает ему заранее подобранные отрывки из протоколов бесед с несколькими подростками, просит сначала сформулировать их «чужие» проблемы, а затем подумать – может быть, они похожи на его собственные. Косвенное предъявление проблемы позволяет консультанту опереться на активность самого подростка, а подростку – сформулировать проблему на своем языке и самому определить глубину погружения в нее.

Этап реориентации предполагает прежде всего не поиск способов избавления от проблемы, а направление ее в конструктивное русло, нахождение в ней возможностей для развития. Иногда полезно перевести проблему «из пассива в актив», т. е. создание условий, в которых подросток помогает сверстникам, имеющим аналогичные проблемы.

Необходимо помнить, что конкретного подростка нельзя жестко уложить в любую, даже самую удачную схему. Каждый подросток внесет собственные коррективы в процесс консультирования. Главное, чтобы консультант оставался открытым опыту подростка и был искренним с ним и с самим собой.

Основные направления работы с подростками (Анн, 2003):

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа;
- развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям;
- формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с ростом и половым созреванием.

Одна из основных задач консультирования подростков заключается в том, чтобы обеспечить им то количество свободы, с которым они в состоянии справиться. При индивидуальном консультировании в юности также добавляется задача, связанная с главной темой кризиса «встречи со взрослостью» – темой выбора, вокруг которой концентрируются основные тревоги и страхи молодых людей. Конечно, больше всего их беспокоит ближайшее будущее, выбор конкретного пути приложения собственных сил.

Особенностью подросткового периода с точки зрения психологического консультирования является и то, что подросток может обратиться в психологическую консультацию лично, поставив или не поставив об этом в известность своих родителей (Меновщиков, 2002). Однако возможны и такие случаи (например, в школьной практике), когда психолог действует, не дожидаясь добровольного обращения к нему учащегося.

### **3.8. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ**

Работу с подростком обязательно должна сопровождать работа с родителями. Результаты и эффективность такой работы зависят как от объективных, так и от субъективных факторов.

Родители нередко переносят на своих детей как собственные несбывшиеся надежды, так и свои проблемы, словно нагружая их своеобразным «приданым» на всю последующую жизнь. Родителям кажется, что дети добьются тех целей, которых не добились они. Поэтому нередко за просьбой родителей разобраться в проблемах подростка стоит подлинная – часто не до конца осознаваемая – потребность получить консультацию по поводу своих проблем. Однако в действительности складывается впечатление, что родители стремятся только передать детей консультанту, чтобы тот их «исправил», а им самим разговаривать с ним не о чем.

В отличие от «обычного» консультирования взрослых в центре внимания при консультировании родителей всегда находится развитие подростка. Это означает, что родителям самим нужна психологическая помощь, чтобы они могли развиваться и сами параллельно с развитием подростка. Например, маме необходима поддержка, чтобы из «матери маленького мальчика» она смогла развиваться в «мать почти взрослого юноши».

При консультировании родителей особенно важно обращать внимание на чувство ревности, которое иногда возникает у них к консультанту. Такие отношения между родителями и консультантом пагубно отражаются на его взаимоотношениях с ребенком. Консультировать родителей и работать с ребенком могут два разных или один и тот же консультант. И то и другое имеет как свои преимущества, так и свои недостатки. При этом необходимо учитывать не только теоретические соображения, но и особенности собственной личности и своего предшествующего опыта.

Желательно вести беседу одновременно с обоими родителями, так как это помогает получить более объективную и разностороннюю картину жизни подростка и, кроме того, позволяет родителям почувствовать общую ответственность за судьбу подростка.

Ряд авторов выделяют в первичной беседе консультанта с родителями четыре основных этапа и предлагают следующие рекомендации по ее проведению.

В начале беседы нужно побудить родителей к свободному, откровенному обсуждению проблем подростка, выяснению интересующих их вопросов. Необходимо также выяснить их представления о причинах трудностей подростка и средствах их разрешения, их мнение о том, какие цели можно ставить перед ребенком, на какое будущее его ориентировать.

На втором этапе беседы следует сообщить родителям результаты первичного психологического обследования подростка, если они уже получены. Необходимо стремиться к выработке у родителей реалистического представления о проблемах подростка. Конкретные данные помогают преодолеть ошибочные представления о характере и степени его трудностей.

После этого обсуждается специальная программа действий.

Наконец, в заключение беседы обсуждается отношение родителей к проблемам подростка и планируются последующие встречи.

В процессе беседы важно проявить теплоту, понимание, уважение. Эффективность беседы оценивается по тому, могут ли родители более или менее уверенно действовать на основе тех сведений и рекомендаций, которые они получили от консультанта (Бурменская и др., 1990).

При сборе анамнеза важно не только выяснять конкретные факты, но и мотивировать родителей к сотрудничеству. Они с самого начала должны почувствовать, что их не только «опрашивают», но что и для них это может быть полезным: они получают компетентную консультацию, смогут по-новому взглянуть на происходящее в семье. Когда этого не происходит, родители часто остаются недовольны.

Родители должны почувствовать, что их поняли. Поэтому при сборе анамнеза консультанту следует обязательно сказать родителям: «хорошо, что вы пришли, чтобы таким образом что-то сделать для вашего ребенка»; «я понимаю ваше беспокойство (или раздражение) по поводу вашего ребенка», т. е. дать родителям понять, что их самих в чем-то тоже можно рассматривать как «пациентов». Только после этого – но, скорее всего, уже во время первой встречи – нужно дать родителям общие указания относительно того, что делать с ребенком (конечно, учитывая, что окончательное заключение и рекомендации можно будет дать только после полного установления диагноза).

Обязательно нужно рассказать родителям о методах и техниках консультирования и коррекции, по которым планируется работа с их ребенком. Следует объяснить родителям, что коррекция происходит не только благодаря решениям и действиям одного лишь консультанта. Это живой процесс взаимодействия, когда невозможно заранее сказать, какой из приемов станет наиболее важным для достижения цели.

Следует заранее обговорить, что для подростка важно, чтобы со всеми проблемами, желаниями и вопросами, которые возникают у него в связи с консультированием, он обращался непосредственно к консультанту. Иногда требуется долгое время, чтобы он смог решиться сам сказать консультанту о чем-то важном. Часто бывает, что подростки хотели бы, чтобы родители сказали за них об их проблемах. С родителями следует договориться, что они не будут соглашаться брать на себя роль рупора подростка. Если подросток будет пытаться послать родителей поговорить с консультантом, то одного лишь соблюдения этого правила будет недостаточно. В этом случае нужно обсудить с родителями, почему это происходит, какие психологические причины лежат в основе такого нежелания. Причин здесь может быть много, например:

- подросток переносит на консультанта отношение к отцу, к которому он тоже не всегда мог свободно обратиться и, когда это было возможным, просил маму сказать отцу что-либо важное для себя;
- мать сама еще во многом остается «мамой маленького ребенка» и в обычной жизни часто говорит за подростка там, где он сам мог бы за себя сказать;
- мать, которая в силу своего собственного переноса на консультанта хотела бы выглядеть в его глазах важной и незаменимой и ищет любую возможность с ним поговорить. Параллельно с занятиями с ребенком консультант регулярно

отдельно встречается с родителями и проводит с ними консультативные беседы. На них может обсуждаться множество вопросов, среди которых необходимо затронуть следующие темы:

- изменения в поведении подростка;
- изменения в семье как результат консультирования;
- как родители воспитывают подростка, что они делают;
- информировать родителей о ходе консультирования. Важно обратить внимание на то, какие проблемы хотели бы обсудить сами родители. Что можно сказать об их отношениях друг с другом на основании того, о чем они говорят, как они смотрят, какие у них жесты? Какие последствия это может иметь для подростка? Какой образец для поведения видит подросток в своих родителях? Как консультант ощущает реакции переноса со стороны родителей? Какие чувства контрпереноса он испытывает сам? Как структура личности самого консультанта влияет на проведение консультации?

Вот типичные примеры того, как родители формулируют цели в течение первичной консультации.

Формулировка целей родителями	Чувства, стоящие за этим	Потребности, лежащие глубже
Манипуляция с ребенком («сделайте с ним то-то и то-то»)	Страх потери контроля, страх некомпетентности, несостоятельности	Потребность в безопасности
«Выведывание тайны» («вы поговорите с ним, а потом скажете мне»)	Страх близости, интимности	Потребность в доверии, с тем чтобы разделить внутренний опыт
«Посоветуйте, что мне делать»	Избегание выбора, опасение того, что родители не готовы к последствиям	Потребность в уверенности, спокойствии
Намеки, «недоговаривание», «детскость»	Страх открыть собственную незрелость	Потребность принять «подростка в себе»
«Поймите, как мне плохо и тяжело...»	Одиночество, страх отвержения	Потребность чувствовать себя нужным
«Да можно ли что-то изменить?!»	Страх изменений (паника), отчаяние	Потребность в постоянстве, чтобы понять, что происходит
«Я вам все рассказ(а), а теперь — вы специалист, вам виднее»	Страх, ответственности, усталость	Потребность в покое и собственном пространстве
«Какие мои собственные проблемы вызывают проблемы у ребенка?»	Неудовлетворенность способами разрешения трудностей, поиск собственных ресурсов	Потребность в большей зрелости

Переформулирование родительского запроса необходимо для обеспечения психологической безопасности подростка.

Шостром (2002) перечисляет следующие невротические механизмы, посредством которых родители контролируют или используют подростка.

1. Использование любви как подавляющей и удерживающей силы для удовлетворения личностной потребности того родителя, который «разочарован в других человеческих отношениях и выливает все вырвавшиеся эмоции на подростка, а также питает себя любовью подростка».
2. Взваливание на подростка груза благодарности и чувства долга как поведения, за которое он может получить поощрение.
3. Обращение с подростком как с эмоциональной игрушкой. Это не позволяет ему достигнуть полной зрелости.
4. Продолжение периода своей собственной молодости за нереальные пределы.
5. Сверхстрогость и авторитарность родителя, которые не позволяют ребенку выйти из роли подчиненного.
6. Излишняя слабость и готовность уступить со стороны отца, а также неспособность принять отцовскую ответственность.
7. Если мать выступает как строгий родитель, она олицетворяет собою не только любовь, но и авторитет. Для сына такая ситуация затрудняет процесс отделения от матери и обретения собственной независимости. В этом случае он может начать бояться власти

женщины и в результате или сдаться и потерять свою мужскую позицию, или полностью порвать связь с матерью и постоянно недооценивать женщин, пытаясь таким образом не допустить подчинения им.

8. Подозрительное и неразумное поведение со стороны матери по отношению к отцу может создать подобное неосознанное отношение к мужчинам со стороны дочери.

9. Сохранение у отца несоответствующей позиции может привести к появлению у дочери подобных несоответствующих ожиданий по отношению к мужчинам вообще. Например, если он слишком привязан к ней, существует опасность, что дочь окажется неспособной разрушить близкую связь с отцом для того, чтобы выйти замуж. Она пройдет через жизнь, надеясь найти образ своего отца в предполагаемом муже. Если он слишком доминирует, то дочь может отвергнуть его излишне настойчивые требования и отвергнуть его самого.

10. Напротив, безразличное и пренебрежительное отношение отца может являться причиной чувства унижения и мотивировать дочь отправиться на поиски суррогата отца, который даст ей отцовскую привязанность, чего ей так не хватает. Другие девочки могут чувствовать ненависть и возмущение по отношению к отцу. Испытывая недостаток самодисциплины, являющейся частью развития, девушка испытывает внутренний конфликт между бунтарской агрессивностью и желанием смирения.

Задача консультанта – до конца прояснить динамику этих и подобных им паттернов поведения родителей и помочь и родителям, и подростку осознать то, как они действуют.

В процессе консультирования психолог вступает в контакт с родителями несколько раз: в ходе первичной беседы, при обстоятельной беседе по поводу истории развития подростка, при обследовании подростка и, наконец, в процессе заключительной беседы по результатам обследования. Каждая из этих встреч имеет как общие, так и специфические задачи и особенности проведения. Свои особенности имеет и работа психолога с родителями, родственниками подростка, учителями, воспитателями и другими близкими.

В целом специфика работы с родителями обусловлена прежде всего их непониманием изменений, происходящих в подростковом возрасте. Из этого может вытекать стремление сохранить жесткий контроль над ним или «повернуть развитие назад» – тенденция отвержения родителями новых качеств подростка и желание вернуть старые детские качества: послушание, ласковость и т. п. Большинство родителей говорят о том, что их подросток «вдруг» резко изменился, стал раздражительным, закрытым, непослушным, и ждут от консультанта совета, как вернуть контроль и сделать подростка таким, каким он был прежде. Таким образом, они на самом деле хотят получить помощь самим себе, но не видят необходимости в изменении своего отношения к выросшему ребенку и своей роли в его развитии. Поэтому первоочередная задача консультанта – это переориентировать родителей с *получения помощи на оказание помощи* своему ребенку в достаточно сложный для него жизненный период. Как это можно сделать?

Родителям необходимо дать подростку три вещи: понимание, практическую информацию (в том числе сексуальную) и помощь в становлении в качестве независимой личности (Шо-стром, 2002). Для понимания проблем подростка необходимо принять неизбежность изменений. Подросток должен иметь возможность безбоязненно выражать свои чувства, а родителям необходимо пытаться принять его право на возражение. Эта точка зрения может быть очень опасной для родителя, который считает, что он не может понимать детских чувств, если сам подросток не понимает своих собственных переживаний. Этот недостаток осознания со стороны родителей является одной из причин, по которой необходимо включение их в процесс терапии вместе с подростком. В то время как родитель учится проговаривать свои настоящие чувства со своим ребенком, он учится лучше понимать и себя, и его.

Для того чтобы понять подростка, родители должны осознать, что в основе многих негативных проявлений лежат его прошлые представления и чувства, источники которых могут лежать в раннем детстве. Эти чувства – не только результат реальных событий, они также связаны с фантазиями подростка по поводу того, что могло бы произойти. Эти фантазии играют роль и в представлениях подростка об отношении к нему родителей. Если в ранний период своей жизни ребенок ощущал недостаток любви, доверия или чувства принадлежности, он будет стремиться найти это в подростковый период или у него возникнут сложности в общении со сверстниками. Консультативная работа с подростком должна освобождать основные детские переживания, которые являются причиной нездоровых действий в подростковый период.

Необходимо рассказать родителям о том, как они могут помочь своему ребенку избежать опасного поведения. Это можно сделать двумя способами. Во-первых, родители могут прогнозировать или стимулировать развитие определенных интересов подростка (занятия в спортивных и множестве других групп, туризм, рыбалка, охота и т. д.) и обеспечить возможности для их реализации. Во-вторых, можно научить родителей принимать негативные переживания подростка и поощрять их вербализацию в споре с родителями. Подростку будет проще принять свои негативные переживания в том случае, если их сможет принять и родитель, это избавит подростка от чувства вины.

Часто родители выражают недовольство: «Как насчет меня? Я тоже имею чувства». Их необходимо убедить в том, что им также иногда необходимо выражать чувства. Они могут выразить гнев, а впоследствии, если они будут чувствовать сожаление по этому поводу, искренне раскаться. Обычно для родителей является открытием, что подросток понимает и принимает ситуацию, когда узнает, что у родителей тоже могут быть свои проблемы. Деидеализация родителей кладет начало построению взаимопонимания и помогает подростку научиться уважать чувства родителей.

Нужно представить родителям краткую информацию о подростковых инициациях – обрядах, которые существовали в древности для того, чтобы помочь подросткам достойно пройти столь важный для них период быстрых качественных изменений. Итогом этого периода является приобретение статуса взрослости в социальном и сексуальном плане.

Интересно, что при всем разнообразии форм обрядов инициации обязательным компонентом в них было наличие таинства смерти и нового рождения. Это таинство в символической форме представляло идею о том, что для рождения новых качеств необходимо «отмирание» или разрушение старых, причем процесс разрушения может быть достаточно долгим и болезненным для подростка. Но сегодня инициации не существует, поэтому помощь подростку могут оказать прежде всего его родители.

### **3.9. ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ С ПОДРОСТКАМИ**

Так же как и для дошкольников и младших школьников, программа групповых занятий для подростков должна, с одной стороны, обеспечить формирование психологического здоровья, с другой стороны, обеспечить выполнение возрастных задач развития.

Задача группы социально-психологического тренинга – помочь подростку выразить себя, а для этого сначала ему нужно научиться воспринимать и понимать себя.

Работа с подростками в группах предпочтительнее одной лишь индивидуальной работы с ними (Berkovitz, Sugar, 1975). Групповая терапия:

1. помогает подростку понять, что его проблемы не уникальны;

2. предлагает подросткам руководство взрослого, в котором они нуждаются, и в то же время предоставляет им независимость и дает возможность действовать своими собственными силами;
3. снижает дискомфорт от взаимодействия взрослого и подростка, имеющий место в процессе индивидуальной терапии;
4. противостоит подростковому нарциссизму;
5. предоставляет «полигон» для отработки новых социальных навыков;
6. является способом укрепления силы «эго» членов группы;
7. часто минимизирует разногласия между служебным персоналом (педагогами, врачами, воспитателями) и подростком. Результативность социально-психологического тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов:
  1. ненасильственность общения;
  2. самодиагностика, т. е. самораскрытие подростков, осознание и формулирование ими лично значимых проблем;
  3. положительный характер обратной связи;
  4. неконкурентный характер отношений;
  5. дистанцирование и идентификация;
  6. включенность;
  7. гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер.

\* \* \*

Перед началом каждой групповой сессии следует зачитывать «Правила нашей группы». Консультант или группа может выбрать кого-то, кто будет делать это постоянно, или же консультант может вызывать добровольца. Достижения в жизни группы должны сопровождаться внесением изменений в «Правила нашей группы» и введением новых правил. Это хороший способ сфокусировать внимание группы и направить его на решение предстоящей задачи.

\* \* \*

### **Правила нашей группы**

1. **Доверительный стиль общения.** Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и консультанта, независимо от возраста.
2. **Общение по принципу «здесь и сейчас».** Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные

особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и сейчас.

**3. Персонификация высказываний.**Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию, и тем самым уходим от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

**4. Искренность в общении.**Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

**5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.**Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

**6. Определение сильных сторон личности.**Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работаем. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

**7. Недопустимость непосредственных оценок человека.**При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

**Как можно больше контактов и общения** с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то приятнее общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы,

1. и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

**2. Активное участие в происходящем.**Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

**3. Уважение к говорящему.**Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

\* \* \*

Одним из способов управления временем и своеобразным маяком для консультанта является план занятия. Любое занятие состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная (рабочая) часть.
3. Завершающая часть.

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени уделяется собственно работе.

Вводная часть включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия консультанту важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

\* \* \*

Ниже приведены примеры упражнений и тренингов, посвященных работе над различными проблемами и задачами возрастного развития при групповых занятиях с подростками. Данный раздел написан по материалам работ (Алиева и др., 2001; Анн, 2003; Вачков, 1999; Захаров, Хрящева, 1999; Кэррел, 2002; Ли-дерс, 2003; Макшанов и др., 1993; Макшанов, Хрящева, 1993; Хрящева, 1999).

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ

### ***Упражнение 1. «Ассоциации с встречами»***

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами. Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

### ***Упражнение 2. «Настроение»***

«Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник».

### ***Упражнение 3. «Букет»***

Водящий стоит в центре круга сидящих на стульях членов группы. Участники выбирают себе название одного цветка из трех предложенных водящим или самими участниками, например, роза, ландыш и пион. Если в группе 1-2 человека, то в ней будет по 4 «цветка» каждого вида. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал. А по

команде «букет» меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников, который становится следующим водящим.

#### ***Упражнение 4. «Сигнал»***

Участники стоят в кругу, достаточно близко друг к другу, и держатся за руки за спиной друг у друга. Один из участников, легко сжимая руку соседа, посылает сигнал в виде последовательности «точек» и «тире». Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору, который проверяет, не исказился ли его сигнал по дороге. Для усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

#### ***Упражнение 5. «Пробейся сквозь ряд»***

Участники становятся в две шеренги, спинами друг другу. Водящий должен пробиться сквозь эти шеренги.

#### ***Упражнение 6. «Пожелания»***

«Встаньте в круг. Начнем работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ**

Эта часть обычно посвящена теме занятия, включенной в определенный блок, и проводится в соответствии с программой. Важно отслеживать групповую динамику и уделять необходимое время мотивации участников на занятия, проработке агрессии, внутренним конфликтам или недовольству консультантом. Тогда основная часть занятия модифицируется в соответствии с потребностями группы, с использованием соответствующих упражнений. Выбор упражнений зависит от этапа развития группы и от того, что должно измениться: состояние группы как целого или состояние двух-трех участников.

## **ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

#### ***Упражнение 1. «Аплодисменты по кругу»***

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

#### ***Упражнение 2. «Подарок»***

Участники встают в круг.

«Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с водящего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, ежика, гирю, цветок и т. п.) и „передает“ его своему соседу справа».

#### ***Упражнение 3. «Спасибо за приятное занятие»***

«Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой

подходит к нему, пожимает руку и произносит: „Спасибо за приятное занятие“. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: „Спасибо за приятное занятие“. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

### ***Обследование удовлетворенности участников***

Этот короткий вопросник можно предлагать заполнить после каждого занятия или время от времени.

\* \* \*

Тема сегодняшнего дня

1. полностью не соответствует моим проблемам
2. не соответствует моим проблемам
3. затрудняюсь ответить
4. в основном соответствует моим проблемам
5. полностью соответствует моим проблемам

\* \* \*

1. Сегодня группа мне понравилась.
2. Сегодня на группе я что-то понял о себе.
3. Сегодня на группе я что-то понял о своей семье.
4. Я кое-что узнал об одном из участников группы.
5. Я чувствовал себя комфортно на этой группе.
6. Я кое-что рассказал о себе в группе.
7. Я чувствовал поддержку со стороны консультанта.
8. Мне было весело в группе.
9. Я жду следующей групповой встречи.
10. Сегодня я участвовал в обсуждении в группе.

\* \* \*

Тема, которую мне хотелось бы обсудить в группе

---

### ***Тренинг «Как быть личностью»***

Цель данного тренинга – способствовать осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей. Задачи:

- формирование стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- знакомство с чертами личности – первичными и вторичными способностями;
- формирование возможностей распознавать собственные личностные качества и качества других людей.

Тренинг делится на три этапа:

**Ориентировочно-диагностический.** Личностный тренинг открывает программу, поэтому в начале занятий для консультанта более важными являются задачи формирования сплоченности группы, выработки групповых правил, мотивирования на занятия, диагностики личностных особенностей участников. Это происходит непосредственно в процессе знакомства участников группы со своими личностными особенностями, что составляет специфику первого этапа.

**Основной.** Он посвящен изучению первичных и вторичных качеств личности.

**Заключительный.** Основным содержанием этого этапа является интеграция участниками полученной информации в целостный портрет своей личности.

## 1. ОРИЕНТИРОВОЧНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП

О начале работы и выработке правил уже говорилось выше, во введении к разделу «Групповая терапия с подростками».

### ***Упражнение 1. «Как тебя называть»***

Участникам предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли в группе.

Многие подростки часто недовольны тем, как их обычно называют. Они предпочитают, чтобы в группе их называли их полным или другим именем.

### ***Упражнение 2. «Назови свое имя»***

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу».

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение: что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

Подросткам иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому консультанту важно вовремя поддержать подростка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

### ***Упражнение 3. «Ласковое имя»***

Это упражнение также выполняется в круге. Каждый участник бросает мяч другому, называя при этом свое «домашнее» имя или прозвище, которое ему нравится. После того как все назовут свое «ласковое имя», мяч возвращается назад, при этом каждый участник вспоминает ласковое имя того, кто бросал ему мяч, и произносит его.

На первом или одном из следующих занятий каждый участник должен выбрать себе «тренинговое имя», которым его будут называть в группе. Это упражнение облегчает процесс выбора такого имени.

### ***Упражнение 4. «Паутина»***

Это упражнение – хороший способ и выработки, и проверки сплоченности группы. Для его выполнения необходим клубок ниток. Удобнее проводить упражнение сидя на полу.

«Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, например, чем тебе нравится заниматься или какая твоя любимая игра или еда. Подумайте, что вы хотите рассказать о себе. (Консультант берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив.) Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все члены группы оказываются «в паутине». Поговорите с ними на разные темы, которые могут способствовать групповой сплоченности: как вы думаете, почему мы составили такую паутину? Что нам помогло создать такую мощную паутину? После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока клубок не вернется к консультанту. В процессе распутывания нить может запутаться. Такую ситуацию можно прокомментировать с юмором, сказав, например, что члены группы уже тесно связаны между собой.

«Все ли высказались? Что вы почувствовали? Чьи рассказы вас заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе? Кто в группе вызвал любопытство?»

### ***Упражнение 5. «Двадцать „Я“***

Это упражнение особенно подходит для первых занятий и является хорошим способом «сломать лед», способствует развитию атмосферы открытости и доверия. Для консультанта это упражнение является диагностическим. Каждому члену группы даются карандаш и бумага.

«Двадцать раз ответьте на вопросы „кто я, какой я“. Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения „Я“... Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скамандую „стоп!“, вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах».

Возможный вариант: «Можете не показывать свой список всем, дайте прочитать его тем, кому захотите».

### ***Упражнение 6. «Имя и движение»***

Упражнение позволяет прочувствовать себя и свою принадлежность к группе, задействовав свое тело, дает возможность представить себя группе необычным образом. Подросткам нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры желание «запечатлеть» свое движение становится все более сильным. При этом участники получают прекрасную возможность посмеяться.

«Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, шагнет вперед и сделает какое-то движение или встанет в какую-либо позу, то есть представит так себя и скажет свое имя. После этого все мы побудем этим человеком и на счет „три“ все вместе повторим его имя и движение».

Можно продолжить упражнение – сделать еще круг, но изображать уже иное движение, которое показывает, каким бы ты хотел быть.

### ***Упражнение 7. «Хорошо или плохо»***

Консультант выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе; можно записать несколько названных участниками качеств на листах бумаги и вытянуть одно из них или решить всем вместе, какое качество взять для упражнения. Каждый участник по кругу

высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник начинает свое высказывание со слов «хорошо быть потому что...», а следующий начинает со слов «плохо быть потому что...», и так далее попеременно. Например: «хорошо быть неряшливым, потому что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому что девочки не будут тебя любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества.

Консультант помогает и поддерживает участников в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает их к активному обсуждению и поддержке друг друга.

### ***Упражнение 8. «Рисую себя»***

Участникам предоставляется бумага разного формата и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.

«Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом, коллажем и по-другому, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. Каждый может показать другим свой рисунок и рассказать о нем».

Консультанту надо иметь в виду, что подростки часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Консультант при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему и главное, что участники изобразили себя.

Члены группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Один из стоящих во внешнем круге говорит стоящему напротив него во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...» Участник из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я... (добавляет какое-нибудь положительное качество)». Важно, чтобы все говорили искренне. Затем стоящие во внешнем и внутреннем кругах меняются ролями.

«Какие чувства вы испытывали, что было трудным? Трудно или легко отвечать на комплимент? Что больше понравилось – делать комплимент или принимать его? Какие комплименты вам показались необычными?»

### ***Упражнение 10. «Какой я человек?»***

«Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Сейчас мы будем отвечать на два вопроса из многих, описывающих ваше представление о себе.

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

- **Мой жизненный путь:** каковы мои основные успехи и неудачи?
- **Влияние семьи:** как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. Через некоторое время у вас накопится много ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе».

Это упражнение можно проводить многократно в течение курса занятий, повторяя и меняя заданные вопросы.

### ***Упражнение 11. «Какие мы?»***

Все члены группы садятся в круг и получают от консультанта по листу бумаги. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+»

перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «→» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д.

Консультант участвует в упражнении вместе со всеми: читает вслух название каждого пункта и пишет свои ответы. После этого проводится знакомство с ответами и их обсуждение.

### **Упражнение 12. «Легкие пути ведут в тупик»**

Это упражнение можно провести в конце одного из первых занятий. Его рекомендуется время от времени повторять с целью диагностики динамики группы.

«Мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам нужно записать в таблицу „Индивидуальность“ то, что вам запомнилось о каждом из участников, суть его или ее высказываний о своей индивидуальности. Вспомните то, что они сами говорили о себе, что говорили о нем другие, когда мы сидели широким кругом. Это, безусловно, не очень легко, но „легкие пути всегда ведут в тупик“. Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: „Ирина отличается от всех своим спокойствием“.

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

### **Индивидуальности**

№	Тренинговое имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1			
2			
3			

### **Упражнение 13. «Мой портрет в лучах солнца»**

«Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. Это будет ответ на вопрос: почему я заслуживаю уважения?»

Консультант говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем членам группы предлагается за 5–7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о подростке сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Консультант во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение консультант показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

### **Упражнение 15. «Письмо себе, любимому»**

«Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому».

## 2. ОСНОВНОЙ ЭТАП: ИЗУЧЕНИЕ ПЕРВИЧНЫХ И ВТОРИЧНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Задачи основного этапа – повышение способности к самопознанию, ориентация в первичных и вторичных способностях, тренировка безоценочного принятия своих качеств и качеств участников группы.

Ниже приведены примеры занятий для развития и осознания следующих качеств: *доверие, контакты, терпение, честность (прямота) и вежливость (учтивость), нежность, аккуратность, чистоплотность, послушание и самостоятельность.*

### ДОВЕРИЕ

#### **Упражнение 1. «Слепой и поводырь»**

Это классическая игра для всех возрастных групп. Она позволяет участнику почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя. У участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе участники начинают толкать, обижать «слепых», и упражнение теряет свой смысл.

«Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен провести „слепого“ по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов».

После выполнения упражнения участники меняются ролями.

«Как ты чувствовал себя, когда был „слепым“? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?»

#### **Упражнение 2. «Тростинка на ветру»**

Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп. Обычно каждый подросток желает хотя бы один раз оказаться в центре волшебного круга.

«Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что те, кто стоит в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные – поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте стоящему в центре в течение минуты попробовать свободно падать в разные стороны. В конце упражнения подросток должен поделиться своими переживаниями. Затем другие участники становятся в центр круга; желательно, чтобы все участники группы имели такую возможность.

«Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы все вместе справлялись с задачей?»

Модификация упражнения – «Поддержка» – выполняется в парах. Один участник падает спиной на руки партнера. По желанию падающего можно изменять расстояние между партнерами; во многом оно будет зависеть от степени доверия падающего участника поддерживающему.

### ***Упражнение 3. «Только вместе»***

В ходе этой игры участники получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга.

«Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь – сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте с другими партнерами.

С кем тебе было легче всего вставать и садиться? Что было самым трудным в этом упражнении?»

Модификация упражнения – «Позаботься о себе». Это упражнение выполняется также в парах. Стоя спинами друг к другу, нужно достичь максимально расслабленного собственного состояния, почувствовать свой вес и его соотношение с весом партнера.

### ***Упражнение 4. «Скульптура „недоверие-доверие“***

Выбирается один участник, который будет «глиной», из которого другой участник – «скульптор» – лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем консультант обращается к участникам: «Что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой „Доверие“?» Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

### ***Упражнение 5. «Шкала доверия»***

Участники выстраиваются по воображаемой линии с заданными крайними точками – от безусловного доверия до полного недоверия, сами находя свое место. Когда все определили свое место, крайние участники делятся своим опытом и размышлениями – что дает и чем мешает так сильно проявленное качество. В этом им помогают «группы поддержки» – участники, которые ближе к соответствующему полюсу лестницы. После обсуждения следует дать участникам возможность по желанию встать в другом месте шкалы и прислушаться к своим ощущениям на новом месте.

Кому, чему мы можем доверять и не доверять? В качестве примеров можно использовать конкретные ситуации: незнакомый человек просит у тебя велосипед и т. д. Всем ли знакомым людям можно доверять? Как мы понимаем, что человеку можно доверять? Меняется ли степень доверия в зависимости от ситуации и человека? Было ли в жизни что-то хорошее и что-то плохое, что тебе принесло доверие и что принесло недоверие?

\* \* \*

В занятиях по теме «Доверие» можно обсудить позитивные свойства как доверия, так и недоверия на примере песен «Если друг оказался вдруг...», «Не вини коня, вини

дорогу...», детского стихотворения про упрямого Фому, поговорок «Доверяй, но проверяй», «Не кричи „Волки“ и т. д.

Такие обсуждения можно использовать и для рассмотрения позитивных свойств всех других рассматриваемых в данной части тренинга качеств.

## **КОНТАКТЫ**

### ***Упражнение 1. «Путаница»***

Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности, она наглядно показывает взаимосвязь всех людей и может служить в качестве разминки. Упражнение выполняется в круге, участники стоят близко друг к другу.

«Закройте глаза. Теперь пусть каждый протянет перед собой правую руку и на ощупь найдет правую руку одного из стоящих в круге. Теперь протяните вперед левые руки – немного в сторону, чтобы найти левую руку другого человека. (Таким образом, участники держат за руки тех, кто находится не рядом с ними.) Нашли? Откройте глаза и попытайтесь распутаться, не отпуская рук, так чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то – лицом из круга».

### ***Упражнение 2. «Рукопожатия»***

«Мы все сейчас будем ходить по комнате. Задачей является пожать как можно больше рук за это время. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал (упражнение выполняется 2–5 минут). Кто из вас был общительным, активным, пытался пожать руки других участников как можно больше раз? А кто пожимал руки только тем, кто сам к нему подходил? Связано ли ваше поведение в упражнении с тем, общительны вы в жизни или замкнуты?»

### ***Упражнение 3. «Поздороваемся»***

Это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия. Кроме того, участники в этой игре могут почувствовать все свое тело.

«Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу – хлопку – нужно будет очень быстро „поздороваться“ друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует „поздороваться“, при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак, „здороваемся“: глазами... руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками... Понравилась ли вам игра? Легко ли было действовать так быстро? Как было здороваться проще? С кем контакт было устанавливать легче, а с кем – сложнее?»

### ***Упражнение 4. «Контакт глазами»***

«Сейчас мы посмотрим, какого цвета у нас глаза. Для этого мы будем 2 минуты ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая цвет глаз, а потом нам надо будет всем построиться по цвету глаз – от самых темных до самых светлых. Узнали ли вы что-нибудь новое о цвете глаз? Что вы чувствовали, когда смотрели в глаза друг другу?»

### ***Упражнение 5. «Ладушки»***

Упражнение проводится в парах. Играя с партнером в «ладушки», необходимо достичь максимально высокого темпа, не сбиваясь и не разговаривая. Несколько раз (после того, как большинство пар начинает сбиваться) пары меняются.

«Насколько важно вам было настроиться на партнера? Когда оба были готовы перейти к другому темпу? Когда почувствовали друг друга? Насколько было приятно и было ли желание прекратить? Кто не может долго быть в контакте – это более замкнутые люди, а

те, кому хочется продлить игру, кому комфортно в длительном общении, – более общительные».

### **Упражнение 6. «Молчанка – говорилка»**

«Упражнение выполняется в парах. Сначала 2 минуты надо молчать, ничего не говорить и смотреть друг другу в глаза. Может быть, общаться глазами. Важно удерживание внимания без разговоров, удерживание дистанции. Следующие 2 минуты – говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая. Как вы себя чувствовали в ситуации молчания и как – когда говорили? Что вам больше понравилось, что показалось трудным?»

### **Упражнение 7. «Установление дистанции»**

Существует два варианта этого упражнения: групповой и индивидуальный. Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. По команде стоящего в центре они подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: подходить медленно, быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится уже некомфортно, он говорит «стоп» – и вся группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

### **Упражнение 8. «Мое личное место»**

При проведении предыдущих упражнений можно заметить, что участники недостаточно чувствуют свои «границы». В ходе этого упражнения можно еще раз затронуть вопрос о личном пространстве. При этом мы подтверждаем право каждого подростка и на вступление в контакт, и на одиночество, в зависимости от состояния, настроения и потребности.

«Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим участникам. (Предоставьте участникам побольше времени и убедитесь, что каждый нашел вполне удовлетворяющее его место.) Ваше пространство находится там, где вы сейчас стоите. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядьте на пол. Когда вы садитесь, вам нужно немного больше места, чтобы удобно разместиться, и все это – тоже ваше пространство. Попробуйте использовать его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте почву под ногами. Теперь вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий ваше пространство. Сделайте его таким большим, как вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам... Теперь прикоснитесь к полу на вашем личном месте. Это ваш собственный пол. Если хотите, можете мысленно окрасить его в любой цвет, положить на него мягкий ворсистый коврик или теплый круглый матрас и развалиться на нем. А можете попрыгать на ваших личных местах вверх-вниз. Может быть, вы захотите обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. (Покажите участникам это движение.) Вы можете построить эту стену такой высоты, чтобы вас никто не видел за ней. Возможно, вы захотите сделать в ней окошко, чтобы выглядывать наружу. Своему окошку я придам форму сердечка (покажите, что вы как будто прорезываете окно в своей воображаемой стене). А как будет выглядеть окно у каждого из вас? Сейчас я покрашу стены (покажите это с помощью пантомимы). Что еще вы можете сделать со своим личным местом и со стеной вокруг него? Давайте немного помолчим, чтобы каждый в тишине мог приглядеться к своему месту. Кому из вас нравится свое пространство? Сейчас я громко скажу: „Поменяйтесь местами“. Каждый из

вас должен будет выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новое место? Нравится ли оно вам так же, как прежде? А теперь вернитесь каждый в свое пространство. Как вы чувствуете себя здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно „сложите и упакуйте“ свое личное пространство и положите его рядом с собой».

Понравилось ли вам упражнение? Что было трудным? Что вы чувствовали, когда были в чужом месте и когда вернулись в свое? Что вы думаете о своем пространстве?

### ***Упражнение 9. «Шкала общительность – замкнутость»***

Упражнение проводится так же, как «Шкала доверия». Проводится обсуждение особенностей общения. Важно, чтобы своим опытом поделились крайние «деления» шкалы. Что дает общительность и замкнутость, что в них хорошего, а что плохого для тебя?

Тот, кто находится на одном крае этой шкалы, уходит от общения с другими людьми, а тот, кто на другом, уходит от общения с самим собой. Несмотря на то что это качество (соотношение общительности и замкнутости) задано нам от рождения, его можно развивать. Человек сам может регулировать уровень общения и управлять своим общением, своими контактами. Важно самому понимать, есть ли у меня желание общаться, или я вынужден много общаться; есть ли у меня желание быть одному, самим с собой, или я хочу, но не могу, не умею общаться с другими и поэтому не общаюсь. Важно определить свои действительные потребности.

## ***ТЕРПЕНИЕ***

### ***Упражнение 1. «Задержать дыхание»***

Это упражнение можно использовать в качестве разминки в этой теме. Задержка дыхания на вдохе – активизирует, а на выдохе – успокаивает.

### ***Упражнение 2. «Дружеская рука»***

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Консультант подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение – как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ты или был терпеливым?

### ***Упражнение 3. «Шкала терпеливости»***

Проводится аналогично шкалам на другие качества.

«Часто ли вам в жизни приходилось терпеть? Часто ли приходилось быть активным, агрессивным? Что вам легче, что труднее?»

Обсуждение пословиц, поговорок, выражений. «Терпение и труд все перетрут», «Терпи, казак, атаманом будешь», «Стерпится – слюбится», «Мое терпение лопнуло».

## **ЧЕСТНОСТЬ И ВЕЖЛИВОСТЬ**

### **Упражнение 1. «Сценки вежливости»**

Это ролевая игра. Группе предлагается разыграть ситуацию, в которой предполагается поступать вежливо, так, как этого требует общество. Например, в автобусе надо уступить место «старушке». Участники группы рассаживаются полукругом, входит «старушка» и по очереди обращается к каждому участнику с просьбой уступить место. Участники группы могут отвечать кто как хочет. Консультант может дать группе задание. Например: «Сейчас все вы должны быть вежливыми и заботиться о том, чтобы старушке было удобно ехать». Другое задание: «Вы все будете агрессивно настроены: может быть, у вас неприятности и плохое настроение, может быть, вы очень устали, а может быть, вам не нравится, что эта старушка слишком навязчива, или вы просто не хотите уступать ей место». Еще одно задание: на просьбу старушки все, вежливо улыбаясь, говорят «нет». Каждый участник может попробовать побыть в роли старушки.

«Легко ли было быть старушкой, вежливым пассажиром, отказывать? Легко ли было отвечать „нет“? Какие ответы были наиболее агрессивными, а какие вежливыми? Что вы чувствовали? Как обычно каждый из вас поступает в жизни и что при этом чувствует?»

### **Упражнение 2. «Город лжецов и город правдивцев»**

Группа разбивается на 3–4 подгруппы. Одна подгруппа будет жителями города лжецов, другая – жителями города правдивцев. Еще одна-две подгруппы будут отгадывать, они выходят из комнаты. Жители городов договариваются, где расположен их город, как он выглядит, веселый он или грустный, ленивый или трудолюбивый, кто его жители – земледельцы, скотоводы и т. п. Затем приглашаются отгадывающие. Они должны понять, с жителями какого города они разговаривают. Для этого участники могут задавать любые вопросы, надо только помнить, что жители города лжецов будут все время лгать, а жители города правдивцев будут отвечать только правду.

Как вы догадались, что это город лжецов (правдивцев)? Легко ли было говорить все время правду (ложь)? Что вы чувствовали?

### **Упражнение 3. «Разожми кулак»**

Выбираются два добровольца. Они садятся в центр круга. Один из них сжимает пальцы в кулак. Задача другого – сделать так, чтобы первый участник разжал кулак. Задача первого – поступать в соответствии со своим желанием: он может разжать кулак, если ему захочется.

После выполнения проводится обсуждение способов, которыми второй участник пытался влиять на первого. Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп или еще что-нибудь? Действовал ли он прямо, напролом или скорее хитро? Принимал ли он во внимание потребности и реакции другого? Хотелось ли первому участнику разжать кулак, что он чувствовал и что было для него убедительным: вежливая просьба или сила?

### **Упражнение 4. «Просьба – отказ»**

Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем-либо, а другой – отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться. Предварительно консультант выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить брошку на вечер, денег в займы, решить задачу, пойти вместе погулять и т. п. Во второй части этого упражнения меняется задание. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет трудно отказать – например, предложить закурить (курящему), взять денег или какой-нибудь подарок, помочь в работе и т. д. Второй участник должен отказать словами: «нет, нет, нет».

«Что понравилось, что было трудно? Что вы чувствовали, когда просили, отказывали, когда вам отказывали, когда говорили „нет, нет, нет“? Бывает ли в жизни трудно отказать?»

### **Упражнение 5. «Узкий мост»**

Консультант чертит на полу две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных концов моста. На середине они встретятся. Задачей каждого является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие, что оба они торопятся. Консультант обращает внимание на то, как они пройдут мост. Сумеют вежливо разойтись или один столкнет другого? Проводится обсуждение.

Группа делится на две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости (оставаясь в рамках нормативной лексики), а члены другой команды отвечают на них комплиментами. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, начинать с «вы», добавлять «сударь» или «сударыня» – например, «вы дрянь, сударь». Важно говорить вежливо и с улыбкой. Участник другой команды, стоящий напротив сказавшего гадость, должен ответить ему комплиментом, в соответствии с этими же правилами. Например: «вы очаровательны, сударыня». При несоблюдении правил команде присуждается штрафное очко.

Закончив говорить гадости, группа обсуждает, легко ли было говорить и выслушивать их, в каких ситуациях трудно удержаться в рамках упражнения.

### **Упражнение 7. «Испытание»**

Упражнение учит контролировать свою агрессию, не отвечать обидчику сразу.

Участник, желающий пройти испытание, садится на стул в центре круга или напротив группы, ему надо сохранять молчание, что бы он ни услышал. Другие одну-две минуты обзывают его, говорят ему обидные вещи. После этого консультант оказывает поддержку участнику, например, говорит: «Молодец, ты выдержал, ты умеешь сдерживаться». Важно отслеживать время нахождения участника в центре, вовремя прервать испытание; возможно, нужна будет большая поддержка, которую нужно обеспечить в конце занятия.

«Сложно ли было сдерживаться? Какие слова, какой тон задевают сильнее? Что помогало сдерживаться, быть вежливым и не отвечать?»

## **НЕЖНОСТЬ**

### **Упражнение 1. «Объятие»**

Упражнение может использоваться и для «разогрева» группы в начале занятия.

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг к другу и дружили между собой. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным участникам, обнимая их. Естественно, иногда можно и поспорить друг с другом. Может быть, кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите пока просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого участника. Я начну с легкого, совсем маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, любой может добавить в него энтузиазма и дружелюбия».

### ***Упражнение 2. «Отгадай прикосновение»***

Также способствуют созданию доверительной атмосферы на занятии. Одному участнику завязывают глаза, перед ним становятся три-четыре человека. Водящий должен угадать, кто подошел к нему первым, кто вторым, кто взял за руки, дотронулся до лица и т. д.

### ***Упражнение 3. «Близкий контакт»***

Упражнение проводится с закрытыми глазами и молча. Члены группы должны принять это условие – что открывать глаза и разговаривать нельзя до самого конца упражнения. Все ходят по комнате. Консультант дает задание: протянуть вперед руки и, не открывая глаз, искать себе пару – другие руки. Нужно тщательно изучить найденные руки другого человека. Через 2–3 минуты консультант предупреждает, что через минуту нужно будет расстаться с руками. Участники расстаются, начинают ходить по комнате. Еще через некоторое время консультант снова просит найти свою пару, ощупывая руки остальных участников. Участники, которые уверены, что нашли своего партнера, могут открыть глаза.

«Как вы нашли себе пару? Какими были руки на ощупь? Что чувствовали, когда познакомились с руками? Что почувствовали, какие были желания, когда узнали, что будете расставаться? Быстро ли нашли свою пару? Догадались ли, чьи это руки? Удивились ли, когда открыл глаза? Сожалели ли, что вам пришлось расстаться по окончании упражнения, или хотелось побыстрее прекратить контакт? Изменилось ли ваше отношение к этому человеку, своему партнеру, во время упражнения и после?»

Интересно, что после выполнения этого упражнения люди обычно чувствуют себя ближе друг к другу, это удивительный опыт нежности».

Это упражнение хорошо выполнять под релаксационную музыку. Оно усиливает зависимость и чувство объединения. При выполнении важно следить, чтобы прикосновения были легкими и нежными.

Нескольким участникам завязывают глаза, а остальные члены группы встают в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников с завязанными глазами проходит по образовавшемуся коридору – его трогают за руки, касаются разных частей тела, так, что человек проходит в потоке рук и руки здороваются и прощаются с участником. Он встает в конец шеренги, а по коридору проходят другие участники.

### ***Упражнение 5. «Материализация нежности»***

«Представьте себе, что нежность живая, – что бы она делала с вами? Пусть каждый подумает, если бы нежность меня гладила, то как бы она это делала? Если бы она держала меня за руку? Если бы она обнимала меня? Если бы она смотрела мне в глаза? А теперь – кто хочет повстречаться с нежностью? (Выбирается доброволец, если желающих нет, добровольцем может быть консультант.) Встань в центр круга. Пусть кто-нибудь из группы будет твоей нежностью и сделает то, что ты сейчас представлял. (В центре круга появляется „нежность“.) Научи свою „нежность“, где должна быть ее рука, смотрит ли она в глаза, если она тебя гладит, то как движутся ее руки? Правильно ли она делает, действительно ли это нежность? Покажи ей сам, как нужно, как ты себе представляешь нежность. (Участники по очереди становятся „нежностью“ друг друга. Затем в центр круга становится другая пара.)

Вам легко было проявлять свою нежность или вы чувствовали себя зажатыми? Легко ли было принимать нежность, возникало ли чувство неловкости?»

### ***Упражнение 6. «Детский сад»***

Это ролевая игра «в семью». Один участник находится в детском саду. В это время его «родители» обустроивают «дом», затем забирают подростка из детского сада и проводят с

ним вечер. Сцена выполняется без слов. Остальные члены группы – зрители. Проводится обсуждение. Своими впечатлениями делятся зрители, а участники сцены слушают. Комфортно ли было ребенку? Как к нему относятся родители? Были родители отвергающими или заботливыми, как это проявлялось? Был ли нежен подросток, зависим или отвергал родителей, в чем это выражалось?

### ***Упражнение 7. «Шкала нежности»***

Упражнение проводится аналогично другим «шкалам» Участники, стоящие на разных концах шкалы, переговариваются, обсуждают, насколько они нежны или закрыты, преимущества и недостатки того и другого; после этого они при желании меняют свое положение на шкале и повторяют обсуждение.

## **АККУРАТНОСТЬ**

### ***Упражнение 1. «Моя аккуратность»***

Упражнение выполняется по кругу. Начинает один из участников, он говорит: «Я очень аккуратный, потому что...» Нужно доказать конкретными примерами свою аккуратность. Остальные участники высказываются по этому поводу: «Да, действительно ты аккуратный, потому что ты...» или «Нет, ты неаккуратный, потому что ты...». Каждый также должен доказать свое утверждение конкретными примерами. Участник, про которого говорят, молчит. Затем о своей аккуратности говорит второй участник и т. д.

Можно провести упражнение дважды. Первый в круге говорит: «Я аккуратный, потому что...», следующий участник начинает со слов: «Я неаккуратный, потому что...», и т. д. Потом упражнение повторяется, чтобы каждый мог назвать себя и аккуратным, и неаккуратным.

Почему важно быть аккуратным, что хорошего в неаккуратности, когда полезно быть неаккуратным и нечистоплотным?

### ***Упражнение 2. «Цыгане и англичане»***

Предложите участникам поговорить о плюсах одной и другой культуры в отношении аккуратности, об особенностях каждой культуры и отношения в ней к аккуратности. Можно принести какие-нибудь аксессуары: платки и бусы, шарфы и цилиндры – и организовать костюмированный диспут о преимуществах неаккуратности или аккуратности. Одна команда будет цыганами, а другая англичанами. Если не будет желающих пойти в одну из команд, можно самому занять это место и попросить себе двух желающих в помощники. При представлении команд друг другу хорошо использовать соответствующую музыку. Это может быть цыганский напев и мелодия из кинофильма о Шерлоке Холмсе.

Обсуждение пословиц «Не красна изба углами, а красна пирогами», «Не та хозяйка, у которой сор в углах, а та, у которой посередине», «По одежке встречают, по уму провожают» и т. п.

### ***Упражнение 3 «Шкала аккуратности»***

Проводится аналогично изучению шкал выраженности других качеств.

## **ЧИСТОПЛОТНОСТЬ**

### ***Упражнение 1. «Рисунок моего тела»***

Участникам предлагаются листы бумаги, на которых заранее нарисованы контуры различных тел. Другой вариант – каждый подросток ложится на большой лист бумаги, и контуры его тела обводятся карандашом или мелком.

«Это ты. Возьми цветные мелки и раскрась „себя“ так, чтобы было понятно, о каких частях своего тела ты заботаешься больше, о каких – меньше, о каких – средне. Может быть, есть части тела, которые болят или еще почему-то требуют от тебя большей заботы и внимания».

После рисования участники рассказывают о своих рисунках.

### ***Упражнение 3. «Запачкаться с удовольствием»***

«Попробуйте рисовать руками, локтями, пальцами ног, носом... Разрисуйте лицо и руки кулинарным кремом, акварелью, косметикой или гримом. Рассмотрите друг друга и себя в зеркале, потрогайте измазанное лицо, почувствуйте, как воспринимается, когда оно замазано? Кому было приятно то, что он испачкался, а кому – нет? Кому хочется сейчас вымыться, а кому хочется побыть запачканным? До какой поры вам было приятно?»

### ***Упражнение 4. «Грязь»***

Вместе с участниками надо изготовить грязные бумажки, раскидать их по комнате и потом собирать их. Что вы чувствовали? Возникло ли чувство брезгливости?

Так же как аккуратность, чистоплотность в нашей культуре считается очень важным и однозначно положительным качеством. Для расширения представлений о проявлениях разных полюсов данного качества можно провести беседу о разных представлениях о чистоплотности – в разных странах, культурах, в разное время. Например, аристократы средневековой Европы с современной точки зрения были чудовищными грязнулями. Даже королевы Великобритании в то время мылись два раза в жизни – при рождении и перед свадьбой, а в остальное время кое-как время от времени плескались в тазике. Во многом представление о чистоплотности зависит от климата. Нельзя требовать от жителей Крайнего Севера, чтобы они, как американцы из южных штатов, мылись несколько раз в день. Можно поговорить о запахах. Есть запах чистоты, есть запах болезни, есть запах здоровья. Каждый человек пахнет по-особенному. Близкая к этому тема – использование парфюмерии. Какое вы выбираете мыло, зубную пасту, какие запахи вам нравятся?

## ***ПОСЛУШАНИЕ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ***

### ***Упражнение 1. «Да и нет»***

Участники, разбившись на пары, «спорят» друг с другом. Можно организовать упражнение так, чтобы участники смогли «поспорить» не с одним партнером, а с двумя или тремя. Другой вариант – разбиться на две команды. Такая игра может служить разминкой для последующей работы. С помощью этого упражнения участники могут также трансформировать накопленные раздражение, агрессию и апатию в готовность к общению и взаимную внимательность.

«Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить „да“, а кто – „нет“. Один из вас начинает игру, произнеся слово „да“. Второй сразу же отвечает ему: „нет“. Тогда первый снова говорит „да“, может быть, чуть громче, а второй опять ему отвечает „нет“, и тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или „да“, или „нет“. Но вы можете произносить его по-разному, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора закончить спор.

Как вы сейчас себя чувствуете? Как вам удобнее спорить – произнося слово «да» или произнося слово «нет?» Громко или тихо вы говорили?»

Один из участников группы (по желанию) выбирается водящим. Он встает посередине комнаты; вокруг него должно быть достаточно большое пространство. Участники группы по очереди говорят по одному заданию, которые водящий должен выполнить. Например, сними ботинок с правой ноги, возьми тетрадь, встань на стул, положи тетрадь на голову и т. п. Затем водящими выбираются другие участники. При обсуждении внимание уделяется тому, насколько правильно выполнялась инструкция, трудно или легко было следовать инструкции, все ли участники выполнили все задания. Были ли очень трудновыполнимые задания? Как вы следуете просьбам, приказам в жизни, послушны ли вы?

### ***Упражнение 3. «Движение наоборот»***

Один из участников группы выбирается водящим. Он встает посередине комнаты и показывает какое-либо движение, а всем остальным надо будет делать все наоборот. Если водящий поднимет руку, остальные должны ее опустить, если быстро махнет рукой справа налево, остальные должны махнуть медленно слева направо. Если кто-то ошибется, то есть сделает точно такое же движение, то он становится водящим.

«Что вы чувствовали, когда делали все наоборот, было ли это приятно? Хотелось ли сделать точно такое же движение? Понравилось ли быть водящим? Что вы чувствовали, когда все ваши движения повторялись „с точностью до наоборот“?»

### ***Упражнение 4. «Король школы»***

Эта игра позволяет подросткам занять определенную позицию по отношению к школьным правилам. Они могут придумать новые правила, по которым они хотели бы жить в школе.

Участники берут большие листы бумаги, фломастеры.

«Представьте себе, что каждый из вас – король или королева, а школа – ваше королевство. Вы можете устанавливать здесь любые законы, которые кажутся вам разумными. Какие правила вы введете в своем королевстве? Придумайте и запишите список своих правил. Затем возьмите большой лист бумаги и перепишите на него эти правила крупными буквами, как будто это – королевский указ. Если хотите, можете как-нибудь украсить этот лист (20 минут).

Теперь вы все можете походить по комнате. Пусть каждый покажет свою работу остальным. Поинтересуйтесь, нравятся ли ваши правила другим и выберут ли тебя королем (или королевой) школы (10 минут).

Какое из ваших собственных правил кажется каждому из вас особенно важным? Понравилось ли вам чье-то другое правило? Как были созданы нынешние школьные правила? С каким из школьных правил вы не согласны? Кого каждый из вас и все вы вместе предлагаете выбрать королем или королевой школы?»

## **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Его задачи – обобщить результаты тренинга, помочь участникам занятий интегрировать опыт, приобретенный в группе, в целостную картину своей личности.

На этом этапе используются упражнения, которые предоставляют подросткам возможность еще раз прочувствовать гамму своих личностных черт, получить обратную связь от участников группы, то есть уточнить и упорядочить представление о себе. Одновременно актуализируется позитивное отношение к себе, и в то же время эти упражнения нацеливают подростков на обдумывание возможных изменений, то есть на постановку новых целей.

Темы для беседы: изменилось ли что-то за время наших занятий? Узнали ли вы что-нибудь новое о себе, о своих товарищах? Что понравилось? Что показалось трудным?

### **Упражнение 1. «Рыба для размышления»**

В основе этого упражнения лежит известная методика «Неоконченные предложения». Консультант должен заготовить листки с незаконченными предложениями. Для этого можно сделать ксерокопию приведенного ниже бланка, разрезать его на полоски, свернуть их и сложить в корзину или коробку, которая ставится в центр круга. Каждый член группы по очереди ловит «рыбу», доставая из корзины бумажку с неоконченным предложением. После этого он возвращается на свое место и вслух читает предложение, завершая его своими собственными словами. После ответа каждого участника следует обсуждение, длительность которого определяет консультант, дающий сигнал о переходе очереди к следующим «рыболовам».

**Неоконченные предложения**(сделайте ксерокопию, разрежьте по линиям и сверните).

Мой самый большой страх – это...

Когда другие унижают меня, я...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда кто-то...

Я в самом деле очень не люблю в себе...

Я печалюсь, когда...

Я хотел бы, чтобы мои родители знали...

Я хотел бы, чтобы тот, на ком я женюсь (за кого выйду замуж), была (был)...

Когда мне нравится кто-то, кому я не нравлюсь...

Выбирая между «пассивный» и «агрессивный», я назвал бы себя...

Самое трудное в том, чтобы быть мужчиной (женщиной), – это...

Я ношу такую одежду, потому что...

Главная причина, по которой мне нравится быть в этой группе, – это...

Когда другие люди ведут себя по отношению ко мне как мои родители, я...

Мое самое неприятное детское переживание...

В моей семье все могло бы быть лучше, если бы...

Мое самое страшное воспоминание...

В собственном характере мне больше всего нравится...

В этой группе я чувствую себя наиболее безопасно с..., потому что он (она)...

Когда кто-то, кто мне нравится, не соглашается со мной, я...

Когда мне не нравится кто-то, кому нравлюсь я, я...

Мне нравится...

Самое счастливое время...

В школе...

Мне не удалось...

Мне нужно...

Я – лучший, когда...

Я ненавижу...

Единственное беспокойство... Я тайно... Танцую...

Я не могу понять, почему...

Я, кажется, понимаю, чего я хочу, когда...

Самое лучшее, что могло бы произойти в моей семье, – это...

Самое лучшее, что могло бы произойти со мной, – это...

Труднее всего мне...

Когда я настаиваю на своем, люди...

Больше всего от других людей мне необходимы...

Если бы я мог изменить в себе что-то одно, я бы...

В людях мне больше всего нравится..., потому что...

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, что бы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

«Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы еще чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что я – продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть одно правило: за каждое ваше желание вы должны отдать какое-нибудь другое свое качество или свойство. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам вопрос: что ты отдашь за это? Он должен решить, что это будет. Обмен состоится только в том случае, если кто-то из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, этот обмен покажется равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил».

### ***Упражнение 3. «Старый я, новый я»***

Материалы: крупные листы бумаги или картона; подборка старых журналов; ножницы, клей, фломастеры.

Члены группы иллюстрируют изменения, произошедшие с ними в ходе тренинга, с помощью коллажей. Одна половина картона символизирует «мою прошлую личность», другая – «нового меня». Картинки, символы и слова вырезаются из журналов и приклеиваются на картон. После того как коллажи закончены, каждый участник демонстрирует свое произведение группе и проводится обсуждение и анализ каждой работы.

### ***Тренинг «Как быть с эмоциями»***

Цель этого тренинга – расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия, умения отреагировать эмоции, формирование умения управлять

выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом. Все эмоции просто существуют; они не могут быть хорошими или плохими. Хорошим или плохим может быть способ их выражения.

Задачи тренинга:

- знакомство с эмоциями;
- осознание проявления эмоций;
- поиск путей выражения эмоций в социально приемлемой форме.

Особенности работы на данном тренинге:

1. Работа требует от участников большей открытости, так как эмоции непосредственно связаны с актуальными личными переживаниями. Следовательно, члены группы становятся более уязвимыми, что требует определенной зрелости, готовности группы.

2. В данном блоке необходимы специальные усилия консультанта по созданию и удержанию атмосферы доверия и безопасности на занятиях. Для его проведения может потребоваться предварительная или дополнительная проработка агрессии и напряженности как этап групповой работы.

3. «Психотерапевтический» подход и глубокое личностное погружение в эмоциональные проблемы участников нежелательны. Рекомендуется ориентация на обучающую, тренинговую, игровую формы, информационный подход, которые обеспечивают определенную абстрагированность участников от своих проблем и некоторую защищенность рамками формы занятий и правил игры.

В соответствии с задачами блок состоит из трех частей.

## 1. ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЯМИ

На этом этапе происходит расширение словаря эмоций, соотнесение эмоций и ситуаций, в которых они проявляются, первичная ориентировка в собственном отношении к различным эмоциям, понимание связи эмоциональной сферы и тела, тренировка безоценочного принятия различных чувств и эмоций. Начинать занятия можно с вопроса: «Какое у вас настроение?» – это позволяет участникам настроиться на работу, обратиться к своим чувствам.

Это упражнение в его различных вариантах может стать традиционной разминкой-ритуалом в начале занятий этого блока. Оно позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме. Упражнение выполняется в кругу, с мячиком, который участники перебрасывают друг другу, по очереди отвечая сначала на один вопрос, потом – на следующий и т. д.

«Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?»

Варианты: «На какую погоду, (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

**Упражнение 2. «Имена чувств»**

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
Обычно						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
4. ...						
5. ...						
6. ...						
7. ...						
...						
Сегодня						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4. ...						
5. ...						
6. ...						
7. ...						
...						

Каждый записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а консультант в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики или оценка интенсивности чувства по 5–10-балльной шкале.

В первой части таблицы участники записывают чувства, которые для них обычны, те, которые они чаще всего испытывали в последнее время; во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Участникам предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

Если вам кажется, что кто-то из подростков не уверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

В завершение этого упражнения можно задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?»

### **Упражнение 2. «О пользе и вреде эмоций»**

Перед выполнением упражнения проводится обсуждение. Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Участники разбиваются на группы по 3–5 человек (желающие могут работать и парами, и в одиночку) и заполняют таблицу:

Эмоция	Ее польза	Ее вред
Любовь		
Лень		
...		

Если группа захочет продолжить работу, можно выбрать любые другие чувства.

Упражнение позволяет осознать связи эмоций с телесными переживаниями, особенности собственного переживания и выражения эмоций.

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

«Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

(Аналогично предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость.)

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

#### ***Упражнение 4. «Линии»***

Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме. Для его выполнения каждому участнику нужен лист бумаги и карандаш.

Наряду с важностью обучения подростков языку эмоций – словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, – важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» – языка образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

«Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии... грустные линии... злые линии... усталые линии... тревожные линии».

## 2. РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ

### ***Упражнение 1. «Угадай настроение»***

«За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета... Теперь передайте свой рисунок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем».

### ***Упражнение 2. «Попугай»***

Консультант произносит короткое предложение, например «Я иду гулять». Один из участников произносит это предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное им чувство, остальные отгадывают, что за чувство было задумано.

### ***Упражнение 3. «Отгадай чувство»***

«Разбейтесь в группы по три человека. Каждой группе я дам карточку с изображением какого-то чувства. Ваша задача – определить, что за чувство изображено на этой карточке, а потом нарисовать его так, как вам захочется. Это может быть рисунок ситуации или просто линии и формы. Потом придумайте сценку, посвященную этому чувству. Подумайте, какие ассоциации вызывает у вас это чувство – на какой цвет, животное, цветок оно похоже. Через несколько минут, когда вы закончите свое обсуждение, вам надо будет представить вашу работу – рисунок, сценку и ассоциации – всей группе, чтобы остальные смогли отгадать, что это за чувство».

### ***Упражнение 4. «Зеркало»***

Один участник мимикой изображает соседу какую-либо эмоцию. Тот, в свою очередь, передразнивает его как можно точнее и «передает» гримасу дальше по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

«Как вы узнаете, что чувствует другой человек? Как на вашем лице отражаются ваши собственные эмоции? Какие мышцы при этом задействованы? Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение разных эмоций?»

### ***Упражнение 5. «Скульптура чувств»***

Группа делится на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто – «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит заклинание: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с секретной записью. Если ответ совпадет с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

### ***Упражнение 6. «Маски»***

Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок – овал лица с прорезью для глаз. Участники разрисовывают маски так, чтобы получилось загаданное чувство (варианты: самое любимое чувство, самое неприятное и т. п.). Когда маски готовы, можно предложить авторам походить в них, попробовать озвучить маски, повзаимодействовать с другими «масками».

Вариант этого упражнения можно провести с использованием театрального грима. В этом случае рекомендуется сделать это упражнение основным содержанием занятия, так как работа с гримом требует много времени.

### ***Упражнение 7. «Цветок чувств»***

Упражнение хорошо подходит для окончания занятия в этом разделе тренинга.

«Сегодня мы анализировали много разных чувств. Вспомните, какие чувства вы испытали на занятии. (Участникам предлагаются вырезанные из бумаги разноцветные лепестки.) Выберите лепестки такого цвета, который для вас связан с чувствами, которые вы испытывали сегодня, и напишите на них названия этих чувств».

Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом получается «цветок чувств» всей группы.

### 3. СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

В этой части тренинга делается акцент на проработке отдельных эмоций и поиске способов их приемлемого выражения. Внимание уделяется также умению чувствовать интенсивность эмоциональных проявлений – например, злость может быть легким недовольством или сильным гневом.

#### **ОБИДА**

Упражнения направлены на закрепление навыков уверенного поведения, обучение тому, как справляться с обидой, формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, создание позитивного эмоционального фона в группе.

#### **Упражнение 1. «Детские обиды»**

«Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои тогдашние переживания и нарисуйте либо опишите их в любой – конкретной или абстрактной – манере. Нарисуйте или опишите, как вы *сейчас* относитесь к этой обиде?»

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки или зачитывают описания восприятия детской обиды «тогда» и «сейчас».

Обсуждение: что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

#### **Упражнение 2. «Обиженный человек»**

«Закончите предложение: „Я обижаюсь, когда...“ Нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и не уверенные в себе люди».

#### **Упражнение 3. «Копилка обид»**

Каждому из участников предлагается нарисовать «копилку» и поместить в нее символическое изображение или описание всех обид, которые они пережили до сегодняшнего дня. Проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Консультант говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Консультант поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это.

После этого проводится обсуждение – что делать с «текущими» обидами? Как относиться в дальнейшем к обидчику? Как прощать обиды?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

#### **Упражнение 4. «Куда уходит злость»**

«Каждому из нас не все нравится в обстановке, в людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство консультантом, грусть, неприятный свет в комнате и т. п.). Выскажите, что вам здесь и сейчас досаждают больше всего.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии. По кругу делайте соседу справа любые критические замечания. Это – игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань. Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все, что накопилось.

А сейчас вообразим себе такую картину: все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается вверх и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливой».

#### **Упражнение 5. «Горячий стул»**

В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает его. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений («хороший», «плохой»), относящихся к личности, – следует говорить только о *проявлениях* личностных черт.

Обратите внимание группы на то, что решение человека сесть на этот стул означает спокойное, без обид принятие им всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

После того как все выскажутся, участник, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

### **ГНЕВ, ЗЛОСТЬ, АГРЕССИЯ**

Вызванные гневом эмоциональные вспышки, насилие, проблемное поведение – одна из основных причин, по которой подростков направляют на стационарную или амбулаторную психотерапию. Часто депрессия и суицидальные попытки являются результатом гнева, направленного на самого себя.

Участникам предстоит:

- изучить реакции на собственный гнев и на гнев других;
- обсудить свои собственные реакции на гнев;
- определить здоровые и нездоровые реакции на гнев;
- обменяться идеями по поводу адекватных способов взаимодействия с гневом;
- осознать ошибочные представления о гнев.

#### **Упражнение 1. «Толкалки»**

Упражнение позволяет канализировать агрессию через игру и движение. «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки и обопритесь ладонями на плечи своего партнера. По моему сигналу начните толкать друг друга ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Будьте

внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я крикну „стоп!“, все должны остановиться.

Насколько вам понравилась игра? Кого вы выбрали себе в партнеры? Вы толкались изо всех сил или сдерживали себя? Когда вы играли, вы больше толкали партнера или больше сопротивлялись? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что вы придумали, чтобы победить? Что каждый из вас сейчас чувствует по отношению к своему партнеру?»

Если вы играете в эту игру в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного места было достаточно.

Пусть участники сначала потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе установится более открытая атмосфера, можно попросить участников выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Упражнение позволяет осознать особенностей переживания и проявления чувства злости, гнева, страха. Для его проведения нужны бумага, карандаши, фломастеры и другие изобразительные средства, пластилин или глина и т. п.

Участникам предлагается изобразить свою злость в виде живого существа или какого-либо образа – вылепить ее из пластилина или нарисовать. Можно взять плотную бумагу, типа оберточной, и изобразить свою злость, «вырвав» ее из бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, таким образом, высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что участники рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

### ***Упражнение 3. «Проявления гнева»***

Участники группы индивидуально заполняют лист анкеты:

\* \* \*

1. Когда я злюсь, я обычно \_\_\_\_\_  
(опиши, что ты делаешь)

2. Приносит ли такая реакция мне пользу? Почему да или почему нет?

3. Как выражают гнев в моей семье?

Мама: \_\_\_\_\_

Папа: \_\_\_\_\_

Братья (сестры): \_\_\_\_\_

Другие важные для меня люди: \_\_\_\_\_

4. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми им чувствами? \_\_\_\_\_

\* \* \*

Раздайте группе бланки для заполнения. Скажите участникам, что им нужно найти себе спокойное место и заполнить свои листы; отведите на это около пятнадцати минут. Когда группа объединяется, спросите участников: «Что вы делаете, когда злитесь?» Все ответы записывайте на доске. Поощряйте участников придумать как можно больше возможных способов проявления гнева.

После этого проводится мозговой штурм для поиска ответа на вопрос: «Что ты делаешь, когда злишься?» Каждую реакцию (здоровую и нездоровую) консультант записывает на доске.

Наиболее частые ответы: успокаиваюсь; прячусь в туалете; говорю об этом с другом; кричу; игнорирую гнев; иду прогуляться; бью что-нибудь (обычно стену); ругаюсь; бросаюсь предметами; бегу; ничего не делаю; иду и разбираюсь; визжу; бью кого-нибудь (дерусь).

Обсудите с группой каждый ответ и решите, какие из этих реакций здоровые, а какие – нездоровые. Игнорирование, уход или ничегонеделание – не признак здоровья, так же как и реакции, связанные с нанесением вреда себе и другим.

Взяв этот обмен идеями за основу, поработайте с заполненными материалами, обсудив каждый вопрос анкеты.

После этого раздайте участникам листки со списком ошибочных представлений о гневе.

\* \* \*

### **Ошибочные представления о гневе:**

Злиться нехорошо.

Гнев – нездоровая эмоция.

Гнев – пустая трата времени и энергии.

Хорошие, добрые люди никогда не сердятся.

Когда мы злимся, мы теряем над собой контроль и становимся сумасшедшими.

Если мы сердимся на кого-нибудь, мы теряем этого человека.

Другие люди не должны злиться на нас. Если другие злятся на нас, значит, мы сделали что-то неправильно.

Если другие злятся на нас, это происходит из-за нас, и мы сами в этом виноваты.

Если мы злимся на кого-то, это происходит из-за него, и он сам в этом виноват.

Если мы злимся на кого-то, нашим отношениям конец, и этот человек должен уйти.

Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас так переживать.

Если мы злимся на кого-то, он должен изменить свое поведение так, чтобы мы перестали на него злиться.

Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.

Если мы в гневе, нам нужно закричать.

Если мы злимся на кого-то, это значит, что мы его больше не любим.

Если кто-то злится на нас, это значит, что он нас больше не любит.

Злиться можно только тогда, когда мы можем оправдать свои чувства.

\* \* \*

В ходе управляемой дискуссии обсудите эти представления и корректные способы выражения чувства гнева.

## **КАК СПРАВИТЬСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ**

Упражнения, приведенные ниже, направлены на углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

### ***Упражнение 1. «Какого я цвета?»***

Участники группы образуют круг.

«Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение с момента, когда вы сегодня проснулись, и до того, как вы пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа опишите то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

### ***Упражнение 2. «Чувствую-себя-хорошо»***

«Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: „чувствую-себя-хорошо“. Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения».

Проводится краткое обсуждение задания.

### ***Упражнение 3. «Расслабляемся»***

Консультант рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

«Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнем.

Теперь можно открыть глаза. Расскажите, что вы испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно я начну? (Консультант в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, подробно описать то, ты что испытал.)

Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогли вам. Давайте попробуем. (По окончании консультант спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.)

Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения

должны быть положительными. Например, «Я спокоен, я чувствую себя расслабленным» и т. д. Слова «нет», «не» и другие отрицания использовать нельзя. Начнем. (По окончании консультант спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать о том, какие ситуации при этом вспомнились.)

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что, вдыхая, вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки».

Упражнение повторяется три раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений участникам предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих способов или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

#### ***Упражнение 4. «Мусорное ведро»***

Консультант показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро (или настоящее грязное ведро для мусора), и просит объяснить, что оно символизирует. Участникам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Консультант направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает участникам представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью (неприятного человека, какой-нибудь предмет, место или чувство), и нарисовать это так, как будто то, от чего они хотят избавиться, падает с руки в мусорное ведро.

Участники описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Консультант помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие, как ненужные взаимоотношения.

#### ***Тренинг «Как быть с другими»***

Это коммуникативный тренинг, цель которого – формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходиться к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию. Участники учатся отстаивать свои интересы и в то же время в нужной ситуации уметь пойти на компромисс.

К коммуникативным умениям относятся:

**Описание поведения**, т. е. сообщение о наблюдаемом без оценивания и без приписывания мотивов. Такая обратная связь, основанная на наблюдениях, вызывает наименьшую психологическую защиту и наибольшее желание изменить свое поведение.

**Коммуникация чувств**– ясное сообщение о своем внутреннем состоянии, понимание и принятие своих и чужих чувств. Чувства выражаются телодвижениями, действиями, словами, поэтому легко ошибиться относительно эмоционального состояния другого человека. Мы часто передаем чувства в неявной форме или в форме оценки. Например: «Ты всегда всех задеваешь» – оценка человека. «Я чувствую себя обиженной, когда ты так говоришь» – выражение чувства. Чтобы тебя правильно поняли, лучше использовать при общении прямые определения: «Я чувствую смущение, огорчение, сожаление и т. п.».

- **Активное слушание**– умение внимательно слушать партнера и понимать его точку зрения.
- **Эмпатия**– адекватное восприятие того, что происходит во внутреннем мире другого человека.

• **Конфронтация** – действия, направленные на то, чтобы побудить другого человека осознать, проанализировать или изменить свое решение или поведение. В конфронтации заложены большие возможности пользы и вреда. Продуктивная конфронтация предполагает положительные отношения с человеком.

Помимо описанных коммуникативных умений, подросткам в их дальнейшей самостоятельной жизни будут необходимы навыки делового общения, такие, как:

- установление контакта;
- ориентация в проблеме;
- аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов;
- навыки принятия решений, нахождение компромисса.

Тренинг состоит из двух частей:

1. Специальные упражнения, направленные на формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения.
2. Упражнения, в которых активизируются все умения.

## 1. УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства. Невербальные – поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные – комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно (например, «вы живете в этом доме?» – закрытый вопрос; «где вы живете?» – открытый вопрос).

Эту вводную информацию можно использовать в начале занятий по тренировке в установлении контакта.

Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Консультант объясняет ситуацию: вы едете в автобусе. Он останавливается на красный свет, и вдруг в автобусе, стоящем в соседнем ряду, вы замечаете приятеля, которого давно не видели. Окна автобусов закрыты, но вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора. После невербального проигрывания ситуации участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении по очереди участвуют все желающие.

Легко ли было понять партнера? Легко ли было выразить свои мысли без слов? Какими средствами вы пользовались? Что помогало, что мешало понять партнера?

### **Упражнение 2. «Найди пару»**

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

### **Упражнение 3. «Найди пару-2»**

«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано „слон“, найдите, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано „слон“.

Прочтите, что написано на вашей карточке, так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать

характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

#### ***Упражнение 4. «Пустой стул»***

Это упражнение подростки очень любят и часто предлагают поиграть в него. Оно может использоваться и в качестве разминки. Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый-второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень стараются выйти из-под контроля того, кто стоит за их спиной, и попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, – удержать своих «подопечных» – для этого надо успеть взять его за плечи в тот момент, когда он собрался пересечь. Консультант должен следить, чтобы руки не держались все время над «подопечными». Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих участников остается стоять за стулом.

Как вы приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось – стоять за стулом или сидеть на стуле?

#### ***Упражнение 5. «Невербальный контакт»***

«Один из участников (доброволец) должен выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие водящего должна будет определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать».

Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать – двое, трое или все, кто хочет.

«Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Какими средствами вы показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось?»

При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогли определить готовность к вступлению в контакт. Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступать в контакт.

Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта. Для консультанта оно, в некоторой степени, является социометрическим.

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого – попытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить доверие, чтобы он развернулся.

«Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком? Ежик, свернись калачиком.

Представь себе, что ты еще очень маленький ежик и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. К тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что ты еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать. Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что, окажись ты на его месте, ты тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколёт. Попробай показать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его – и ты увидишь, что он расслабился и раскрылся».

Затем ежиком становятся другие участники группы.

«Что вы чувствовали, когда были ежиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?»

### ***Упражнение 7. «Умение вести разговор»***

Это упражнение дает возможность попрактиковаться в умении установить вербальный контакт, то есть начать и продолжить разговор.

Группа делится на пары. Один участник задает открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно. Второй участник пары дает на каждый вопрос не только строгий ответ, но и сообщает дополнительную произвольную информацию о себе. После некоторого времени, например через 5 минут, участники меняются ролями.

После окончания этого упражнения консультант может в центре круга провести с одним из участников такой разговор: что понравилось, что показалось затруднительным? Насколько открытые вопросы и сообщение подробной информации о себе способствуют установлению контакта?

### ***Упражнение 8. «Установление контакта»***

Участники группы в парах, по очереди, разыгрывают различные сценки на установление контакта. Основному играющему дается инструкция: «ты должен установить контакт с собеседником, для того, чтобы...» Например, один участник – администратор гостиницы, а второй хочет поселиться в ней, один участник – продавец, а второй хочет поменять купленные вчера перчатки, один – спешащий прохожий, второй должен узнать, как доехать до улицы N, и т. п.

Можно разыграть сценку с одним основным участником и несколькими дополнительными. Один из вариантов такой сценки описан в следующем упражнении.

### ***Упражнение 9. «Очередь»***

Из группы выбираются несколько человек, из которых один – водящий. Остальные становятся друг за другом в очередь, а водящий должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым из стоящих в очереди, пытаясь достичь своей цели. При этом все или некоторые из них могут получить определенные инструкции (неизвестные другим участникам) – например, не пропустить «нахала» к прилавку или взять его себе в компаньоны для чего-либо. Желательно, чтобы водящий проиграл сценку несколько раз подряд в разных условиях.

После проигрывания сценок консультант обращает внимание на успешность или неуспешность основного участника, вербальные и невербальные компоненты установления контакта. Участники из «очереди» делятся впечатлениями, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало это желание. Если водящему не удалось

добиться цели, то отмечается, что было недостаточно, на что надо обратить внимание в следующий раз. Консультант обязательно акцентирует внимание на том, что было удачным. Участники из «очереди» обычно не обсуждаются.

### ***Упражнение 10. «Значимые люди»***

Консультант просит участников нарисовать трех самых значимых для них людей. Это не обязательно должны быть те, с кем они постоянно общаются в настоящее время, но непременно те, кто значит для них больше, чем все остальные, кого они знали, те, кто для них дороже всех. Консультант тоже делает рисунок.

После того как рисунки сделаны, консультант просит всех по очереди показать рисунки и рассказать при этом об изображенных там людях: кто они; чем значимы для подростка, чем дороги; так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом; хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, невыраженное чувство благодарности).

### ***Упражнение 11. «Объявление»***

«Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т. д. Попробуйте и вы.

Ваша задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички».

### ***Упражнение 12. «Идеал»***

Участникам предлагается представить свой идеал человека, с которым ему бы хотелось общаться постоянно, который мог бы стать его другом.

Каждый пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик.

После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех из присутствующих, кто наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берет свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чье имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

Упражнение помогает подросткам получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других.

### ***Упражнение 13. «Откровенно говоря»***

«Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз».

*Примерное содержание карточек:*

- Откровенно говоря, когда я иду в школу
- Откровенно говоря, я скучаю, когда
- Откровенно говоря, мне очень трудно забыть
- Откровенно говоря, я до сих пор не знаю
- Откровенно говоря, мне до сих пор
- Откровенно говоря, когда я вижу подростка
- Откровенно говоря, мне радостно, когда
- Откровенно говоря, мне очень хочется
- Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни
- Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...
- Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня...
- Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку...
- Откровенно говоря, когда я болею...

«У каждого человека есть знакомые. У кого-то много хороших друзей, а кто-то за всю жизнь так и не смог обзавестись настоящим другом. Сейчас вы проанализируете круг своих знакомых и запишете их имена в специальную аналитическую таблицу.

### **Круг моего общения**

Возрастная категория	Имя и фамилия	Тип отношений (общения)
Сверстники		
Люди старше меня на 3—5 лет		
Люди старше меня на 6—10 лет		
Люди старше меня более чем на 10 лет		
Ребята моложе меня на 1—3 года		
Ребята моложе меня на 4—5 лет		
Маленькие дети		

В графу «Имя и фамилия» вы должны вписать имена и фамилии людей, с которыми вы действительно регулярно общаетесь, а не просто здороваетесь или разговариваете один раз в месяц. Если их будет много, увеличьте место в таблице для того, чтобы вписать всех.

Проанализируйте, постарайтесь понять, в каких отношениях вы с этими людьми. Кто лидер в вашей паре во время общения? Кто из вас инициирует общение? Какие чувства вы испытываете во время разговора с каждым из них? Радость, удовлетворение, а может, подавленность и страх? Почему? Что является предметом разговора, о чем вы чаще всего говорите, какие проблемы обсуждаете? Каким образом вы заканчиваете беседу? Что испытываете после ее завершения? Желание скорее снова увидеться или горечь от разговора? Как часто происходят ваши встречи и как долго они длятся? Минутный обмен репликами типа: «Как дела?», «Все нормально?» или обычно это обстоятельный разговор и душевная беседа? Исходя из всего вышесказанного сделайте запись в графе «Тип отношений (общения)».

Затем вы объединитесь в группы по 7–8 человек и зачитаете свои записи. Не обязательно зачитывать все свои записи, можно ограничиться теми, которые можно комментировать, т. е. добавлять свои самые новые впечатления».

### **Упражнение 15. «Доброе слово»**

Это упражнение можно проводить в первой или заключительной части занятия.

«Мы все чувствительны к комплиментам. На прошлых занятиях вы говорили много добрых слов о своих близких и просто знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на нашей группе? Пусть каждый из вас скажет каждому члену группы что-нибудь приятное. Постарайтесь найти для каждого человека нужные и искренние слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой».

## **2. ОПИСАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ**

Этот раздел тренинга ориентирован на выработку навыка воспринимать действия других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок или личностных черт. Первый шаг в развитии способности высказываться в описательном ключе, а не в форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок. Описательные высказывания, в отличие от оценочных, вызывают у людей большее желание понять и изменить свое поведение. Например: «Лена, ты неряха» – это оскорбление, оценка. «Лена, ты не убрала свою постель» – описание поведения.

### **Упражнение 1. «Говорю, что вижу»**

Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят. Например, «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Консультант следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

### **Упражнение 2. «Вижу разницу»**

«Пусть один из нас (доброволец) какое-то время побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на две подгруппы по какому-то выбранному нами признаку. Признак должен быть зрительно виден и однозначно делить группу на две части (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах комнаты. Вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на две части. Кто хочет попробовать?» Затем выбираются другие добровольцы.

### **Упражнение 3. «Описание друг друга»**

«Пара участников становится в центре круга. Минуту они смотрят друг на друга, затем, отвернувшись, по очереди описывают то, что им друг в друге не нравится. Проводится короткое обсуждение – что пропущено, что слишком привлекло внимание? Затем каждый из участников выбирает себе замену из круга и так, в парах, все по очереди принимают участие в упражнении. Важно обращать внимание участников на то, что цель упражнения – обучение описательному языку, поэтому нужно говорить без оценок, например, можно сказать „Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты“, и нельзя – «Федя, я выхожу из себя, когда ты *назло мне*(это уже оценка!) сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать об этом».

Важно закреплять навык безоценочного описания своих негативных чувств при обсуждении различных упражнений и ситуаций в группе или проводить в начале или конце занятия, обращаясь к состоянию, настроению участников, задавая вопросы «Что вы сейчас чувствуете? Как изменилось ваше настроение?» и т. п.

### 3. ЭМПАТИЯ

Эмпатия – это адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека. Ниже приводятся упражнения, которые обычно рекомендуют для определения своей эмпатической чувствительности и для развития этой способности.

#### ***Упражнение 1. «Вообрази»***

Каждый пишет на листе бумаги свое имя и ответы на следующие вопросы:

1. Какие три предмета я взял бы с собой на необитаемый остров?
2. Если бы колдун превратил меня в животное, то в какое?
3. Моя любимая пословица или поговорка –
4. Когда меня хвалят, я...

Консультант собирает ответы, перемешивает их, нумерует и зачитывает. Каждый участник отмечает у себя в тетради номер листка и свое мнение о том, чьи это ответы. Когда будут прочитаны все ответы, зачитываются имена написавших. Проводится обсуждение. Всех ли отвечавших на вопросы ты угадал? У кого сколько совпадений? С чем связана успешность (степень знакомства, способность чувствовать другого человека)?

#### ***Упражнение 2. «Как все»***

«Не обсуждая вслух, постарайтесь написать название дня недели (вкусного блюда, цвета и т. п.), который, по-вашему, напишут большинство участников. Ваша задача – догадаться, как думают все остальные.

Трудно ли проникнуть в логику другого человека?»

#### ***Упражнение 3. «Ассоциации»***

Один из участников (доброволец) выходит из комнаты, он становится водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать, водящий задает участникам вопросы следующего типа: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т. д.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим.

В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя или в роли водящего, или в роли загаданного участника.

Трудно ли было подбирать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?

#### ***Упражнение 4. «Таможенники и контрабандисты»***

Эта игра поможет вам сосредоточиться на проявлениях чувства тревоги, которые обычно трудно заметить: изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденная улыбка, общая напряженность.

Один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным, то есть к таможенникам. Всего он выходит из комнаты 5 раз, и

при одном из возвращений (каком – он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен конверт, содержащий небольшой предмет (например, приз для лучшего контрабандиста). Таможенники не имеют права обыскивать контрабандиста, они могут только задавать ему различные вопросы. Задача таможенников – догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения каждый таможенник записывает, при этом каждый может указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста по очереди играют несколько участников. По записям в таблицах легко выявить лучшего контрабандиста и лучшего таможенника.

Лучший контрабандист и таможенник должны поделиться своими «тайнами».

### ***Упражнение 5. «Понимание»***

«Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать.

Вам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п.

Затем мы сядем в большой круг и вы, обращаясь к человеку, которого вы описали, расскажете ему свое представление о его состоянии и мыслях. Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки».

### ***Упражнение 6. «Я тебя понимаю»***

Каждому участнику предлагается выбрать среди членов группы человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица, по позе и т. п.

Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д.

Продолжение упражнения может проходить в двух вариантах.

А. Каждый участник, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о его состоянии и мыслях. Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность наблюдений. В противном случае он может опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

Б. Каждый участник, обращаясь ко всем остальным, описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Участники должны определить, чье состояние было описано.

### ***Упражнение 7. «Мы с тобой одной крови»***

«Помните Маугли и урок, который дал ему учитель – медведь Балу? Правильно, прежде чем что-то сделать, скажи заклинание: „Мы с тобой одной крови, ты и я!“ И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас? Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок „Наше сходство“ и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он – Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем состоит ваше

сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. 5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок, думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба: а) добрые; б) тактичные; в) приятные в общении; г) любим слушать музыку и т. д.

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

#### 4. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Активное слушание включает принятие человеком ответственности за то, что он слышит, путем подтверждения, уточнения, проверки значения и цели получаемого от другого сообщения.

Активное слушание помогает понять, насколько у вас с вашим собеседником сходны мнения, интересы, цели, расходятся ли они или частично сходятся. Оно помогает понять аргументы вашего собеседника, ход его мысли, его эмоциональное состояние. Позволяет показать вашу заинтересованность и, с другой стороны, помогает привлечь внимание собеседника к вашим словам, позволяет вовлечь его в обсуждение ваших сообщений. Человек благодарен нам, если находит в нас интерес и внимание, а значит, и к нашим проблемам и доводам он отнесется с большим участием.

Активное слушание необходимо при деловом общении, оно помогает сориентироваться в проблеме. Часто люди стремятся переговорить других, привести свои аргументы, а не выслушать и понять аргументы другого. Такая позиция мешает им договориться, прийти к компромиссу, обычно они становятся еще дальше в своих позициях, чем были до разговора, и уходят обиженными и разочарованными.

Эту вводную информацию можно использовать в беседе с подростками.

##### ***Упражнение 1. «Испорченный телефон»***

Для выполнения упражнения выбирается группа из пяти человек. Четверых просят выйти из комнаты, предупредив, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст. После этого консультант вызывает в комнату второго участника, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передает услышанное третьему и т. д. Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшаяся часть группы регистрирует, кто упустил информацию, искажил, привнес свою.

Упражнение проводится 2 раза с разными участниками. Первая пятерка передает неформальную информацию, вторая – деловую. Результаты обсуждаются в группе.

##### ***Упражнение 2. «Испорченный телефон – 2»***

Участники встают в колонну. Консультант встает в конце – все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает стоящему впереди подростку повернуться

к нему лицом. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т. п.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй «передает предмет» третьему, третий – четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет всей группе.

Все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить их; участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

### ***Упражнение 3. «Эхо»***

В естественном процессе общения иногда бывает трудно выслушать другого не перебивая, дать ему договорить до конца и точно воспринять значение его слов. Это упражнение может обратить внимание на подобные дефекты коммуникации и одновременно поэкспериментировать с активным слушанием. Упражнение можно провести в виде дискуссии.

Первый участник высказывает свое мнение по какому-либо вопросу, например, какие три черты характера присущи учителям. Второй должен повторить суть его сообщения, после чего первый участник разговора подтверждает, что он был понят правильно, а возможно, отмечает те моменты, которые не были уловлены в достаточной мере. После этого второй участник может начать свое сообщение, по возможности точно излагая мнение предыдущего. Упражнение можно провести и в тройках, где двое обсуждают вопрос, а третий следит за соблюдением правил. Когда двое выскажутся, участники тройки меняются ролями.

Помогало ли активное слушание понять собеседника? Трудно ли было придерживаться правил? Что понравилось, что было сложным?

### ***Упражнение 4. «Три приема активного слушания»***

Это упражнение направлено и на отработку такого навыка делового общения, как ориентация в проблеме. Упражнение выполняется парой в центре круга.

«Сейчас вы попробуете разобраться в проблеме вашего собеседника, используя три приема активного слушания – подтверждения, уточнения и проверки правильности понимания полученного сообщения. Решать проблему, спорить, давать советы не надо, надо лишь уточнить проблему».

Одному из участников задается общий смысл проблемы, например, друг взял без спроса твою вещь, ты хочешь получить в подарок на день рождения какую-то вещь, родители не пускают тебя в гости, ты едешь за границу, тебе понравился друг твоей подруги (для девочек) или подружка твоего приятеля (для мальчиков) и другие ситуации, типичные для подростков, но выходящие за рамки ежедневной рутины. Детали придумывает сам участник. Консультант просит второго участника строго придерживаться приемов активного слушания и может подсказывать ему, показывая номер приема на пальцах. После выполнения участники меняются ролями. Затем упражнение выполняется другими парами.

Какие чувства возникали при использовании трех приемов? Часто ли вносились домыслы и оценочные суждения, трудно ли было их избегать? Помогло ли это разобраться в проблеме?

## 5. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ, НАХОЖДЕНИЕ КОМПРОМИССА

Приведенные ниже упражнения направлены на выработку навыка принятия коллективного решения, обучение эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, предоставляют информацию о доминировании в группе.

### **Упражнение 1. «Потерпевшие кораблекрушение»**

Упражнение занимает все время одного из занятий. Члены группы играют роль моряков, оставшихся в живых после кораблекрушения. Каждый получает список из 14 предметов, которые оказались на спасательном плоту. Задача участников – самостоятельно пронумеровать пункты списка в соответствии с их значением для выживания. На это дается 15–20 минут. После завершения индивидуальной работы группе дается 45 минут для выполнения общего задания. Группа должна прийти к единому мнению относительно места каждого предмета в классификации. При этом необходимо обратить внимание группы на то, что оценку надо дать так, чтобы каждый мог хотя бы отчасти согласиться с ней.

**Рекомендации для достижения согласия:** подходите к задаче логически; поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти; избегайте голосования; рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

\* \* \*

Консультант подсчитывает суммарные индивидуальные и групповую оценки. Для этого он подсчитывает разницы между баллами, поставленными по каждому из пунктов в анкете каждым из участников (и, отдельно, группой в целом) и ответами экспертов. Разница всегда записывается в виде положительного числа: преувеличили или преуменьшили участники важность каждого из предметов, значения не имеет. Сумма оценок по всем пунктам показывает совпадение индивидуального или группового мнения с мнением экспертов: чем эта суммарная оценка меньше, тем лучше участник или группа справились с заданием. Пример расчета индивидуальной оценки приведен в бланке «Список предметов на плоту».

Если суммарная групповая оценка меньше среднего значения индивидуальных оценок, значит, групповое обсуждение было эффективным.

Затем выявляются члены группы, которые наиболее успешно справились с заданием (те, чьи суммарные оценки – расхождения с мнением экспертов – оказались самыми низкими).

На основании полученных данных можно сделать выводы:

- об успешности группы в процессе обсуждения и принятия решения;
- сумела ли группа выявить лидера;
- достаточно ли он аргументировал свою точку зрения;
- кто участвовал в работе, а кто нет;
- какие виды поведения помогли достижению согласия, а какие мешали;
- оценить общий психологический настрой группы в процессе принятия решения;
- как улучшить принятие решения группой?

\* \* \*

**Инструкция.** Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но вы находитесь на расстоянии примерно 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список из 14 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять десятирублевых банкнот.

Ваша задача – пронумеровать 14 перечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до четырнадцатого, наименее важного для вас.

### Список предметов на плоту

	Мой ответ	Моя оценка	Ответ экспертов	Ответ группы	Оценка группы
Зеркальце для бритвы	3	2	1		
Канистра с водой (20 литров)	2	1	3		
Сетка от комаров	6	8	14		
Коробка с аварийным рационом (50 суточных комплектов)	13	9	4		
Карты Тихого океана	1	12	13		
Надувная подушка	4	5	9		
Канистра керосина (5 литров)	5	3	2		
Маленький транзисторный радиоприемник	11	1	12		
Репеллент, отпугивающий акул	7	3	10		
Кусок непрозрачного пластика (2х3 метра)	12	7	5		
Бутылка рома крепостью 80°	10	7	11		
5 метров нейлонового каната	8	0	8		
Две коробки шоколада	14	8	6		
Рыболовная сеть	9	2	7		
Суммарная оценка:		62			

После завершения работы группе предоставляется информация о правильной классификации предметов из списка, составленной экспертами по выживанию. Ответы экспертов сравниваются с ответами группы, результаты сравнения вписываются в ответный лист.

### Информация экспертов

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и

предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и даже воды, поэтому они менее ценны.

Краткая информация, которая дается для оценки каждого предмета, перечисляет возможные способы его применения и указывает на значение данного предмета для выживания. В этом списке предметы перечислены по убыванию их важности:

\* \* \*

1. Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.
2. Канистра керосина. Важна для сигнализации. Керосин можно зажечь с помощью спичек и банкнот (естественно, вне плота); горящая канистра будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей.
3. Канистра с водой. Необходима для утоления жажды.
4. Коробка с аварийным рационом. Обеспечивает основную пищу.
5. Шесть квадратных метров непрозрачного пластика. Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от непогоды.
6. Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.
7. Рыболовная сеть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица в руке лучше журавля в небе». Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.
8. Пять метров нейлонового каната. Им можно связать снаряжение, чтобы оно не упало за борт.
9. Надувная подушка. Если кто-то упадет за борт, она может послужить спасательным средством.
10. Репеллент, отпугивающий акул. Не слишком важен, если вы не собираетесь отплывать от плота.
11. Бутылка рома. Может пригодиться в качестве антисептика при травмах; в остальном имеет малую ценность, поскольку употребление алкоголя способствует обезвоживанию.
12. Транзисторный радиоприемник. Имеет незначительную ценность, в отличие от передатчика, которого у вас нет.
13. Карты Тихого океана. Бесполезны без навигационных приборов. Для вас важнее знать не где находитесь вы, а где находятся спасатели.
14. Сетка от комаров. В Тихом океане их нет.

### ***Упражнение 2. «Землетрясение»***

«Представьте себе, что наша группа оказалась в зоне землетрясения. Комната, в которой мы находимся сейчас, представляет реальную угрозу для жизни, так как в любой момент может обрушиться потолок. Что делают в такой обстановке? К сожалению, люди часто начинают паниковать, впадают в истерику, все одновременно пытаются прорываться к выходу и тем самым губят себя.

Вам нужно принять решение о том, кто и в какой последовательности будет выходить из комнаты. При этом нужно помнить, что шансы первого человека остаться в живых составляют почти 100 %, ведь у него достаточно времени, чтобы спокойно, но быстро выйти из здания и перейти в безопасное место. Шансы второго человека уже немного

меньше, так как время идет и угроза возрастает. У третьего по очереди человека шанс уменьшается еще на какой-то процент и т. д. Вы прекрасно понимаете, что у человека, который будет последним в этой очереди, шансов практически нет, скорее всего, он погибнет под развалинами. Так что речь идет о жизни и смерти.

Вам нужно за очень ограниченное время принять ответственное решение – установить очередность выхода из этой комнаты, потолок которой может с минуты на минуту обрушиться.

Но сначала вы примете это решение самостоятельно. Для этого вам нужно взять лист бумаги, переписать имена всех присутствующих, а затем с правой стороны рядом с каждым поставить порядковый номер, соответствующий очередности выхода этого человека из комнаты, рассуждая примерно так: «Первым должен выходить Игорь, так как он самый молодой из нас, второй пойдет Аня, так как она...» Принимая решение, имейте в виду, что вы должны определить очередь для всех членов группы.

Когда вы примете индивидуальные решения, нужно будет собраться в круг и приступить к выработке группового решения, помня, что решение принимается, когда за него проголосуют все члены группы без исключения. Время, которое есть в распоряжении группы, неизвестно, так как трудно сказать, когда обрушится потолок – может быть, через минуту, а может быть, через пять минут. Главное – остаться в живых. Если вы не сможете договориться, вы погибнете все, так как эвакуация начнется лишь после того, как каждый будет знать свою очередь, то есть после принятия общего решения».

Обычно на упражнение отводится 20–25 минут, но это время можно увеличить или сократить. Если группа сумела принять единогласное решение, следует поздравить участников с благополучным завершением и попросить их подумать – что помогло им успешно выйти из столь критической ситуации. Если группа не смогла за отведенное время принять общее решение об очередности выхода, консультант объявляет, что все участники погибли, и просит подумать над причинами, которые привели к этой трагедии.

Можно составить 3–4 аналогичных игры. Проведение нескольких игр на групповое принятие решения позволит увидеть динамику эффективности группы в принятии решения.

### ***Упражнение 3. «Переключатели»***

Участники группы расходятся по комнате. Консультант считает до трех. На счет «три!» все участники должны подпрыгнуть и повернуться лицом к одной из стен. Задача заключается в том, чтобы все повернулись лицом в одну сторону. Выполнять задание надо молча, не договариваясь друг с другом.

Что помогло (помешало) справиться с поставленной задачей? Что могло бы помочь успешно выполнить ее?

При обсуждении консультант акцентирует внимание на необходимости ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику других. В ходе обсуждения обычно обнаруживается, что не стоит оказывать давление в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ взаимодействия.

### ***Упражнение 4. «Счетная машинка»***

«Сейчас мы должны будем назвать числа от 1 до 15 (20): один из участников говорит „один“, следующий – „два“, и так далее. Сложность состоит в том, что мы не договариваемся, кто будет первым и кто из вас и когда назовет каждое следующее число, кто назовет только одно число, а кто выскажется несколько раз и т. д. Мы не произносим ничего, кроме чисел. Каждое число должно быть названо только одним участником, то есть если двое или более участников одновременно говорят очередное число, то мы

начинаем все сначала. Обратите внимание, что чисел больше, чем участников группы, поэтому давайте постараемся, чтобы каждый из нас назвал хотя бы одно число». Обсуждение упражнения аналогично предыдущему.

## 6. АКТИВИЗАЦИЯ ВСЕХ УМЕНИЙ

Мы являемся социальными существами. Мы взаимодействуем с родителями, учителями, друзьями, знакомыми, посторонними людьми. Взаимодействуя, мы используем определенные роли. Роль – это круг функций и видов поведения, соответствующих принятым нормам в обществе. Каждый играет в жизни много ролей (например, начальника, подчиненного, сына, отца, мужа, любителя хоккея и т. д.), опираясь при этом на собственное представление о поведении в каждой роли и прошлый опыт. Люди, объединенные в один коллектив или группу, занятые решением определенных задач, взаимодействуют друг с другом. Стиль взаимодействия различен, он зависит от характера человека, его прошлого опыта и т. д. Эти стили поведения называются групповыми ролями.

Для успешного группового взаимодействия необходимы две функции поведения: функции *решения задачи* и функции *оказания поддержки*. Продуктивное поведение, определяемое задачей, включает выдвижение и принятие предположений, мнений, информации. Функции поддержки связаны с эмоциональным климатом коллектива. Они способствуют сплоченности и объединению, что облегчает достижение групповых целей.

Роли, связанные с групповой задачей:

- **инициирующий** – предлагает идеи;
- **разрабатывающий** – разрабатывает идеи и предложения;
- **координирующий** – объединяет идеи, пытается координировать действия;
- **ориентирующий** – направляет группу к целям, выявляет отклонения;
- **критикующий** – критически оценивает идеи;
- **побуждающий к действию** – подталкивает к принятию решения.

Роли, связанные с групповой поддержкой:

- **поощряющий** – поощряет других;
- **гармонизирующий** – выступает посредником при расхождении мнений, снижает напряжение во время конфликтов;
- **идуший на компромисс** – поступает в чем-то своим мнением;
- **пассивно следующий** – выступает слушателем.

### **Упражнение 1. «Круглый аквариум»**

При выполнении этого упражнения обратная связь помогает членам группы осознать особенности своего поведения во взаимодействии, выявить свои обычные роли, связанные с решением задач и оказанием поддержки, оценить свой вклад в групповое решение, узнать, какое поведение у них представлено чрезмерно, а какое – недостаточно.

Внутренний круг 15–20 минут ведет дискуссию на какую-либо заданную тему. Каждый участник во внешнем круге наблюдает за поведением одного участника во внутреннем круге и отмечает, как часто он проявляет разные виды поведения по решению задач и оказанию поддержки, является ли его поведение в каждой из ролей продуктивным или непродуктивным. Регистрируются не только описанные выше продуктивные виды поведения, но и непродуктивные: избегание, смена темы, поиск признания,

доминирование, агрессия и т. д. После дискуссии внешний круг делится своими наблюдениями. После этого участники меняются ролями. В заключение обсуждается, как распределяются в группе различные виды поведения по решению задач и оказанию поддержки. Упражнение можно провести несколько раз, меняя состав внешнего и внутреннего круга. Можно заранее задавать роль, которую должен демонстрировать участник, что позволяет лучше исследовать свой стиль поведения и поэкспериментировать с другими видами ролей.

Цель этого упражнения – выявление скрытого лидера. Консультант предлагает каждому участнику во внутреннем круге выбрать ту роль (лидер, звезда, козел отпущения, рядовой и т. д.), которую он реже всего выполняет в жизни. Например, лидером назначается человек, который в жизни не реализует свои доминирующие качества.

После этого группе предлагается поговорить на какую-то тему. Условный лидер задает тон, и вся группа старается поддерживать его идеи. Наблюдатели за кругом, не зная выбранных участниками дискуссии ролей, отмечают стиль поведения каждого. Их задача – выявить участника, назначенного лидером. Удалось ли выявить «лидера»? Удалось ли ему удержаться в этой роли? Что он чувствовал при этом? Как группа себя чувствовала с этим лидером? Заметили ли вы, что кто-то из участников не мог удержаться в рамках своей роли и «перехватывал» роль лидера?

### ***Упражнение 3. «Круглый аквариум-3»***

Участники получают возможность поэкспериментировать с коммуникативными стилями, отработать коммуникативные умения, а также овладеть навыками высказывания и принятия обратных связей.

Участники во внутреннем круге проводят дискуссию на определенную тему. Каждый заранее выбирает для себя один из коммуникативных стилей:

**Миротворец**– угождает и соглашается, постоянно извиняется и старается любой ценой не вызвать волнения. Он чувствует свою бесполезность, выглядит беспомощным.

**Обвинитель**– противоположен миротворцу. Упрекает, провоцирует, считает других виновными, объясняет объективными причинами свои недостатки, действует высокомерно. Говорит громким, властным голосом.

**Человек-компьютер**– спокойный, холодный, собранный, свехрассудительный, избегает выражать свои чувства, переживания. Говорит абстрактно, монотонно. Выглядит негибким, зажатым.

**Иван Сусанин.** Уводит дискуссию в сторону, высказывает неуместные суждения, приводит всех в недоумение, интонации могут не соответствовать словам, кажется неуклюжим.

Через 10–15 минут внешний круг комментирует свое восприятие дискуссии. Затем своими впечатлениями делятся участники дискуссии. После этого участники меняются ролями.

### ***Упражнение 4. «Тройка»***

Группе предлагается изобразить «птицу-тройку». Каждый участник выбирает какой-либо элемент: кто-то будет лошадьми, кто-то кучером, колесом, каретой, пассажирами, колокольчиком и т. д. Все участники встают соответственно своей роли; тройка должна проехать круг по комнате и постараться не развалиться по пути. После выполнения упражнения участники делятся своими ощущениями – как они себя чувствовали в выбранной роли. Например, «Я – колесо...». Обсуждаются общие впечатления о тройке, о поведении отдельных участников, «ходовые качества» тройки – эффективность взаимодействия группы при данном распределении ролей. Затем участники могут повторить упражнение, чтобы попробовать себя в другой роли. После выполнения

упражнения они могут поделиться впечатлениями, сравнить, в какой роли им было комфортнее, поразмышлять, почему.

## 7. ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ В ОБЩЕНИИ

Бывает, что группа выходит на какую-либо ситуацию из жизни, которая является типичной или трудной для всех ее членов или для какого-то участника, который не нашел, по его мнению, оптимального решения проблемы – например, отказать другу в помощи, ответить на несправедливое обвинение и т. п.

Участник, предложивший ситуацию, подробно рассказывает о ней, уточняет детали. Он становится протагонистом и выбирает вспомогательное лицо. Ситуация проигрывается, возможно, несколько раз; с каждой попыткой меняется подход или способ поведения. Возможно проигрывание роли протагониста другими участниками, обмен ролями, техника зеркала. Таким образом находятся пути возможных решений, альтернативные методы взаимодействия.

Как часть процесса завершения возможна заключительная сцена, прививающая новые навыки.

В стадии завершения следует провести короткую дискуссию, обеспечить выражение чувств, обмен впечатлениями. Консультант помогает протагонисту понять, что его трудности не так уж необычны, что многие люди сталкиваются с подобными проблемами, подчеркнуть положительные аспекты ситуаций, сильные стороны протагониста. В завершающей части, после проработки трудных и сложных коммуникативных ситуаций, используются специальные упражнения и игры, которые позволяют участникам актуализировать свои сильные стороны, сформировать более цельный, позитивный взгляд на себя и свое поведение.

### ***Упражнение 1. «Диалектика»***

Выбирается какая-либо социальная роль, например, консультант, подросток и др. Каждый участник по кругу высказывается. Первый начинает со слов: «Консультантом быть хорошо, потому что...», второй – «Консультантом быть плохо, потому что...» и т. д., по кругу чередуя «хорошо» и «плохо». После упражнения группа обменивается впечатлениями: было ли что-то, что позволило взглянуть на заданную роль по-другому, было ли что-то для кого-то неожиданным, было ли кому-то трудно найти хорошее и плохое. Обычно найти положительное трудно тем, у кого имеется отрицательный прошлый опыт.

### ***Упражнение 2. «Великий мастер»***

Упражнение помогает участникам актуализировать сильные стороны его личности.

У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» – например, пеших прогулок, приготовления кофе, заплетания косичек и т. п., причем надо убедить в этом остальных участников. Консультант спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле действительно великий мастер.

## ***Тренинг «Как быть уверенным в себе»***

Основной задачей данного тренинга является обучение подростков навыкам уверенного поведения.

Главная особенность не уверенной в себе личности состоит в том, что в социальной деятельности такие люди стремятся избегать любых форм личного самопроявления.

Любая форма демонстрации личных мнений, достижений, желаний и потребностей для них либо крайне неприятна (вследствие чувств страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках их системы ценностей и представлений.

Существуют также вполне очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие уверенных в себе людей.

Уверенные в себе люди говорят громко и ясно, но никогда не переходят на крик, часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами, всегда выдерживают оптимальную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную. Они умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли. Уверенные в себе люди открыто говорят о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием, часто используют местоимение «я», не боятся выражения личного мнения. От уверенных в себе людей редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица. Нельзя сказать, что эти особенности формируются сами собой или же что человек уже рождается уверенным в себе. Как и все социально-психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, т. е. во взаимодействии с социальным окружением.

Тренинг состоит из нескольких блоков, каждый из которых можно использовать как самостоятельно, так и в системе единого тренинга.

## **1. АРГУМЕНТАЦИЯ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, ОТСТАИВАНИЕ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ**

Данный навык общения тесно связан с уверенностью в себе; уверенное поведение – оптимальный способ обоснования своей позиции.

### ***Упражнение 1. «Нападающий и защищающийся»***

Участники группы делятся на пары и ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, старается угодить, говорит вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5–10 минут участники меняются ролями. Каждый должен постараться полностью испытать власть, авторитет «нападающего» и манипулирующую пассивность «защищающегося».

Участники делятся своими впечатлениями о том, как они себя чувствовали в каждой роли, какая роль им была по душе, а какой было трудно следовать. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни.

## **2. УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Приведенные ниже упражнения направлены на обучение тому, как в практических ситуациях отличать уверенное поведение от неуверенного, отработку приемов уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе.

### ***Упражнение 1. «Мое поведение»***

Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (консультант надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, что говорит и как ведет себя в этой ситуации человек уверенный в себе или неуверенный.

Консультант от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных консультантом, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные консультантом (тебе незаслуженно поставили двойку; ты хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять; тебя не принимают в игру; ты хочешь познакомиться со сверстником и т. д.).

Важно, чтобы упражнение выполнили все участники, причем консультант обращает внимание на то, чтобы они сами оценили ответ как уверенный или неуверенный.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

### ***Упражнение 2. «Зеркало»***

Участники образуют два круга – внутренний и внешний. По сигналу консультанта один из стоящих во внутреннем круге должен изобразить без слов – с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу консультанта стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают. Консультант фиксирует количество правильных ответов каждого участника. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение. Какие позы загадывались чаще, почему? Какие легче угадывались, почему?

### ***Упражнение 3. «Город уверенности»***

Участники сидят в кругу.

«Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Один из нас первым скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения».

### ***Упражнение 4. «Круг уверенности»***

«Представьте себе невидимый круг на полу диаметром около 60 см примерно в полуметре от себя. Войдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были „на гребне успеха“. В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или книги, которым вы восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между историей реальной и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!»

### ***Упражнение 5. «Я – хозяин»***

Каково ваше представление о хозяине? (Возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими.)

Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь хозяином кого-нибудь из желающих – «хозяином будешь ты!»; новый хозяин должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

### **3. МОИ ПРАВА И ПРАВА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

Эти упражнения направлены на закрепление навыков уверенного поведения с учетом прав окружающих, ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

#### ***Упражнение 1. «Мои права»***

Консультант напоминает участникам о разыгранных на прошлых занятиях сценках, спрашивает, с чем связано уверенное и неуверенное поведение. Задача этого разговора – подвести подростков к понятию прав человека, от соблюдения которых зависит его уверенность в себе.

Затем участникам предлагается, разбившись на 3–4 группы, написать «Декларацию о правах подростка».

На выполнение задания отводится 10–12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Консультант вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти правила подростки могут выработать вместе с консультантом, или же он может сам предложить критерии оценки пунктов Декларации.

Эти критерии можно свести к двум необходимым и достаточным пунктам:

- твои права не должны ущемлять прав других людей;
- осуществление твоих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой группой. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем консультант зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль постоянного председателя Конституционной комиссии.

#### ***Упражнение 2. «Индивидуальное восприятие»***

А. Одному из участников предлагается рассадить всех остальных по цвету глаз: от светлоглазых до темноглазых. В ходе выполнения задания никто не имеет права корректировать его мнение. После того как задание выполнено, кому-нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему. Затем то же самое предлагается выполнить следующему желающему.

Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что, сколько бы ни было корректоров, каждый внесет свои изменения: «каждый видит по-своему». Если к этому выводу никто не приходит, консультант задает наводящие вопросы.

Б. Одному из участников предлагается пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя. Прослушав эти голоса, водящий должен рассадить всех по голосам – от самого высокого до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса.

Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по-своему». Таким образом демонстрируется индивидуальность не только зрительного, но и слухового восприятия.

В. Далее проверяется еще один канал восприятия – прикосновение. Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Но упражнение все-таки следует провести, поскольку оно дает еще и психотерапевтический эффект.

Предлагается расположить участников по теплоте рук (в качестве «эксперта» и «корректора» желательно выбрать двоих самых стеснительных членов группы). Первый поочередно берет в свои руки руки остальных или пожимает руки в виде приветствия, а затем рассказывает всех по порядку – от «самого теплого» до «самого холодного». Второй корректирует расположение участников в ряду.

В заключение всем предлагается пересесть на любое место, на котором им хочется сидеть в данный момент. Проводится обсуждение – как при наличии индивидуального восприятия людям удается решать проблемы общения. Нужно подвести группу к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

После этого проводится обсуждение вопросов: что такое уважение к чувствам другого человека? Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

### ***Упражнение 3. «Мой герб»***

В старину было принято изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз – краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте, и у вас обязательно получится. После завершения рисунков мы организуем их выставку. Каждый рисунок получит свой номер, и все будут ходить по выставке, пытаясь угадать, чей герб изображен на каждом рисунке. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, принадлежит герб. Затем мы соберемся в круг, обменяемся мнениями и подведем итог, определив самого проницательного участника – того, кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

### ***Упражнение 4. «Кто я?»***

Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Кто я?», закончив предложения (бланки с началами предложений желательно раздать участникам):

Я словно птичка, потому что

Я превращаюсь в тигра, когда

Я могу быть ветерком, потому что

Я словно муравей, когда

Я – стакан воды

Я чувствую, что я – кусочек тающего льда

Я – прекрасный цветок

Я чувствую, что я – скала

Я сейчас – лампочка

Я – тропинка  
Я словно рыба  
Я – интересная книжка  
Я – песенка  
Я – мышь  
Я словно буква «О»  
Я – макаронина  
Я – светлячок  
Я чувствую, что я – вкусный завтрак

#### ***Упражнение 5. «Мое отражение»***

«Поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Сядем в круг и будем передавать друг другу зеркало. Задача каждого – внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

- Что привлекательного вы видите в этом человеке?
- За что его можно любить?
- Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение? Постарайтесь быть серьезными – не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Теперь, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление и так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего – это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни».

#### **4. ПРОСЬБА**

Цель этих упражнений – обучение тому, как правильно высказывать просьбу и реагировать на нее, развитие умения определять психологические характеристики – свои и окружающих, упрочение уверенности в себе.

##### ***Упражнение 1. «Новый способ»***

Участники образуют полукруг.

«Сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. А мы все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

##### ***Упражнение 2. «Пирог с начинкой»***

Консультант говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или соленым и т. п. Участникам предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы – их форму, цвет, вкус. Проводится краткое обсуждение, выявляющее ассоциации, приятные или неприятные, которые вызывает каждый из этих «пирогов». Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

### **Упражнение 3. «Чемпионат»**

Для выполнения этого упражнения нужны пара марионеток, листки с описаниями просьб и способов реагирования на нее (по количеству пар участников) и наборы табличек с цифрами, как у судей в фигурном катании (для каждого из участников). Описания ситуаций помещаются в коробку или вазу. Пока одна пара участников выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполнения задания; б) за использованные средства. Консультант выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки. Инструкция для участников:

«Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение – не более трех минут. Все остальные – судьи. Они оценивают выступление».

Консультант рассказывает о критериях оценки, что позволяет подросткам осознать те умения, которые необходимы для того, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или отказаться от выполнения обращенной к ним просьбы.

После каждого выступления консультант просит «судей» обосновать свои оценки и спрашивает у выступавших, как они сами оценивают свое чувство уверенности.

### **Упражнение 4. «Свободный микрофон»**

«Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто захочет воспользоваться возможностью побыть в центре внимания. Представьте себе, что вы – кинозвезда, чемпион мира, президент, одним словом, вы – очень интересный человек, а остальные члены группы – журналисты, пришедшие на пресс-конференцию, и у них к вам много вопросов. Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Участник, который будет отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип „свободного микрофона“, т. е. как только „звезда“ закончит отвечать на очередной вопрос, следующий „журналист“ может задавать свой, заранее подготовленный вопрос».

Следует дать всем желающим возможность и оказаться в центре внимания, и подойти к свободному микрофону.

## **5. Я В СВОИХ ГЛАЗАХ И В ГЛАЗАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

Цель упражнений – активизация процесса рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, раскрытие качеств, важных для эффективного межличностного общения.

### **Упражнение 1. «Подарок»**

«Пусть каждый из вас по очереди сделает воображаемый подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо „вручить“ молча, но так, чтобы ваш сосед понял, что именно вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».

### **Упражнение 2. «Части моего „Я“**

Для выполнения упражнения каждому участнику нужны бумага и набор цветных карандашей (6 цветов).

Консультант предлагает участникам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это могут быть предметные или символические рисунки, пиктограммы, абстрактные композиции.

После выполнения задания участники и консультант по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изображено на рисунках. По желанию участники могут оставить рисунки себе, передать их на хранение консультанту с условием, что тот никому не будет показывать их без согласия автора, или поместить свои рисунки в «картинную галерею».

### ***Упражнение 3. «Ассоциация»***

Это упражнение уже описано в тренинге «Как быть с другими», в котором оно применяется для развития эмпатии.

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого водящий должен угадать, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож? На какой вкус? На какую песню? На какую книгу?» и т. п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали, и если угадывает, то названный становится водящим. Если водящий не угадал, он водит второй раз, если не угадал более двух раз – выбывает из игры.

Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано? Обсуждается различие между тем, какими мы представляемса самим себе, и какими – другим людям.

### ***Упражнение 4. «Приятный разговор»***

«Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: „приятный собеседник“. Это действительно полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и так же непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку увереннее чувствовать себя в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним».

Участники группы встают или садятся лицом друг к другу по принципу «карусели», т. е. образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники стоят лицом к центру).

Поговорив с одним партнером, по сигналу консультанта все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Консультант задает каждой паре ситуацию встречи и указывает, кто начинает разговор, а кто отвечает.

На каждый разговор, т. е. на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, отводится 2–3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

Примеры ситуаций:

«Вы приехали в незнакомый город. Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в определенное место в этом городе».

«Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

«Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

«Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся».

### ***Упражнение 5. «Листок за спиной»***

«Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что вам в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, хотя и происходит при контакте „глаза в глаза“.

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаясь около того, кто вас заинтересовал, смотреть на него, чтобы составить о нем впечатление, и записывать это впечатление на листе бумаги, приколотив на его спине.

Посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем? К кому вам хотелось бы подойти? Готовы ли вы быть искренними? Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Не спешите делать записи – сначала внимательно смотрите друг на друга: какие вы? Вперед, вы можете двигаться!»

По окончании работы все встанут в общий круг, консультант напоминает о важности доверия друг к другу.

«Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два из этих посланий.

А теперь поднимите руки те, кто во время этого упражнения был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно».

## **6. ТОЧКА ОПОРЫ**

Эти упражнения направлены на раскрытие сильных сторон личности, актуализацию личностных ресурсов, оказание психологической поддержки с помощью групповой медитации.

### ***Упражнение 1. «Точка опоры»***

«У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Пусть каждый из вас расскажет группе о своих сильных сторонах, качествах, которые служат вам точкой опоры. Давайте договоримся „не брать в кавычки“ свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, говорите прямо, уверенно, без всяких „но...“, „если...“ и „может быть...“. Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права давать оценки. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».

### ***Упражнение 2. «Поделись своими чувствами»***

«Возможность поделиться с другими людьми своими мыслями и чувствами помогает лучше понять самого себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча, с закрытыми глазами „поговорить“ друг с другом.

Встаньте в круг в центре комнаты, поближе друг к другу. Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть каждый некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него доносятся.

Не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства...

Теперь, по-прежнему с закрытыми глазами, разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшей гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа – язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой и спокойной поверхностью. Наполненная глубокой умиротворенностью, радостью и спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящиеся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, – вы сами.

Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих справа и слева от вас и одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам...

Откройте глаза».

### ***Упражнение 3. «Эмиграция»***

«Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Предположим, что вы навсегда уезжаете в Австралию. С одной стороны, это интересно, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. После этого вы соберетесь в группы по 3–4 человека и обсудите со своими партнерами то, что сумели осознать».

### ***Упражнение 4. «Маяк»***

«Займите удобное положение, закройте глаза, расслабьте ваше тело и сознание. Представьте себе маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы каждую ночь, в хорошую и

плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света – света, который никогда не гаснет».

### ***Упражнение 5. «Проективный рисунок»***

Участникам предлагается за 5 минут выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». Техническая сторона рисунков не важна, главное – выразить свое представление о себе. Рисунки не подписываются. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один и ставится так, чтобы все хорошо видели его. Каждый из участников по очереди рассказывает о своих впечатлениях – не описывает то, что нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, автор видит себя, что хотел бы изменить в себе. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

## **7. ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА**

Упражнения ориентированы на углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

### ***Упражнение 1. «Пожелания»***

Все участники садятся в круг.

«Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и выскажет ему свое пожелание. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

### ***Упражнение 2. «Мои достоинства. Обратная связь»***

Участники составляют список своих положительных качеств; желающие зачитывают свой список. Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, консультант может предложить тому, кто читает свое самописание, обратиться к другим участникам за обратной связью. Предварительно участников знакомят с «Положением об обратной связи»:

Обратная связь – это адресованное другому человеку сообщение о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки.

Помни!

1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом просят.
2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.
3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.
4. Не оценивай.

5. Не давай советов. Фразы: «Я бы на твоём месте...», «Ты должен...» – под запретом.

Внимание!

Обратная связь – не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

### ***Упражнение 3. «Самый-самый»***

«Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Разделитесь на команды по 4–5 человек, и пусть члены каждой команды расскажут о своих качествах, которыми они могут соперничать с другими. Подумайте, чем вы превосходите других членов вашей команды. На подготовку отводится одна минута. А теперь расскажите друг другу о своих достоинствах и подтвердите их фактами.

Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим одного «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д.

Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или высоких из всех присутствующих здесь. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

### ***Упражнение 4. «Мои качества»***

«Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите».

### ***Упражнение 5. «Скульптура»***

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, создают ему мимику. Каждая подгруппа выбирает экскурсовода, который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. Экскурсанты (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

### ***Упражнение 6. «Уступки»***

«Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других надолго остается в памяти. Тем не менее в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая или близкая, реальная или неосуществимая. Поделитесь своими мечтами друг с другом...

А обсудите, чем каждый из вас смог бы помочь другому в осуществлении его заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда можно помочь просто хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями».

## **8. МОИ СЛАБОСТИ**

Упражнения обучают тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны, повышают понимание себя через осознание своих индивидуальных особенностей, ограничение своих положительных и отрицательных качеств.

### ***Упражнение 1. «Комплименты»***

Участники стоят в кругу.

«Давайте возьмемся за руки и посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т. д. по очереди».

### ***Упражнение 2. «Под микроскопом»***

«У многих из нас есть небольшие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не очень заметны, сразу не бросаются в глаза, но тем не менее часто мешают в жизни. Наверняка у каждого из вас найдется какое-нибудь незначительное неприятное качество, от которого вы хотели бы избавиться. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи, свойственные нам, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там увидим?»

### ***Упражнение 3. «Принимаю ответственность на себя»***

«Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут.

Затем вы обсудите ваши записи в группах по 3–4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие».

### ***Упражнение 4. «Обратная сторона медали»***

«Вы уже многое узнали о себе и других членах группы. Мы многое смогли понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Сегодня каждый из вас расскажет остальным участникам о своих слабых сторонах, т. е. о том, что он считает своим „комплексом“, внутренним барьером или иной помехой. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может стать причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п. Крайне важно, чтобы вы „не брали в кавычки“ свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили прямо и откровенно».

### ***Упражнение 5. «Каким меня видят окружающие?»***

«Ответьте на вопрос: „Как меня воспринимает группа и отдельные ее члены?“ Опишите в одном или нескольких предложениях, как, по вашему мнению, оценивает вас группа. Например: „Группа в целом воспринимает меня как живого, очень эмоционального человека, который ни над чем серьезно не задумывается“.

### ***Упражнение 6. «Я – центр воли»***

«Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Теперь внимательно слушайте и повторяйте негромким голосом или про себя каждую фразу, которую я буду говорить.

У меня есть тело, но «Я» – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное «Я»... Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – это не «Я».

У меня есть тело, но мое тело – это не «Я».

У меня есть эмоции, но «Я» – это не мои эмоции... Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы... Однако я всегда остаюсь собой, своим «Я», радуюсь я или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь... Я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции, более того, я могу управлять ими, использовать их, поэтому мои эмоции – это не мое «Я»...

У меня есть эмоции, но мои эмоции – это не «Я».

У меня есть разум, но «Я» – это не мой разум. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое «Я».

У меня есть разум, но мой разум – это не мое «Я».

«Я» – центр чистого самосознания. «Я» – центр воли, способный владеть и управлять моим разумом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами. «Я» – это постоянное и неизменное «Я».

## **9. МОИ ПРОБЛЕМЫ**

Упражнения в этом разделе направлены на обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

### ***Упражнение 1. «Вопрос»***

Каждый из участников по очереди выходит перед группой и становится к ней спиной. Остальные задают ему любые вопросы, изменяя при этом свой голос (по тону, частоте, громкости, интонации).

Прежде чем ответить на вопрос, отвечающий называет имя спрашивающего. Если он ошибается, то ему об этом сообщают. При этом не обязательно, чтобы вопрос задавал каждый участник. Постоянным остается количество вопросов, а кто и сколько вопросов задает, группа решает сама.

### ***Упражнение 2. «Преодоление»***

«Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает

препятствия, которые нужно преодолевать. Успешное решение каждой проблемы – это еще один шаг на пути роста и развития личности.

Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности.

А теперь мы выслушаем всех и особое внимание уделим способам преодоления препятствий.

Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление».

У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей».

### ***Упражнение 3. «Крокодил»***

Консультант говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, знакомо ли им это чувство.

Следующее упражнение предлагается в качестве средства избавления от этого опасения.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает какое-нибудь слово или словосочетание (от названий предметов, часто встречающихся в обиходе, до фразы из двух-трех сложных и редких слов), вторая – выбирает участника (лучше добровольца), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать».

### ***Упражнение 4. «Свое пространство»***

Один из участников добровольно встает в центр круга. Консультант предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы – «планеты». Водящий, поворачиваясь лицом к группе, просит встать их на различном расстоянии от себя – так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях.

После того как расстановка группы завершена, консультант спрашивает ведущего, насколько комфортно созданное им пространство.

## **10. МОТИВЫ НАШИХ ПОСТУПКОВ**

Упражнения помогают осознать мотивы своих поступков и индивидуальные способы влияния на поступки других людей, устранить эмоциональные барьеры между членами группы.

### ***Упражнение 1. «Внешние и внутренние мотивы»***

«Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что „так положено“, так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Например, мы часто не осознаем, что наши поступки продиктованы страхом, боязнью наказания. Иногда мы думаем, что делаем что-то из лучших побуждений или просто не задумываемся о мотивах, но в основе этих поступков лежит все тот же страх.

Вспомните два случая – один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете».

Участники, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем консультант просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

Что было труднее выполнить? Трудно ли было рассказать об этом?

### ***Упражнение 2. «Осознанные и неосознанные мотивы»***

Консультант предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом – тот же мотив осознавался. В качестве примеров можно привести любопытство – желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, узнать предел его терпения; завоевание хорошего отношения – желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого человека путем манипулирования им.

Участники обсуждают, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему; легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений; какие чувства они испытывали, когда нужно было об этом рассказать.

### ***Упражнение 3. «Мотивы альтруизма»***

«Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда будешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку. Почему? Возможны различные варианты ответа: ты знаешь, что существует общепринятое правило – уступать место пожилому человеку; видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное; не можешь сидеть, если рядом стоит старушка.

Пассажиру, которому ты уступил место, все равно, каким был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют по-разному: первый вариант свидетельствует о том, что ты умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий – что ты культурный, нравственно воспитанный человек.

Таким образом, воспитанность – это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» – внутренняя культура, интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку.

Попробуйте вспомнить и коротко записать случаи из вашей жизни, когда ваши альтруистические поступки были продиктованы каждым из этих трех мотивов».

### ***Тренинг «Как быть с обществом»***

Цель данного тренинга – способствовать успешному взаимодействию подростков в различных социальных ситуациях, достижению ими поставленных целей и выстраиванию конструктивных отношений в обществе.

Задачи, решаемые на тренинге:

- социальная самоидентификация;
- знакомство с различными социальными институтами и социальными ролями;
- обучение конкретным социальным навыкам.

Образно и понятно для подростков эти задачи можно представить следующим образом:

- то, что есть во мне, с помощью чего я могу общаться с обществом;
- то, что есть вокруг меня, – то, с чем я общаюсь (буду общаться), т. е. само общество;
- те нити, которые связывают меня с социумом, – некоторые элементарные социальные умения и навыки.

В соответствии с поставленными задачами тренинг делится на три этапа.

## **1. СОЦИАЛЬНАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ**

Под социальной самоидентификацией понимается определение координат своего «Я» в обществе, то есть осознание наиболее стабильных ролей, как обусловленных обществом, так и индивидуальных для данной личности.

### ***Упражнение 1. «Я и мир вокруг меня»***

Цель упражнения – осознание значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

«Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя.

Расскажи о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее? Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К чему из окружения ты обращен на рисунке? Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя? Что это для тебя значит?»

Модификация упражнения: «Отметьте на своем рисунке знаком „плюс“ положительные связи (то, с кем и с чем вам приятно взаимодействовать), и знаком „минус“ – отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать).

### ***Упражнение 2. «Предъявите документы»***

Перед проведением упражнения проводится беседа о документах, о паспорте. Зачем нужен паспорт? Что в нем записано? Почему паспорт надо бережно хранить?

Упражнение заключается в том, что участники рисуют свой «паспорт» и заполняют его. Для этого они сами выбирают формат бумаги. Участники могут скрепить бумагу степлером и сделать книжечку, оформить «паспорт» в виде альбома с бантиком или свитка с сургучной печатью и т. д. Обязательные сведения – это фамилия, имя и отчество, год и место рождения и «фотография», а остальные «паспортные данные» записываются по собственному желанию. Это может быть адрес или рисунок своего дома, состав своей семьи, место работы, домашние животные, увлечения и т. п. Затем участники показывают друг другу свои паспорта, делятся впечатлениями.

Это упражнение позволяет подросткам задуматься о том, какой они представляют свою будущую самостоятельную жизнь в обществе, прояснить свои мечты. Для него необходимо заготовить карточки, игральные кубики и игровое поле. Оформление зависит от вашей фантазии.

На каждой карточке обозначено, к какому классу она относится, порядковый номер соответствующего объекта в этом классе и дано словесное описание объекта. Классы объектов – это жилье, учеба, друзья, супруг(а), работа, семья, увлечения и т. д.

Например, в класс «жилье» могут входить следующие объекты: чердак, комната в коммуналке, вигвам, 5-комнатная квартира в центре города, сельский домик, вилла на Канарах, диван в офисе, однокомнатная «хрущевка», шалаш, 3-комнатная квартира в

«сталинском» доме и т. п. Разыгрывается, у кого какая будет жилплощадь. Участники делятся впечатлениями о полученном жилье, при желании они могут поменяться друг с другом карточками. Затем они рассказывают, как собираются обустроить свое жилье. Если кому-то не повезло, то как к этому относиться? Как улучшить свою ситуацию? Если кому-то попались идеальные условия, что ты будешь делать дальше?

При обсуждении акцентируется внимание на том, что мы выбираем в жизни, что от нас зависит, что мы можем изменить. Кто-то сможет из чердака сделать «конфетку».

## **2. РОЛИ И СОЦИАЛЬНЫЕ ИНСТИТУТЫ**

Задача этого этапа – познакомить подростков с различными ролями, подвести их к пониманию того, что мы играем определенные роли, приспособливаем себя к обществу. Мы решаем, какое лицо покажем миру, как бы нам хотелось выглядеть в глазах окружающих. Каждый из нас принимает на себя множество ролей. Роль – проводник в социум, который позволяет более естественно входить в среду, обеспечивает успешное взаимодействие с другими людьми. Общество связывает с ролью некоторые ожидания. У человека есть представления о том, что общество ждет от него в этой роли и что он ждет от общества и от отдельных людей. Если ожидания от ролей у участников взаимодействия не совпадают, это приводит к конфликтам. Понимание социальных ожиданий и овладение ролями повышает социальную успешность. То, какие роли мы выбираем, зависит от наших целей в жизни.

### ***Упражнение 1. «Роли»***

«Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом мы остаемся собой – так же, как у нас остается то же тело, когда мы меняем одежду. Нарисуйте или опишите словами как можно больше ролей, в которых вы бывали когда-либо в жизни. Желательно нарисовать их, так как роль связана с образом... Нарисовали? Сейчас по кругу мы будем называть по одной роли и показывать рисунок или зачитывать описание. Если у кого-то закончились роли, то он просто пропустит ход.

Кому сколько ролей удалось представить? Какие из этих ролей – социальные роли? Какие роли назывались чаще других, а какие показались необычными? Какие роли вам нравятся, часто принимаются вами, а какие совсем не хочется играть?»

При обсуждении можно поставить вопрос: «А где ты – настоящий?» Это трудный вопрос, но он дает возможность еще раз подумать о разнице между личностью и ее ролями. Внимание группы акцентируется на том, что мы всегда больше, чем наши роли.

### ***Упражнение 2. «Парные роли»***

«Наши роли меняются в зависимости от того, с кем мы взаимодействуем. Давайте поиграем в такую игру: встанем в круг и, бросая друг другу мяч, будем называть какую-то роль. Тот, кто получает мяч, сначала называет парную ей роль, а затем какую-то свою роль и бросает мяч следующему».

### ***Упражнение 3. «Парные роли – 2»***

Двое участников (добровольцы) выходят из комнаты и задумывают какие-либо парные роли, например клоун–зритель, продавец–покупатель и т. п. Затем они возвращаются и показывают сценку без слов. Остальные участники должны догадаться, какие роли были задуманы.

Удалось ли отгадать, какие роли были изображены? Что помогло (помешало) узнать роли? Затем сценки разыгрывают другие участники.

### ***Упражнение 4. «Парные роли – 3»***

Участники делятся на две подгруппы – исполнители ролей и наблюдатели. Исполнителей должно быть четное количество. Они выходят за дверь, делятся на пары и определяют роли в каждой паре. Исполнители по одному заходят в комнату и говорят какую-либо ключевую фразу роли. Наблюдатели должны отгадать, что это за роль, и после того, как исполнят свои роли все играющие, попытаться соединить пары (ребенка с родителем, врача с больным и т. д.). После соединения каждая пара может проиграть целую сценку.

#### ***Упражнение 5. «Отгадай профессию»***

Один из участников – водящий – в центре круга средствами пантомимы изображает человека какой-либо профессии (клоуна, учителя, маляра, рыбака и т. д.). Отгадавший профессию становится водящим.

#### ***Упражнение 6. «Атрибуты ролей»***

Социальные роли могут усиливаться определенными вещами – атрибутами и имиджем. Атрибут – то, что сопутствует роли: внешние предметы, вещи (например, белый халат и стетоскоп у врача или кисть и палитра у художника). Имидж – это ожидаемый внешний облик и особенности поведения данной роли (например, бизнесмен – в аккуратном дорогом костюме, с «дипломатом» и мобильником, серьезный или ослепительно улыбающийся). Упражнение выполняется по кругу. Один участник называет роль, а следующие – по одному из ее атрибутов, очередной участник опять называет роль и т. д. Проводится несколько кругов, чтобы каждый участник мог назвать хотя бы по одной роли. Например: повар – кастрюля, поварешка, белый фартук; милиционер – форма, дубинка, рация, свисток; пассажир – билет, поклажа; мама – сумка, конфеты и т. п.

### **3. ОБУЧЕНИЕ КОНКРЕТНЫМ СОЦИАЛЬНЫМ НАВЫКАМ**

Социальные навыки являются связующим звеном между личностью и обществом. Пока навык не усвоен, подросток вступает в каждую ситуацию социального взаимодействия как в новую, что каждый раз требует от него значительных усилий.

В этом разделе тренинга отрабатываются базовые навыки – как начать беседу, как задать вопрос, как попросить, как отстаивать свое мнение, как принимать критику, как преодолеть обвинение, как справляться со своим и чужим гневом, как убеждать других, преодолевать давление и приходиться к компромиссу, как сказать «нет», как выразить благодарность. Критерием эффективного взаимодействия является достижение цели при сохранении или улучшении отношений. Если цель не достигнута или достигнута, но отношения участников общения ухудшились, взаимодействие не является эффективным.

Некоторые из приведенных здесь упражнений пересекаются с упражнениями тренинга уверенности в себе.

При отработке упражнений-диалогов вторым собеседником вначале выступает консультант; после нескольких пробных бесед участники выполняют упражнение в парах.

#### ***Упражнение 1. «Начало беседы»***

«Каждому из вас приходится использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Правильное начало разговора поможет вам в его конце добиться того, чего вы хотите, и расстаться с собеседником так, что вы оба останетесь довольны».

Шаги упражнения:

1. Поздоровайся с собеседником (часто для этого следует выбрать правильное место и время).

2. Поговори о чем-нибудь нейтральном или интересном для собеседника, чтобы втянуть его в разговор.
3. Реши, слушает ли он тебя (смотрит он на тебя или в сторону, кивает ли головой, говорит ли «м-м, да-да»).
4. Перейди к главной теме.

Самым трудным для подростков является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая сказать одну или несколько вводных фраз, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.

Примеры ситуаций: договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату; отпроситься у родителей на дискотеку; познакомиться с новым человеком; договориться с учителем и пропустить урок.

### ***Упражнение 2. «Волшебный щит»***

В качестве первого шага обучения навыку принятия критики можно провести маленькое упражнение.

«Давайте надуемся, как автомобильные шины... надуваемся... надуваемся... до конца, чтоб появилось желание сдуться, пока мы не лопнули. Так чувствует себя человек, когда его критикуют: или надувается и лопаются – атакует в ответ, или чувствует, как проваливается сквозь землю. А теперь представьте, что канонир наводит на вас пушку и стреляет. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашей ответной реакции. Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику выставите перед собой волшебный щит – зададите простой вопрос: что вы имеете в виду?»

### ***Упражнение 3. «Принятие критики»***

Человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить. Шаги упражнения:

1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.
2. Попроси разъяснения – «Что вы имеете в виду?». При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.
3. Отметь реакцию партнера.
4. Скажи, с чем ты согласен, а с чем – нет, и почему. При этом чувствовать себя надо свободно.

«Услышав критику в свой адрес, нелегко остаться спокойным и попросить разъяснений. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. Важно признать факт своего несовершенства. „Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и, если я принимаю это, мне удастся правильно понять критику. С чем-то из сказанного я соглашаюсь, а с чем-то – нет“.

Примеры ситуаций: учитель ругает тебя за грязь в тетради; друг называет тебя жадным.

### ***Упражнение 4. «Как сказать „нет“***

Для подростков овладение этим навыком имеет большое значение, так как им сложно бывает отказать другому, особенно если этот человек настойчив. Подросткам часто бывает трудно определить, в каких случаях следует отказывать или соглашаться.

«Бывают ситуации, в которых сказать „да“ значит сделать хуже себе, а сказать „нет“ – сделать хуже другим. Если мы говорим „нет“, то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, „послушать сердце“ этого человека. Другими словами, „нет“ надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом зная свои цели. Например: „Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело“.

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Труднее всего отказывать близким людям, которые о нас заботятся, например родителям, которые не только заботятся о своих детях, но и отвечают за их жизнь и здоровье, а также предъявляют к ним требования, которые надо выполнять».

Шаги упражнения:

1. Выслушай просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Если что-то неясно, попроси разъяснения – так же, как и в случае критического замечания.
3. Оставайся спокойным и скажи «нет». Коротко объясни, почему ты отказываешь.
4. Если собеседник настаивает, повтори «нет» без объяснений. «Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику – повторять „нет“ в ответ на его попытки продолжить разговор».

Примеры ситуаций: друг просит тебя подежурить за него; уличный торговец пытается продать тебе ненужную тебе вещь.

\* \* \*

Далее приводится основное содержание упражнений для отработки наиболее значимых для подростков навыков (шаги, комментарии, примеры моделируемых ситуаций).

#### ***Упражнение 5. «Просьба о помощи»***

1. Реши, в чем заключается проблема.
2. Подумай, можешь ли ты решить проблему самостоятельно.
3. Реши, хочешь ли ты помощи.
4. Подумай, кто может помочь тебе.
5. Оцени всех возможных помощников и выбери лучшего.
6. Расскажи ему о своей проблеме и попроси его помочь тебе.

Примеры ситуаций: участник просит учителя помочь в решении трудной домашней задачи; просит одного из родителей помочь разобраться в личной проблеме; просит друга одолжить на вечер его модную куртку.

#### ***Упражнение 6. «Ведение переговоров»***

1. Реши, действительно ли вы с собеседником расходитесь во мнениях.
2. Изложи собственную позицию и подчеркни уважение к чужому мнению.

3. Спроси собеседника, что он думает о проблеме.
4. Внимательно выслушай его ответ.
5. Подумай, что в его мнении является позитивным.
6. Предложи компромисс, учитывающий мнение и чувства обеих сторон.

Примеры ситуаций: решить, какой фильм смотреть по телевизору; договориться с соседкой, которая просит посидеть с ее ребенком, о вознаграждении за работу.

#### ***Упражнение 7. «Отстаивание своего мнения»***

1. Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты чувствуешь моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?
2. Подумай о способах, которыми ты можешь отстоять свои права, и выбери лучший.
3. Выбери правильное время и место. Выскажи свое мнение, избегая давать оценки.
4. Выслушай ответное мнение.
5. Последовательно отстаивай свое мнение разумным способом. Примеры ситуаций: обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание; убедить родителей, что твоя прическа – это твое личное дело; попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой.

#### ***Упражнение 8. «Преодоление обвинения»***

1. Разберись, в чем тебя обвиняет собеседник. Является это обвинение справедливым или нет? Ты действительно нарушил его права, испортил имущество и т. п. или он говорит на основании сплетен или ошибки?
2. Было ли обвинение высказано конструктивным способом или неконструктивным?
3. Подумай, как можно ответить на обвинение.

Выбери наилучший способ:

- отрицать свою вину и привести аргументы, доказывающие ошибку собеседника;
- исправить его понимание проблемы;
- объяснить свое поведение;
- признать свою ошибку, извиниться, предложить возместить ущерб.

Примеры ситуаций: сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло; друг обвиняет тебя во лжи; родители ругают тебя за плохую отметку.

#### ***Упражнение 9. «Выражение благодарности»***

1. За что ты хочешь поблагодарить другого человека (за комплимент, помощь, подарок)?
2. Подумай, как именно ты хочешь выразить свою признательность (словами, подарком, ответным подарком).
3. Выбери правильное время и место, чтобы выразить свою благодарность (ответить на комплимент лучше сразу, а ответный подарок часто приходится откладывать до ближайшего праздника или дня рождения).
4. Вырази свою благодарность. Скажи собеседнику, почему ты благодаришь его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу следует за поступком другого человека). Примеры ситуаций: приятель сказал тебе, что сегодня ты

особенно хорошенькая; вы с другом собрались пойти выпить пива, а его бабушка в течение часа поила вас чаем и показывала семейный альбом; отец дал тебе добрый совет.

## **Тренинг «Как быть с семьей»**

Задачи тренинга: осознание и принятие своего семейного опыта; полоролевая идентификация, выстраивание отношений с противоположным полом, выбор будущего партнера; семья, взаимоотношения в ней, представление о своей будущей семье.

В соответствии с поставленными задачами тренинг делится на 3 этапа.

### **1. ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СВОЕГО СЕМЕЙНОГО ОПЫТА**

Осознание и принятие своего жизненного опыта необходимы для последующего построения своей собственной жизни. Важно выразить все свои переживания, разобраться и принять свои противоречивые чувства по отношению к родителям.

Участникам предстоит:

- улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в своей семье;
- повысить свое самосознание;
- осознать системность семьи;
- получить понятие о динамике отношений в дисфункциональной семье;
- улучшить понимание динамики отношений в собственных семьях;
- осознать особенности взаимоотношений в своей семье, которые раньше могли сознательно не отслеживаться;
- определить возможности для изменения в себе и в своих семьях.

#### ***Упражнение 1. «Скульптура семьи»***

Для этого упражнения необходима комната соответствующего размера с мебелью или разнообразный реквизит, позволяющий оформить помещение как сцену, на которой разыгрываются различные сцены из жизни семьи.

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая других участников группы на роли ее членов и располагая их в комнате так, чтобы они символизировали обстановку в его семье.

В идеале, скульптор выбирает кого-то, кто занимает в скульптуре его собственное место. Если членов семьи больше, чем участников в группе, автор сам исполняет свою роль.

Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так.

После этого консультант предлагает скульптору перестроить скульптуру, придав ей такой вид, какой бы он хотел видеть свою семью.

#### ***Упражнение 2. «Семейные истории»***

Для выполнения упражнения нужны крупные листы бумаги для рисования и цветные карандаши или фломастеры.

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания – счастливое и несчастливое. Оба события, нарисованные на одном листе, подчеркивают то, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной единицы – семьи.

Когда группа закончит рисовать, каждый участник по кругу демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

#### ***Упражнение 3. «Поиграем в семью»***

Группа делится на «семьи» (они могут быть неодинаковыми по количеству человек). Семьи располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников – определить состав семьи, распределить возраст членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены семьи решают, как проходят их будни и выходные дни, где и как они проводят свой отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения в семье, решают они семейные вопросы коллегиально или есть глава семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей семьи, которые отражаются в фамилии. Семья создает свой герб, выбирает девиз семьи, фамильную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой они не хотели бы рассказывать окружающим.

Все соображения зарисовываются на листах бумаги. Количество рисунков, их содержание, совместные они или отдельные у каждого члена семьи, семья решает сама.

Если в группе помимо консультанта есть еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою семью. После представления семье можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети, появляются ли «холостяки», которые не входят ни в одну из семей. Подростки обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения обычно не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Часто подросткам сложно определить проблемы, возникающие в семье. В этом случае их предлагает консультант. От большинства предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, участники отказываются.

После выполнения этого упражнения желательно сразу же провести следующее, так как семья сложилась и «пожила» какое-то время.

#### ***Упражнение 4. «Связанные одной цепью»***

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Для этого упражнения надо приготовить отрезок веревки длиной 1 метр для каждого из участников и моток веревки и ножницы для каждой семьи.

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого семьи становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для семьи из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти – десять.)

«Это не значит, что вы каждый день бегаєте с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи в семье. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет пойти поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи? Где имела место напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ослабить ее?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь».

#### ***Упражнение 5. «Представление о своей будущей семье»***

«Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице, подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглянись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел. Это упражнение можно провести несколько раз в течение курса занятий для контроля динамики состояния участников группы.

#### ***Упражнение 6. «Моя семья сейчас и моя семья в будущем»***

Участникам предлагается создать два коллажа на эти темы или один коллаж, на одну из этих тем, по желанию. Для работы с коллажом нужны большие листы картона или ватмана и различная бумага – цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно подросткам очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Подросток может чувствовать себя очень одиноким, чувствовать, что только он один представляет свою семью. В этом случае консультант должен поддержать подростка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей участники могут рассказать о своих работах.

Вариант «Наша семья» – коллаж создается совместно членами «семьи», образованной в упражнении «Поиграем в семью».

#### ***Упражнение 7. «Идеальная семья»***

Как подросток представляет себе идеальную семью? Что в ней делают родители? Какое у подростков представление о «правильном» воспитании детей, о «хороших» детях, как они представляют себе, что ожидают от них родители? На эти темы можно провести беседы, нарисовать и обсудить рисунки.

Часто подростки, особенно младшие, имеют идеализированное представление о благополучной семье, и главное для многих из них – что родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет, – много лимонада, конфет, тортов, жвачки... плееры, велосипеды, часы и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается своих родителей, делает все по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей».

#### ***Упражнение 8. «Жизнь идеальной семьи»***

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других участников на разные роли для разыгрывания сценки из жизни идеальной семьи. Остальные участники – зрители. После проигрывания сцены они делятся своими впечатлениями о том, что они видели. Затем сцены разыгрываются другими участниками. Возможно, сцены не будут получаться такими идеальными, как хочется участникам. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, об отношениях в семье, проблемах, о развитии семьи.

#### ***Упражнение 9. «Позаботься о себе»***

Упражнение заключается в невербальной подстройке участников друг к другу как аналогии семейной жизни. Сначала, разбившись на пары и прислонившись спинами друг к другу, надо найти максимально удобное для себя положение, чтобы тело расслабилось; необходимо максимально снять напряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем к паре подстраивается третий участник (у родителей появляется ребенок). Упражнение идет непросто, у некоторых пар и троек оно получается, у других нет. У некоторых возникает ощущение давления, напряжения.

### ***Упражнение 10. «Младенец»***

Это упражнение проводится в виде сценки. Выбираются трое участников. Двое из них – папа и мама, а третий – младенец. Он еще не умеет говорить, а только лежит на спине в кроватке. Он может реагировать только жестами и звуками. Родители нагибаются над ним и играют с ним, кормят его, меняют ему пеленки и т. д., руководствуясь при этом его попытками объяснить, что же он хочет. Через 5 минут участники меняются ролями. В середине одной из ситуаций консультант может ввести какую-то помеху семейной идиллии: например, звонит телефон или звонят в дверь. Можно выбрать тот момент, когда «младенец» чего-нибудь хочет. После окончания упражнения каждый из «членов семьи» делится впечатлениями – что он думал и чувствовал, как повлияло на него постороннее вмешательство. Затем сценка разыгрывается другими участниками.

### ***Упражнение 11. «Магазин»***

Участники группы делятся на семейные пары. Все пары садятся рядом друг с другом в один ряд и делают покупки в магазине, продавцом в котором работает консультант. По условиям игры, все пришли в магазин в плавках или купальниках. Для того чтобы что-то купить, надо отгадать слово, задуманное консультантом. Консультант берет картинку (например, карточку из детского лото), подходит к первой паре в ряду и спрашивает: «Какой это фрукт (овощ, животное, мебель и т. д.)?» Каждая пара по очереди говорит по одному названию. Отгадавшая пара получает возможность купить в магазине любую вещь. Обычно участники покупают сначала одежду, потом квартиру, мебель, машину.

Насколько «супруги» советовались при выборе покупок? Учитывали ли интересы партнера? Насколько совпадали их интересы? Участники могут поделиться соображениями о том, как обустроен быт их пары.

Обычно упражнение проходит весело, поэтому его можно использовать и для сплочения группы в целом.

### ***Упражнение 12. «Семейное событие»***

Члены «семьи» садятся в центре круга, образованного остальными участниками группы. Они уточняют свои семейные роли, затем консультант говорит о каком-то радостном или печальном событии, которое произошло в их семье, например: «Ваша семья выиграла в лотерею крупную сумму» или «Папа сломал ногу» – и предлагает им вести дискуссию. Внешний круг наблюдает за внутренним. Консультант может заранее дать наблюдателям задание, например, обратить внимание, насколько семья будет дружной при решении той или иной проблемы. Можно предложить каждому участнику во внешнем круге наблюдать за поведением какого-нибудь конкретного участника в центре.

Интерес представляют разные аспекты поведения членов семьи. Например, в ситуации с выигрышем – на что каждый член семьи собирается истратить деньги: на учебу, путешествие, на какую-нибудь покупку; сумел ли он заинтересовать других своим предложением; насколько может выстроить приоритеты и т. д.

После обсуждения несколько участников из внешнего круга занимают места в центре и проводят дискуссию на другую тему.

Сходным образом можно разыграть различные ситуации, в которых семья должна принять какое-то решение. Например, отец матери живет один в деревне, у него свой дом и хозяйство, он заболел, но уезжать в город не хочет. Семья должна решить, что делать. До проигрывания сцены можно определить желания каждого. Например, мать хочет уехать, ей нравится иметь свое хозяйство, отец не хочет, так как у него хорошая работа, старший сын тоже не хочет, потому что собирается поступать учиться, младший хочет – летом можно купаться, а зимой кататься на лыжах и т. п.

Следует обратить внимание на то, кто оказал наибольшее влияние на принятие решения, насколько «родители» прислушивались к мнению «детей», удалось ли семье прийти к единому мнению, найти компромиссное решение?

### ***Упражнение 13. «Сценки из жизни семьи»***

Участники делятся на две подгруппы и по очереди разыгрывают сценки из семейной жизни. Это может быть ситуация, имевшая место в прошлом, которая может сложиться в будущем, или фантастическая ситуация. Можно разыгрывать сценки без слов или со словами. В первом случае больше внимания уделяется мимике и пантомиме, через которые выражаются отношения и чувства. В сценках со словами играющие могут прямо рассказать о своей ситуации, а могут говорить намеками, предоставляя зрителям возможность догадаться, о чем идет речь. Сцена обычно проигрывается на определенном пространстве комнаты и на нее отводится определенное время. Когда время подходит к концу, консультант просит играющих остановиться. После проигрывания зрители, а затем консультант делятся своими впечатлениями. Затем зрители становятся играющими. Участники могут придумать и разыграть сцены на любую тему.

## **2. ПОЛОРОВЕВАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ, ОТНОШЕНИЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ, ВЫБОР БУДУЩЕГО ПАРТНЕРА**

Цель этого этапа тренинга – помочь подросткам в осознании своей половой принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятии себя как мужчины (женщины). Уделяется внимание переживаниям, связанным с отношениями между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами; осознанию образа будущего избранника, вопросам любви, выстраиванию взаимоотношений с партнером.

### ***Упражнение 1. «Что такое мальчик и что такое девочка»***

Если в группе находятся представители обоих полов, то можно разделить на две подгруппы. Девочки создают коллаж на тему «Что такое девочка», а мальчики – на тему «Что такое мальчик». Создание коллажа – очень увлекательное занятие, способствующее раскрытию фантазий. После создания коллажа девочки рассказывают мальчикам, а мальчики – девочкам о своих работах. В беседе на тему «Что такое мальчик и что такое девочка» можно использовать соответствующие возрасту членов группы книги о физических различиях мальчиков и девочек, мужчин и женщин.

### ***Упражнение 2. «Наши вопросы»***

Поставьте в центр комнаты коробку и предложите участникам написать записки с такими вопросами, которые их интересуют, но они не решаются задать их вслух, стесняются спросить. Обязательно скажите, что подписывать их не надо и вам не важно, кто именно написал каждый вопрос. Подростки должны чувствовать себя в безопасности.

Если вопросов очень много, можно обсуждать их на последующих занятиях. Если же их очень мало, можно поставить коробку в какое-то определенное место, чтобы участники могли класть в нее вопросы на других встречах.

«Наши представления об образе мужчины и женщины в значительной степени зависят от культурных стереотипов мужественности и женственности. Считается, что женщина должна быть мягким, нежным созданием, не должна быть грубой и агрессивной. Мужчина же – это сила и твердость, он не должен плакать и быть нежным. Вооруженные такими стереотипами, мужчины воспринимают женщин как слабых и зависимых, а женщины видят мужчин грубыми. Однако от природы и в зависимости от воспитания, конкретной ситуации и т. д. и женщины, и мужчины могут быть и нежными, и грубыми, и слабыми, и сильными. Как мужчина может реагировать на женскую нежность, если у него совершенно не развито это чувство? Как женщина может оценить твердость и выдержку мужчины, если она не имеет представления о том, что это такое?»

Можно провести с подростками беседу о том, какими они представляют себе идеальных мужчину и женщину.

### ***Упражнение 3. «Спрашивайте – отвечаем»***

«Это упражнение дает вам уникальную возможность попросить представителей противоположного пола поделиться своими мыслями и мнениями о свиданиях и вообще об отношениях между мальчиками и девочками. Мальчики выслушают обсуждение своих вопросов девочками, а потом девочки станут свидетелями обсуждения своих вопросов мальчиками.

Каждый из вас напишет на листке по одному вопросу. Тема вопросов – отношения мальчиков и девочек и свидания, например: что ты любишь делать на свидании? Как ты можешь определить, что нравишься кому-нибудь? Какой стиль одежды мальчиков (девочек) тебе больше всего нравится?»

Участники одного пола собираются вместе и составляют перечень вопросов для участников другого пола. Каждый вопрос записывается на отдельном листке; листки собираются в две разные коробки или корзины.

Обсуждение вопросов начинают девочки. Во-первых, у девочек обычно лучше развита речь, чем у мальчиков, и обсуждение вопросов быстро превращается в оживленную дискуссию. Во-вторых, девочки-подростки обычно «взрослее» мальчиков и с меньшей вероятностью сорвут упражнение, начав дурачиться. Таким образом, девочки послужат примером для мальчиков.

Девочки садятся на пол в кружок, а мальчики рассаживаются позади них на стульях и наблюдают за дискуссией. Девочки по очереди достают по одному вопросу, зачитывают его вслух, обсуждают и отвечают на него. Участница, читающая вопрос, руководит его обсуждением. Если кто-нибудь из мальчиков хочет что-то уточнить, он должен поднять руку и ждать, пока руководящая обсуждением этого вопроса девочка даст ему слово. После ответа на все вопросы мальчики меняются местами с девочками и начинают обсуждать их вопросы. Теперь девочки получают слово только с разрешения руководителя дискуссии.

### ***Упражнение 4. «Секс: все, что вы боялись спросить»***

Желательно, чтобы при проведении этого упражнения присутствовал не только консультант, но и ассистент противоположного пола.

Раздайте бумагу и карандаши. Объясните, что на этом занятии, посвященном сексу, консультанты ответят на любые вопросы на эту тему. Вопросы будут анонимными, чтобы участники могли быть максимально искренними, задавая их. Предложите участникам подумать над вопросами и написать каждый из них на отдельном листке бумаги. Участники могут придумывать вопросы независимо или собраться для этого в группу со сверстниками своего пола. Отведите участникам достаточно времени, чтобы они могли придумать вопросы. Листки сворачиваются и складываются в контейнер. Консультант или

ассистент достает по одному вопросу и зачитывает их вслух. Вначале дайте участникам возможность самим ответить на вопрос; поощряйте групповую дискуссию. Если подростки не могут найти правильный ответ, консультант или ассистент отвечает сам. На каждый вытасченный вопрос необходимо ответить, даже если он задан с целью смутить, раздражить или вывести из себя консультанта или участников группы или просто в шутку.

### ***Упражнение 5. «Два в одном»***

Это упражнение позволяет подросткам осознать особенности «мужского» и «женского» культурных миров, определиться в рамках собственного мира. Подростки интуитивно погружаются в мир ценностей, идеалов и интересов своего пола. В старшем возрасте то, что прошло мимо осознания, с трудом поддается влиянию со стороны самого человека, стереотипизируется и часто мешает строить отношения с представителями своего и чужого пола.

Для проведения упражнения надо приготовить разнообразные предметы, которые традиционно связываются с мужским или женским миром интересов. Для девочек – куклы с гардеробом и посудой, игрушечные кровати, косметика, украшения, шарфы, сумочки, цветы и т. д. Для мальчиков – игрушечные машинки, мотоциклы, оружие, удочки, пустые банки из-под пива и т. д. Необходимы также бумага, мелки, карандаши, большие куски ткани для изображения тех предметов и сфер жизни, которые не обеспечены реальными предметами. Девочкам предлагается создать «женский мир», а мальчикам – «мужской мир». Помещение условно разделяется на две половины, и участники могут наблюдать, как создается другой мир. Мальчики могут пользоваться «женскими» предметами, и наоборот. Это позволяет подросткам свободно проявлять свою фантазию в представлении о «мужском» и «женском», без жесткого следования стереотипам. Девочки часто используют такие «мужские» предметы, как банки из-под пива, бутылки, оружие. Бывает, что мальчики наряжаются женщинами – надевают шляпки, украшения, красят губы и щеголяют на своей или чужой половине.

При проведении этого упражнения большое значение имеет уровень сплоченности группы. Зачастую подростки строят не один «мужской (женский) мир», а делятся на подгруппы и создают несколько миров.

«Кто как чувствует себя в обустроенном пространстве? Кто что-нибудь хочет рассказать о своем мире? Как проходит жизнь в вашем мире?»

После рассказов о своих мирах, если что-то показалось интересным или необычным, консультант или участники могут что-то уточнить с помощью вопросов. Затем девочки делятся впечатлениями, что они узнали нового о «мужском мире», а мальчики – о «женском мире». Можно предложить каждой группе лист ватмана и мелки, чтобы они изобразили мир противоположного пола, и снова поделиться впечатлениями.

После этого можно походить друг к другу в гости и, возможно, объединить оба мира и создать новый, если у участников будет такое желание.

### ***Упражнение 6. «Два мира»***

Группа делится на две части – мужскую и женскую. Подгруппы встают друг напротив друга и по очереди говорят друг другу:

Мне нравится быть женщиной (мужиной), потому что... Мне хочется быть мужчиной (женщиной), потому что... Мне трудно быть женщиной (мужиной), потому что... Я горжусь тем, что я мужчина (женщина), потому что... Я завидую мужчинам (женщинам), потому что... Мне не нравится в мужчинах (женщинах)... Хорошо быть мужчиной (женщиной), потому что... Плохо быть мужчиной (женщиной), потому что...

### ***Упражнение 7. «Как другой человек»***

Для этого упражнения необходимо как можно больше открыток с изображениями мужчин и женщин. На каждой открытке должен быть изображен только один человек. Подобрать открытки надо так, чтобы были представлены люди разных возрастов, начиная с младенцев, разных эпох, профессий, в разной одежде и без одежды. Можно использовать репродукции картин, фотографии скульптур. Открытки надо разложить на столе так, чтобы их можно было хорошо разглядеть.

«Давайте встанем вокруг стола и посмотрим, каждый со своего места, на эти открытки. Сейчас мы будем медленно ходить вокруг стола, чтобы иметь возможность хорошо рассмотреть их. Трогать открытки руками не надо. Постарайтесь запомнить ту открытку, которая вас чем-то притягивает, нравится. На всякий случай приметьте еще одну, вдруг вы с кем-то совпали в выборе. Выбрали? Теперь постарайтесь встать так, чтобы быть напротив этой открытки, пока другие еще не определились в выборе... Все выбрали? Возьмите ее. Если вашу открытку взяли, возьмите запасной вариант. Теперь давайте сядем в круг. Попробуйте представить себя этим человеком. Что ты чувствуешь, о чем думаешь? Внимательно рассмотри свое тело – какие чувства оно у тебя вызывает? Обрати внимание на свою одежду, выражение лица, позу. Чем ты сейчас занят? Чем вообще занимаешься в жизни? Какой у тебя характер? Что ты любишь? А теперь давайте поделимся своими размышлениями. Свой рассказ мы будем начинать со слов: „Я мужчина (женщина), мне столько-то лет“.

#### ***Упражнение 8. «История жизни»***

Создается история женщины. Группа определяет, как ее зовут, чем она занимается. Участники выбирают себе разные этапы ее жизни от рождения до старости и затем по очереди рассказывают ее историю. Здесь можно обратить внимание на выбор возраста участниками.

Так же создается история мужчины.

#### ***Упражнение 9. «Когда я вырасту»***

Это упражнение позволяет подросткам задуматься о том, с какими надеждами и тревогами связано для них предстоящее превращение в мужчину (женщину), чего бы они хотели достичь в будущем. Консультант прикрепляет к большой доске фотографии мужчин и женщин различных профессий. Например, мужчины – врач, бизнесмен, учитель, спортсмен, мужчина с ребенком, танцор, музыкант, рабочий, каскадер, солдат, милиционер, художник, водитель, официант. Женщины – врач, медсестра, секретарь, учитель, спортсменка, женщина с ребенком, фотомодель, балерина, работница фабрики, официантка. У каждой картинке есть номер. Участники рассматривают фотографии и определяют, чем занимаются эти люди.

«Чем занимаются эти мужчины и женщины? На кого из них ты хотел бы быть похож, когда вырастешь, чем он (она) тебя привлекает? Как ты думаешь, сможешь ли ты стать таким (такой) и что для этого нужно? На кого тебе совсем не хотелось бы быть похожим?»

При обсуждении акцентируется внимание на том, каким подростки видят свое будущее, насколько их мечты исполнимы, соизмеряют ли они свои желания со своими возможностями. Такая «примерка ролей» дает подросткам опыт в выборе направления своего жизненного пути, своих приоритетов.

### **3. ВЫБОР ПАРТНЕРА, КАЧЕСТВА БУДУЩЕГО ИЗБРАННИКА**

Вопросы этой темы могут быть подняты в беседе. Важно не довольствоваться поверхностными суждениями подростков, а стараться обратить их внимание на сложность и неоднозначность выборов. Если человек внешне привлекателен, на него будут положительно реагировать представители противоположного пола, но это лишь одна

сторона человеческой жизни. Люди могут нравиться друг другу физиологически, но при этом они не обязательно будут родственными душами. Нужно, чтобы интересы людей совпадали по многим вопросам.

Любовь – это чувство, и оно не подчиняется правилам. Оно либо есть, либо нет. Оно приходит внезапно, но, чтобы оно жило и росло, его нужно подпитывать. Любовь как семечко, которое способно самостоятельно вырасти из-под земли, но оно умирает, если не заботиться о нем. Любовь в семье возможна только тогда, когда партнеры понимают, что о ней нужно заботиться постоянно. Как это делать, они решают сами. Пара принимает совместные решения. Это касается всех сфер жизни: деньги, еда, отдых, мебель, общие чувства. Одинаковых людей не бывает, и многое они делают по-разному, и, вероятно, им придется искать компромиссы.

Вопросы, которые поднимаются в беседах в этой части тренинга: что для вас сейчас значит любовь? А быть любимым? Какими качествами должен обладать ваш избранник? Собираетесь ли вы вступать в брак в будущем? На какие изменения в своей жизни вы надеетесь, вступив в брак? Что значит – быть женой, быть мужем?

### ***Упражнение 1. «Доска объявлений»***

Для этого упражнения подбираются рекламные издания, в которых есть брачные объявления. Эти объявления рассматриваются вместе с группой, обсуждаются качества, которые упоминаются в объявлениях. Какие объявления понравились? «Состоятельный, но интеллигентный мужчина...», «С двумя симпатичными ласточками познакомятся два симпатичных... ластва», «Прикольные девчонки познакомятся с прикольными мальчишками, чтобы прикольно приколоться».

«Какие душевные качества партнера для вас являются важными? Какие внешние данные? Какие свои качества упомянули бы в объявлении как ценные?»

Подростки практикуются в составлении объявлений, описании своих качеств и качеств, желаемых у партнера. С согласия участников проводится обсуждение их объявлений.

### ***Упражнение 2. «Ищу друга»***

Все составляют объявления и вывешивают их на стенде с названием «Знакомства». Если кого-то привлекает какое-либо объявление, то он оставляет на нем пометку. В результате одни объявления будут «лидерами», а другие никто не выберет.

«Чем привлекло объявление-лидер? Почему меньше желающих откликнулось на другие объявления? Что не так в объявлениях, получивших наименьшее количество откликов?»

Предоставление вариантов выбора дает возможность видеть разные возможности, осознать значение тех или иных свойств, качеств партнера, важность различных аспектов жизни.

Можно провести беседу на тему: «Каким вы представляете себе своего избранника». Что значит для вас хороший друг, спутник жизни?

### ***Упражнение 3. «Анкета»***

Каждый из участников получает бланк анкеты своего будущего мужа или жены, указывает свое имя и заполняет графы:

#### **Анкета будущего мужа (жены)**

Имя мужа (жены) \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Рост \_\_\_\_\_

Вес \_\_\_\_\_

Национальность \_\_\_\_\_

Цвет глаз \_\_\_\_\_

Прическа \_\_\_\_\_

Стиль одежды \_\_\_\_\_

Где \_\_\_\_\_ мы \_\_\_\_\_ познакомились

Как \_\_\_\_\_ мы \_\_\_\_\_ познакомились

Где \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ кем \_\_\_\_\_ он \_\_\_\_\_ (она) \_\_\_\_\_ работает

Его (ее) достоинства \_\_\_\_\_

Его (ее) недостатки \_\_\_\_\_

Где мы живем \_\_\_\_\_

Другие \_\_\_\_\_ члены \_\_\_\_\_ нашей \_\_\_\_\_ семьи

Отношения \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ нашей \_\_\_\_\_ семье

Семейные традиции \_\_\_\_\_

Домашние животные \_\_\_\_\_

\* \* \*

Участники меняются анкетами и записывают друг другу пожелания молодой семье. Проводится обсуждение: чьи анкеты вам понравились, что в них вас удивило? Какие пожелания вам показались приятными, ценными? Модификация упражнения. Участники совместно придумывают варианты различных ответов на вопросы анкеты. Затем каждый в случайном порядке «вытягивает» себе ответ на каждый вопрос, создавая таким образом шуточную анкету.

#### **Упражнение 4. «Ценности»**

Участники определяют для себя, что является важным при выборе партнера, что может обеспечить стабильность брака: возраст, внешность, характер, здоровье, общие друзья, приятные родители, материальная обеспеченность, общие увлечения, совместная работа, сходные цели в жизни, сходные взгляды, идеалы и т. п. Проводится обсуждение.

#### **Тренинг «Жизнь по собственному выбору»**

Интеграционный тренинг является заключительным в программе. Опыт, полученный в группе, во многом означает открытие и освоение новых возможностей в различных сферах жизни: своих способностей, ценностей, идеалов, интересов, взаимоотношений с другими людьми, навыков преодоления конфликтов, то есть расширение горизонта человека. С расширением горизонта, с открытием и освоением новых возможностей связано расширение целей.

Способность человека ставить перед собой цели, адекватные его внутренней сущности, связана с полнотой самоосуществления. Подходя ближе к тому, чтобы быть самим собой,

человек берет в свои руки управление своей жизнью и поведением и постепенно приближается к тем целям, к которым он хочет идти. Быть тем, кто ты есть на самом деле, – жизненный путь, который можно описать как нащупывающее, неуверенное поведение, с помощью которого человек, исследуя, движется к тому, каким он хочет быть. Он решает, какие действия и линии поведения для него значимы, а какие – нет.

Ответственно управлять собой – значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора. Обретение целей жизни приводит к интеграции личности.

Данный тренинг обращается к прошлому опыту и моделям будущего, к целям и стремлениям участников, интегрирует опыт работы группы и завершает эту работу.

Он логически делится на два этапа.

Первый этап посвящен интеграции во времени, то есть укреплению единства прошлого, настоящего и будущего, представлений участников о времени, о возможности учиться на своем прошлом опыте и планировать, представлять будущее. Целью данного этапа является и развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.

Второй этап посвящен интеграции опыта, полученного на занятиях, психологическому завершению групповой работы.

## 1. ИНТЕГРАЦИЯ ВО ВРЕМЕНИ

Целостное представление о своем жизненном пути особенно важно в подростковом возрасте, когда представления о себе и своей жизни претерпевают существенные изменения и человек выбирает свою дорогу. Первая часть тренинга начинается с обращения к представлениям подростков о времени, о своем прошлом и будущем; затем достаточно большое место занимают темы, посвященные постановке целей и планированию. В завершении данной части эти темы переплетаются, группа вновь обращается к линии своей жизни, к перспективам и личным целям участников.

*Упражнение 1. «Ваше представление о времени»*

«Каждый представляет время по-своему – как стрелу, календарь, часовой циферблат, песочные часы и т. д. В образе песочных часов песок в нижней части – прошедшее, в верхней части – будущее, а та песчинка, которая падает в данный момент, – настоящее. Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

*Упражнение 2. «Чувство времени»*

Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. «Как только, по вашему мнению, минута пройдет, молча поднимите руку и откройте глаза. Продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза».

Участники разделяются на три группы: те, кто поднял руку раньше, чем истекла минута, те, кто поднял руку позже, и те, кто сумел достаточно точно оценить время.

При обсуждении этого упражнения следует обратить внимание подростков на то, что определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность, наоборот, способствуют «заигрыванию», тому, что кажется, что время «пролетает».

*Упражнение 3. «Стрела жизни»*

Консультант готовит нарисованные на листах бумаги различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, извилистые – и предлагает участникам выбрать, какой из рисунков соответствует жизненному циклу. Тем, кому не подошла ни одна из предложенных стрелок, можно предложить нарисовать свои.

«Почему ты выбрал эту форму стрелки? Где сейчас ты находишься на этой стрелке?»

*Упражнение 4. «Круг моей жизни»*

«Вспомните, на что вы тратите свое время: на школу, выполнение домашних заданий, на работу по дому, на общение с друзьями и членами вашей семьи, на одиночество, на все остальное. Распределите свои занятия по следующим группам:

- те, которые вы не любите, но обязаны делать;
- те, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;
- то, что вы делаете просто для того, чтобы «убить время»;
- сон;
- другое (что именно).

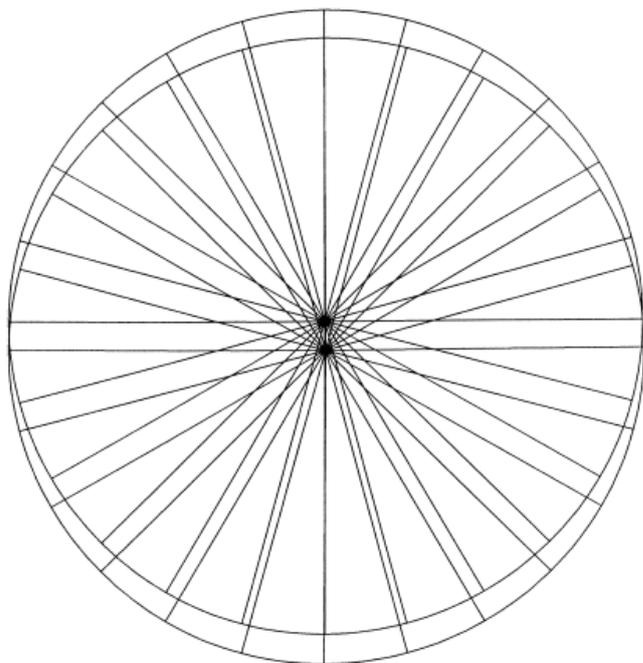
Нарисуйте два круга и представьте себе, что это циферблаты 24-часовых часов (шаблон с двумя круговыми диаграммами можно заготовить заранее для каждого участника).

Разделите их на сектора, отражающие долю каждой группы занятий в ваших обычных сутках, например на прошлой неделе, и в таком дне, о каком вы мечтаете. Раскрасьте сектора в веселые, нейтральные и неприятные цвета или заштрихуйте их – чем неприятнее каждое занятие, тем темнее.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

- Доволен ли я тем, как проходит мой день?
- Какие границы я могу изменить в этом круге?
- Что легко и что трудно изменить в моей жизни?
- Чего не хватило для верного отображения моей жизни?
- Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?»

Обычный день Идеальный день



«Нарисуйте отрезок. Разделите его на три части, которые соответствовали бы прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок в том месте, где вы находитесь сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая – впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их условно под отрезками соответствующих частей линии). Где ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что вас занимает, увлекает сейчас? Что будет в вашем будущем, ваши цели и мечты?»

Модификация упражнения. Выбирается доброволец. «Эта линия на полу будет обозначать всю твою жизнь. Пусть один из участников обозначит начало твоей жизни, другой – сегодняшний момент, третий – конец твоей жизни. Пройди по этой линии, останавливаясь на разных участках, и расскажи, какова твоя жизнь в эти периоды».

*Упражнение 6. «Линия жизни»*

Участникам предлагается провести линию своей жизни на листе, посередине разделенном пунктиром на верхнюю и нижнюю половины. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт. Участникам предлагается нарисовать линию своей жизни, включая все прошлое, от рождения до настоящего, и будущее, как они представляют себе его, до самой смерти, а также отметить точку сегодняшнего дня.

При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется подросток, в верхней или нижней части листа находится большая часть линии, сколько у линии перепадов.

Диапазон отклонений от горизонта – это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко».

*Упражнение 7. «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни»*

«Попробуйте осознать, что прошлое существует только в памяти, его невозможно изменить. Каждый новый день – это первый день вашей оставшейся жизни. Как вы хотите прожить свою жизнь, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать в оставшейся жизни?»

*Упражнение 8. «Письмо будущему себе»*

«Мы напишем себе письмо, которое запечатаем и откроем только через 10 лет. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе-будущем – как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас? Что вы хотите пожелать себе-будущему?»

*Упражнение 9. «Твоя жизнь»*

«Пусть каждый нарисует что-то, что символизировало бы себя-маленького и себя-взрослого, в 30–40 лет. Подумайте: что тебе-сегодняшнему можешь дать ты-маленький и ты-взрослый, что помогло бы тебе сейчас». После упражнения участники делятся своими открытиями.

*Упражнение 10. «Мой жизненный путь»*

«Путник шел по дороге, которая называлась „Жизнь“. Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и несколько вариантов своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты. Куда вы хотите прийти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться?

Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? (Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего.) Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Какие условия, средства, возможности для этого у вас есть? Что еще вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели?»

*Упражнение 11. «Кино»*

«Представьте, что, когда вам исполнилось 30 лет, о вас сняли фильм, а сейчас каким-то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы – главный герой фильма – выглядите, чем занимаетесь и т. п.

Нарисуйте кадры из фильма.

Доволен ли ты этим фильмом? Что тебе там понравилось больше всего? Есть ли там что-то, что тебе не понравилось? Если ты не совсем доволен, то что бы ты хотел изменить в своем образе будущего? Что тебе нужно для этого сделать?»

*Упражнение 12. «Вечер воспоминаний»*

Для настройки на это упражнение можно использовать релаксационные техники.

«Закройте глаза. Представьте, что вы откроете глаза и – вам уже 30 лет. Откройте глаза. Походите по комнате, почувствуйте, какие вы. Поговорите друг с другом, как на вечере воспоминаний, о том, какими вы были в 13 лет, какими вы стали в 30».

*Упражнение 13. «Цели и дела»*

«Важно отличать дела от целей. Дела – то, что можно сделать. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться с кем-то пойти на дискотеку, прибраться в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор, и т. п. А теперь за 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите не останавливаясь, без пауз... А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

Консультант записывает на доске самый популярный способ отдыха и предлагает участникам назвать те дела, поступки, которые помогут осуществить его. Список дел составляется на доске.

Затем участников просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

*Упражнение 14. «Планы будущих дел»*

Обсудить и заполнить графы таблицы:

Что делать (цель)	Когда (сроки)	Что нужно (средства, действия)
1.		
2.		
3.		
...		

Например, запланировать летний отдых – что поможет сделать его хорошим? Нужно не забыть взять с собой магнитофон и кассеты, спортивный инвентарь, адреса для переписки и т. п. Или: как запланировать хорошую работу в будущем? Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

*Упражнение 15. «Закончи предложения»*

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

– Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

– Я пойму, что счастлив, когда...

– Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

*Упражнение 16. «Волшебная подушка»*

Это упражнение дает возможность подросткам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно выслушивают эти желания и принимают их всерьез. Для упражнения нужна небольшая подушка.

«У нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из группы, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: „Я хочу...“ Все остальные будут внимательно его слушать.

Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить родители, друзья, учитель?»

*Упражнение 17. «Дотянись до звезд»*

Упражнение дает подросткам возможность набраться оптимизма, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

«Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно

яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой». Можно дать возможность каждому сорвать несколько звезд. Обсуждение может касаться значений некоторых желаний для подростков.

*Упражнение 18. «Двадцать желаний»*

Участникам предлагается 20 раз закончить предложение «Я хочу...». Записывается все, что приходит в голову, все желания, независимо от их реальности или приемлемости.

*Упражнение 19. «Четыре сферы»*

«Что бы вы делали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основные сферы: *тело, деятельность, контакты и творчество*; хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно. Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела – для красоты своего лица, фигуры, для своего здоровья? Что будете делать для своей деятельности – учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми – семьей, друзьями? Для своего творчества – развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества – например, для достижения мира?»

*Упражнение 20. «Послание миру»*

Упражнение позволяет обратиться к общечеловеческим ценностям и целям. Группа разбивается на две команды. Каждая выбирает одну из предложенных тем. Например: как можно сберечь воду? Как можно защищать животных? Как сделать нашу страну богатой? Как уменьшить число одиноких людей на земле – или какую-то другую проблему по собственному усмотрению.

Каждая команда размышляет над этой проблемой. Составляет речь, рисует плакаты, лозунги. Команды по очереди выступают со своими предложениями. Как протекала работа в твоей группе? Почему важно, чтобы подростки интересовались мировыми проблемами? Доволен ли ты результатами работы группы?

*Упражнение 21. «Мой тотем»*

«В некоторых племенах есть тотемные животные. Такое животное может быть и у каждого из нас. Постарайтесь представить себе своего покровителя, свой тотем, и вылепить из пластилина. Когда он будет сделан, можно обратиться к нему и попросить его о чем-нибудь».

*Упражнение 22. «Ресурсы»*

Участникам предлагается подумать над следующими вопросами: что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей (черты характера, друзья, родители)?

«Найди у себя четыре сильных качества, изобрази их в виде символов или рисунков и подпиши их названия. Это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

*Упражнение 23. «Мои достижения»*

Важно, чтобы подростки научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый подросток может научиться этому, сохраняя в памяти свои счастливые события и достижения. Для этого упражнения можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни – то, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде», «Я подружилась с мальчиком, который мне нравится»...

*Упражнение 24. «По секрету»*

«У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин – боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера».

#### *Упражнение 25. «Круг субличностей»*

Субличности в теории психосинтеза Роберто Ассаджиоли – это примерно то же, что в быту называют «внутренний голос». Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности. Чаще всего люди не осознают, что именно говорит им каждый из таких голосов, чего хочет каждая из субличностей. Эти упражнения помогают распознать свои внутренние голоса, понять, почему мы поступаем так, а не иначе.

Возьмите лист бумаги и перечислите все свои желания. Учтите, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения» – в него входят не конкретные предметы, а ваши достижения, успехи, способности, которые вам хотелось бы развить, дела, которыми вы хотели бы заниматься. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, чего вы можете достигнуть сейчас, и то, что вы хотели бы иметь в будущем.

Поскольку у вас нет возможности взглянуть на списки других людей, я приведу самые частые желания: не болеть; быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т. д.

Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее – «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?».

На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше истинное «Я». А в самом кольце поместите те пять-шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.

Нарисуйте цветными мелкими символами, отражающими ваши желания. Отсутствие художественных способностей не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя.

Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Знаток. Другие могут быть романтичнее: Девушка из провинции, Одинокий странник, Мисс Божество и т. д. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас особый смысл.

А теперь все желающие могут обсудить свои субличности, их цели и то, как они проявляются в ваших мыслях и поступках».

#### *Упражнение 26. «Именинный пирог»*

Консультант предлагает членам группы сфокусироваться на своей главной мечте или желании, которое они хотели бы видеть исполненным, и нарисовать его. Участники

обсуждают важность желаний для своей жизни, делятся своими желаниями, рассказывают, почему хотят видеть их сбывшимися и что могут для этого сделать. Обсуждается, какие дополнительные задачи необходимо решить каждому участнику для удовлетворения своей мечты. По мере развития дискуссии обычно усиливаются позитивные чувства, растет уверенность в достижимости поставленных целей.

## 2. ИНТЕГРАЦИЯ ОПЫТА: БУДЬТЕ СОБОЙ И СТАНЬТЕ ЕЩЕ ЛУЧШЕ

На этом этапе тренинга происходит обучение тому, как находить в себе скрытые особенности и использовать их для изменения личности в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей; завершение групповой работы.

### *Упражнение 1. «Фильм о моей жизни»*

Этому упражнению можно уделить не одно, а два и даже три занятия.

«Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете. Каждый из вас – и сценарист, и режиссер, и исполнитель главной роли. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события.

Нарисуйте на бумаге портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на рисунок. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали.

Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы вложили в портрет себя-будущего.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего – с завтрашнего дня. Придумывайте что хотите; главное условие – это должен быть фильм про победителя.

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Такого не может быть в реальной жизни, и смотреть такой фильм будет невыносимо скучно. Пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это значит, что вы должны придумать самые интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что у вас есть возможность творить свою жизнь и самого себя».

### *Упражнение 2. «Я – подарок для человечества»*

«Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: я подарок для человечества, потому что я...»

### *Упражнение 3. «Твое будущее»*

«Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают вам возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать».

Один участник (по желанию) садится на отдельно стоящий стул и просит всех остальных рассказать ему о его будущем через год, через 5 лет, через 25 и т. д. При этом следует выделять разные аспекты будущего:

- профессиональное – кем будет этот человек, чем он будет заниматься;

- личное – кем он будет в личной жизни (семья, дети и т. д.);
- психологическое – его человеческие качества.

#### *Упражнение 4. «Секрет»*

«Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности. Мы сделаем это следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота – вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас. Что в вас есть такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то, знающий ваши секреты, может ли он воспользоваться этим, чтобы различить вас? Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хотя бы самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?»

#### *Упражнение 5. «А что дальше?»*

«Давайте обсудим ваши цели на будущее и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3–4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению.

Основная задача – составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее».

#### *Упражнение 6. «Должен или выбираю?»*

«Мы часто слышим от других людей слово „должен“. Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому „должен“, но человек подчиняется, подавляя ее. Он говорит себе: „Я должен быть гордым“ – и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: „Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым“ – и заботится о людях, предпочитающих жить за чужой счет. Если человек руководствуется в основном „долженностями“ – это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные „должен“ могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней тусовке во дворе, среди сверстников, вами руководит тусовка. Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае решение принимаете не вы, а кто-то другой.

Всякий раз, когда человек действительно должен что-то сделать, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть концерт, в котором участвует сын, хотя мне, конечно, хотелось бы сходить в магазин за покупками». Подростки без труда распознают, *что* родители делают по своей воле, а *что* – из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю послушать выступление сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (и качество учебы или работы – тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит „ты должен“, во мне сразу само звучит „не буду“ – эти слова одного мальчика относятся не только к подросткам. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждения, содержащие личный выбор.

Я должен	Я хочу
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить белье на всю семью	Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым
...	
...	
...	
...	
...	

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, сейчас у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору».

#### *Упражнение 7. «Прошлое, настоящее и будущее»*

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом.

Затем члены группы по очереди делятся впечатлениями, которые вызвал у них участник, сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем стуле» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким он был в раннем детстве, какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили, каким характером он отличался и т. д. Участник, которому и о котором все это рассказывают, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом. Затем группа сообщает участнику, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков он вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни. И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через 5, 10 или 20 лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячий стул». Он волен говорить все, что к этому времени накопилось на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

#### *Упражнение 8. «Машина времени»*

Консультант предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе, представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Участникам предлагается зарисовать это

событие так, как оно могло бы произойти, включая те действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Во время обсуждения каждый подросток сначала рассказывает о реальном событии из своего прошлого, а затем описывает, каким образом он изменил это прошлое. Остальные участники обсуждают различные пути изменения его прошлого.

Консультант помогает подросткам осознать мотивы, по которым каждый предпочел бы изменить события в своем прошлом, и подойти к мысли о возможности изменений в настоящем и будущем.

#### *Упражнение 9. «Моя вселенная»*

Каждый участник рисует на листе бумаги солнце и в центре солнечного круга пишет крупную букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам:

- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мое любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Мое любимое время года...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что... и т. д.

Консультант говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

#### *Упражнение 10. «Необитаемый остров»*

На это упражнение можно отвести несколько занятий.

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

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, как эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или по большинству голосов, или группировка самых авторитетных

жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше полагается сильным, чтобы они лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать?

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

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

*Упражнение 10. «Прощай»*

«Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть кто-нибудь, чье мнение о себе вы хотели бы узнать?

У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и сейчас».

## **ГЛАВА 4. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ВЗРОСЛОСТИ**

Взрослость – это период онтогенеза, условно определяющийся возрастными границами 20–55–60 лет и характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человека. В настоящем справочнике принята следующая классификация: ранняя взрослость – 20–40 лет и средняя взрослость – 40–60 лет. Термин «зрелость» в данной главе используется как синоним термина «взрослость».

### **4.1. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ**

Ряд исследователей, занимающихся проблемами развития и самопознания, рассматривают взрослость как время непрерывного изменения и роста. Развитие человека в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия (Крайг, 2003).

Основное новообразование этого периода – достижение личностной зрелости. Содержание этого понятия используется в психологии часто, но понимается несколько по-разному. В работе (Холл, Линдсей, 1997) авторы, характеризуя зрелого человека, выделяли следующие его характеристики: широкие границы «Я», способность к теплым социальным отношениям, наличие самопринятия, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии. Б. Ливехуд (1994) рассматривал три основных свойства зрелого человека: мудрость; мягкость и снисходительность; самосознание.

По Э. Эриксону (1996), начало зрелости (период от конца юности до начала среднего возраста) является шестой стадией жизненного цикла. Это время ухаживания мужчины за женщиной и ранние годы их семейной жизни. Эриксон, учитывая уже совершившееся на предыдущем этапе осознание «Я» и включение человека в трудовую деятельность, указывает на специфический для этой стадии параметр, который заключен между положительным полюсом близости и отрицательным – одиночества.

Под близостью Эриксон понимает не только физическую близость двоих людей, но и способность одного человека заботиться о другом и делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя. С близостью дело обстоит так же, как с идентификацией: успех или провал на этой стадии зависит не прямо от родителей, но лишь от того, насколько успешно человек прошел предыдущие стадии. Так же как в случае идентификации, социальные условия могут облегчать или затруднять достижение близости.

Понятие близости между людьми распространяется и на дружбу. Но если ни в браке, ни в дружбе человек не достигает близости, тогда, по мнению Эриксона, уделом его становится одиночество – состояние человека, когда ему не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться.

Седьмая стадия, по Эриксону, – зрелый возраст, то есть уже тот период, когда дети стали подростками, а родители прочно связали себя с определенным родом занятий. На этой стадии появляется новый параметр личности с общечеловечностью на одном конце шкалы и самопоглощенностью на другом. Обще-человечностью Эриксон называет способность человека интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью грядущих поколений, формами будущего общества и устройством будущего мира. Такой интерес к новым поколениям не обязательно связан с наличием собственных детей – он может существовать у каждого, кто активно заботится о молодежи и о том, чтобы в будущем людям легче жилось и работалось. Тот же, у кого это чувство сопричастности человечеству не выработалось, сосредоточивается на самом себе, и

главной его заботой становится удовлетворение своих потребностей и собственный комфорт.

Как уже говорилось, развитие в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов (от рождения до ранней взрослости): обретение доверия, автономии, инициативы, трудолюбия, идентичности. Многие исследователи (Б. Фридан (1992), Г. Шихи (1999), Дж. Виткин (1996) и др.), включая самого Эриксона, считают, что вопросы идентичности остаются актуальными на протяжении всего периода взрослости. Процессы достижения идентичности обеспечивают чувство непрерывности опыта взрослой жизни.

Вайлент (Vaillant, 1977) предложил две поправки к теории Эриксона. Во-первых, он высказал мнение, что между установлением близости и развитием генеративности лежит период относительного внутреннего покоя. Вайлент назвал эту стадию «упрочением карьеры», так как индивид сосредоточивается на учебе, укреплении своего статуса и обеспечении семьи. Как только его карьера сложилась, он может вернуться к вопросам идентичности, а именно – генеративности.

Вайлент ввел еще одну стадию, наступающую в среднем возрасте, между предложенными Эриксоном стадиями генеративности и целостности «Эго». Эта промежуточная стадия отмечена конфликтом между сохранением смысла и негибкостью. Автор подчеркивает роль значимых других в решении задач развития в зрелости, утверждая, что процессы идентичности и интериоризации позволяют субъекту вобрать в себя привлекательные качества, принадлежащие другим людям, что придает ему дополнительные силы и возможности успешного решения задач развития. Кроме того, в его работах показано, что для успешного разрешения проблемы развития личности необходимо рассмотреть эволюцию неосознаваемых защитных механизмов, которые ранжируются по степени «зрелости» и имеют собственную траекторию развития, но взаимодействуют с процессами возрастных изменений, способствуют или препятствуют задачам развития (Крайг, 2003).

Дальнейшая разработка модели Эриксона принадлежит Д. Левинсону (Levinson, 1978; 1986) и его коллегам (Ниемеля, 1982; Хьелл, Зиглер, 1997). Хотя первоначально Левинсона интересовал период средней взрослости (35–40 лет и старше), он обнаружил, что полноценное развитие и адаптация на этой стадии зависят от периода «начинаний». Это время, когда решаются конфликты юношеского периода, происходит определение себя в мире взрослых, принимаются обязательства, предполагающие стабильное, предсказуемое течение жизни. Согласно Левинсону, основная задача взросления складывается из четырех составляющих:

- Увязать мечты с реальностью.
- Найти наставника.
- Обеспечить себе карьеру.
- Наладить интимные отношения.

Хейвигхерст (Havighurst, 1973) выделил в жизни человека в период средней взрослости основные события, обозначив их как жизненные задачи:

- Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.
- Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.
- Выбор подходящих способов проведения досуга.
- Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.
- Усиление личностного аспекта супружеских отношений.
- Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.

- Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

В работе (Абрамова, 1999) описание развития дается в терминах «задач развития», специфичных для каждого этапа.

**Взросление**(23–30 лет). Задача личного развития – устройство и организация жизни в новой семье. В этой задаче несколько планов: физиологический, социальный, психологический. Если эта задача развития не выполняется, то реальное жизненное пространство превращается в фантом – «проявление смерти в жизни».

Не менее важная задача развития – освоение родительской роли. Для Матери важно найти свое «Я» не только в пространстве семьи, но и в пространстве общества. Для Отца – выстроить «модель правильной жизни» для всей его семьи, которая складывается из рациональной оценки возможностей и воплощения их в жизнь.

Другая задача, связанная с предыдущими, – выработка собственного (семейного) стиля, который предполагает семейное единение «Мы» и свободное существование «Я» каждого члена семьи, принятие на себя определенных обязательств, ответственности.

**Переходный возраст**(30–35 лет). Для женщины основной становится задача контроля и самоконтроля, чтобы приспособиться к новой ситуации. Дети подросли, и у них появляется своя жизнь, надо учиться заново проявлять чувство к мужу, чтобы оно жило, стараться не попасть в психологические ловушки несбывшихся надежд и неоправдавшихся мечтаний.

Для мужчины в переходном возрасте важно решение тех же задач, что и для женщины, но они имеют другой вектор. Для женщины он лежит в области чувств, для мужчины – в интеллектуальной сфере.

**Зрелость**(36–50 лет). Для женщины главная задача связана с философской оценкой взятых на себя обязательств как по отношению к себе, так и по отношению к близким. К этому ее побуждают множество факторов – изменение физиологического состояния, изменение состава семьи и роли в семье (бабушка, свекровь, теща), достижение высокого профессионального уровня.

В жизни мужчины действуют те же закономерности, что и у женщины: к концу периода зрелости он должен переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, увидеть другой потенциал собственного «Я», связанный с наставничеством, руководством, учительством, примириться с физическим спадом. Если для женщины основное место занимают семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом.

**Пожилой возраст**(51–65 лет). Задачи одинаковы для мужчин и женщин – установление связей вне семьи, расширение, изменение жизненного контекста, которые переживаются как потенциально существующая готовность быть полезными другим людям своими знаниями и опытом.

В молодости человек стремится к достижению социальной зрелости – к выполнению социальных обязанностей и принятию ответственности за собственную жизнь, свои решения и поступки, и можно сказать, что задача молодости – нахождение своего пути в социуме, активное освоение внешнего мира.

Задача развития в зрелости – активное освоение внутреннего мира, нахождение своего пути в нем и через духовную активность – установление контакта с внешним миром.

Таким образом, постепенное накопление духовности – необходимое условие развития человека в зрелости, особенно во второй ее половине. Однако понятие «духовность» наполняется различным смыслом в разных религиях, философских течениях, обыденном

сознании. В психологии оно часто заменяется другими понятиями, сходными своим содержанием.

В гуманистической школе психологии можно провести аналогию между духовностью и самоактуализацией. По К. Роджерсу (1994) и А. Маслоу (1998), врожденная потребность человека к самоактуализации выражается в желании стать всем, чем возможно стать, в стремлении к самосовершенствованию, реализации своих творческих способностей (Хьелл, Зиглер, 1997).

Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой – ориентацию человека на постижение смысла собственной жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья.

По поводу соотношения духовности и ощущения счастья также писал французский философ Т. де Шарден, который полагал, что человек достигает счастья, проходя три ступени пер-сонализации.

Во-первых, это процесс *концентрации*, т. е. углубление в сердцевину своего существа. На этом этапе происходит формирование своего «Я».

Во-вторых – процесс *децентрации*, т. е. смещение центра рефлексии на другого, выход за собственные пределы, преодоление замкнутости, появление способности любить.

В-третьих – процесс *сверхконцентрации* (быть может, самый сложный, но наиболее важный), т. е. осознание себя частью человечества, ощущение «живой общности с более великим целым», стремление распознать истину и присоединиться к бесконечности (Шарден, 1991).

Как можно заметить, концепция Шардена показывает, что духовность не может быть связана только с формированием своего «Я» или со способностью любить другого человека. Духовность проявляется в единстве способности создать самого себя (свое «Я», мировоззрение, мироощущение, систему ценностей), расширить свой внутренний мир в диалоге и объединении с другим человеком и вырасти до осознания сопричастности к мировому пространству. Именно в таком понимании духовности ее можно считать необходимым условием развития человека в зрелости.

## 4.2. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Понятно, что период взрослости слишком широк, чтобы можно было говорить о каких-либо более или менее общих характеристиках эмоциональной сферы. Поэтому ограничим рассмотрение динамики эмоциональных процессов в этот возрастной период отражением в них основных возрастных задач развития.

Главные проблемы, требующие своего разрешения в период ранней взрослости, – это достижение идентичности (в противоположность смешению ролей) и близости (в противоположность изоляции). Близость требует установления приносящих взаимное удовлетворение тесных отношений с другим человеком и представляет собой единение двух идентичностей, но без утраты каждым индивидуумом своих неповторимых особенностей. Изоляция же наступает в результате невозможности или неспособности достичь взаимности, иногда вследствие того, что идентичность индивидуума настолько слаба, что возникает риск потерять себя при единении с другим (Крайг, 2003).

Трехкомпонентная теория любви Р. Стернберга демонстрирует то, насколько сложно достичь успеха в близких отношениях, определяемых как любовные (Крайг, 2003).

Стернберг определяет три основные составляющие любви: *интимность, страсть и решение/обязательство*.

Интимность – чувство близости, которое появляется в любовных отношениях. Любящие люди чувствуют себя связанными друг с другом, у них общие интересы и занятия, они делятся друг с другом своими вещами, мыслями и чувствами. Фактически общие интересы и занятия могут стать одним из решающих факторов в превращении отношений ухаживания в любящие, супружеские отношения.

Страсть, вторая составляющая любви, относится к таким видам возбуждения, которые приводят к физическому влечению и сексуальному поведению в отношениях. Сексуальное влечение практически всегда сопровождается той или иной эмоцией. В сочетании с гневом и презрением оно перерождается в садизм или сексуальное насилие. Сочетание сексуального влечения с чувством вины может дать мазохизм либо импотенцию. В любви и в супружестве сексуальное влечение вызывает у партнеров радостное возбуждение, острое переживание чувственного удовольствия и оставляет после себя самые яркие впечатления (Изард, 1999). Любовь – страсть эмоциональная, волнующая, интенсивная. Если чувство обоюдное – люди переполнены любовью и испытывают радость, если нет – она опустошает их и приводит в состояние отчаяния. Подобно другим формам эмоционального возбуждения, страстная любовь представляет собой смесь восторга и уныния, радостного трепета и тоскливой удрученности.

Решение/обязательство – последняя вершина треугольника любви. Эта составляющая имеет кратковременный и долговременный аспекты. Кратковременный отражается в решении того, что конкретный человек любит другого. Долговременный аспект представляет собой обязательство сохранять эту любовь.

Представляют интерес двойные комбинации трех основных характеристик:

- связь сексуальности и интимности, существующая при романтической любви, но подразумевающая любовь страстную;
- связь интимности и ответственности в рамках товарищеской или партнерской любви, из которой исключена сексуальность;
- совершенная любовь, при которой три ее компонента, словно зрелый плод, находятся в состоянии равновесия, именуемого Стернбергом сбалансированным треугольником. Любовь после фазы своего развития балансирует между интимностью, сексуальностью и ответственностью (Кутгер, 1998).

Близость может разрушаться негативными чувствами – гневом и раздражением. Страх быть отвергнутыми также препятствует близости, особенно когда он подталкивает к ложной идентичности, в основе которой лежит желание угодить другим, а не реализация важных внутренних потребностей. Традиционные способы ухаживания могут скорее помешать близости, если они состоят из одних ритуальных действий и лишены искреннего обмена чувствами (Крайг, 2003).

Бывают случаи, когда любовь заставляет человека испытывать печаль. Эта печаль может быть вызвана разочарованием в любимом человеке или разлукой с ним, но главной причиной печали, несомненно, будет любовь. Известно, что в любви можно испытать и злость. Некоторые люди говорят о том, что самые тяжелые огорчения и самый пламенный гнев у них вызвал именно любимый человек. Интенсивность чувств и взаимоотношений между любящими людьми может стать причиной интенсивных эмоций разного рода.

Ревность – это одна из причин того, что любовь может внезапно обернуться ненавистью, которая бывает подчас столь значительна, что человек стремится любым способом причинить вред объекту любви-ненависти.

Иногда раздражение, ненависть или гнев, вызванные ревностью, не выражаются открыто, а обращаются на самого ревнивца и приводят к самоненавистничеству; ревнивец сам себя изводит. Самоистязание оборачивается пассивностью, беспомощностью, разочарованием и в конце концов приводит к состоянию, не исключающему самоубийства.

Ревность может иметь и другой исход: активность, жажду деятельности. Если беспокойство первоначально обязано своим возникновением возрастающему недоверию, сопровождаемому желанием преследовать неверного возлюбленного, то рано или поздно оно превратится в месть. В данном случае ревность ослепляет человека, как гнев.

Если человек осознает, что все мы испытывали в детстве чувства беспомощности и крайней зависимости, что всех нас однажды бросали ради другого, что подобный опыт является закономерностью человеческого развития, то он обретет силы для того, чтобы смириться с реальностью и не расплачиваться болезнями за неизбежные потери. Осознавая неизбежность болезненного чувства беспомощности, мы получаем шанс мобилизовать и реализовать потенциал психической энергии, которую таят в себе ревность и другие страсти. В результате межличностные отношения только выиграют, станут более интенсивными и плодотворными (Куттер, 1998).

Родительство требует новых ролей и обязанностей со стороны матери и отца. В период ожидания ребенка супруги обычно оказывают друг другу эмоциональную поддержку. С рождением ребенка резко возрастают физические и эмоциональные нагрузки молодых родителей, связанные с нарушением сна и привычного уклада жизни, финансовыми расходами, повышенной напряженностью и конфликтами по поводу распределения обязанностей и соблюдения определенного порядка. Мать утомлена, отец чувствует себя отвергнутым, и оба испытывают ограничение своей свободы.

Несмотря на то что некоторые заботы у родителей оказываются общими, отцы и матери при этом могут демонстрировать различные реакции на появление первого ребенка. И все же появление первого ребенка – это скорее переход семьи в новое состояние, чем ее кризис (Крайг, 2003).

Любопытство ребенка, его радость, отвращение или страх вызывают у родителей эмоциональный отклик в соответствии с присущими им индивидуальными порогами этих эмоций. Родители, ежедневно общаясь с ребенком, видят его радость и сами проявляют ее. Это постоянное встречное выражение радости повышает вероятность формирования эмоциональной взаимной привязанности. Эмоция радости имеет позитивное значение не только для формирования взаимной привязанности между родителями и ребенком, но и влияет на развитие социальных отношений взрослого человека. Формирование чувства привязанности и взаимного доверия между людьми является чрезвычайно важной функцией эмоции радости.

Одной из характеристик материнства и материнской любви является эмоциональная доступность. Эмоциональная доступность – это не просто физическое присутствие или физическая близость матери, это ее готовность дать ребенку свое тепло, свою нежность, а впоследствии и понимание, поддержку, одобрение.

Говоря о материнской любви, нельзя обойти вниманием такую ее характеристику, как чувствительность матери к потребностям ребенка и готовность удовлетворить их. В некотором смысле чувствительность к потребностям ребенка просто необходима для его здоровья и благополучия.

Другой компонент материнской любви – эмоция интереса. Любящая мать искренне интересуется своим ребенком и всем, что он делает. Матери интересен ее малыш: что бы он ни делал, все возбуждает в ней любопытство и вызывает восхищение. Результатом этого интереса становится игровое взаимодействие между матерью и ребенком (Изард, 1999).

Большинство людей двойко относится к среднему возрасту. Средний возраст может быть периодом расцвета семейной жизни человека, его карьеры или творческих способностей. Однако при этом люди все чаще задумываются о том, что они смертны и что их время уходит. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучают опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, преодолевают заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями.

В зрелом возрасте люди часто испытывают чувство одиночества. Дети подрастают и уходят или собираются уйти из родительского дома, и начинающие стареть супруги вновь сталкиваются с необходимостью играть лишь роли мужа и жены. Зрелость далеко не всегда бывает печальным периодом. Мужчины и женщины, которые довольны своей семейной жизнью, обычно легко адаптируются к этому возрасту и в годы зрелости получают от жизни удовольствие (Квинн, 2000).

Множество данных свидетельствует о том, что большинство людей, испытывающих к кому-либо привязанность, чувствуют себя счастливее, чем те, кто этого лишен. Во всем мире около 90 % всех мужчин и женщин, состоящих в близких отношениях, в конечном счете становятся супругами. Ряд исследований, основывающихся на опросах десятков тысяч европейцев и американцев, неуклонно приводят к одному и тому же результату: по сравнению с вдовами и одинокими людьми, особенно с разведенными и брошенными, люди, состоящие в браке, чувствуют себя более удовлетворенными жизнью. Брак создает почву для счастья, по крайней мере, по двум причинам: во-первых, люди, состоящие в браке, более склонны получать удовольствие от длительных, тесных взаимоотношений и менее склонны страдать в одиночку. Хороший брак дает каждому партнеру надежного товарища, любовника, друга. Вторая, более прозаическая причина того, что брак способствует счастью или, по крайней мере, служит буфером в болезненных ситуациях, – то, что предлагаемая браком роль супруга и родителя обеспечивает нам дополнительный источник самоуважения. Правда, новые роли ведут к новым стрессам, и мы можем оказаться и оказываемся на грани перегрузки. Тем не менее удачно исполняемая роль подразумевает также и вознаграждения, способствует укреплению нашего личностного статуса, делает нас богаче, помогает избежать стрессов, с которыми мы встречаемся в других сферах нашей жизни (Майерс, 1996).

Эмоции играют немаловажную роль и в профессиональной деятельности. Различные направления общественно-трудовой деятельности человека порождают или развивают всевозможные направления и стороны его эмоциональности. В ходе исторического развития они не только проявляются, но и формируются. Каждая новая предметная область, которая создается в общественной практике и отражается в человеческом сознании, порождает новые чувства, в которых устанавливается новое отношение человека к миру (Реан, 2003).

### **4.3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ**

С возрастом возрастает значимость для человека притязания на признание ценности и уникальности своего внутреннего мира, а также духовной позиции. Однако для большинства людей основным становится притязание на социальный успех (Хухлаева, 2002).

Важным для зрелого человека является наличие притязания на самопризнание, т. е. наличие самопринятия. Под этим понимается положительное оценивание своих способностей, энергии, самостоятельности, возможности контролировать свою жизнь, вера в свои силы.

Еще в юности человеку необходимо научиться одновременно жить настоящим, опираться на богатство своего прошлого и вместе с этим устремляться в будущее. Однако достижение такой гармонии – непростая задача. У многих людей и в зрелости сохраняется подростковая устремленность в будущее, т. е. установка на то, что происходит еще не жизнь, а подготовка к жизни, а сама жизнь еще впереди. Время не бережется, оно проводится различными способами, потому что кажется, что его еще очень много. Но в какой-то момент человек начинает понимать, что будущее преобразовалось в прошлое, а возможность настоящего потеряна. В этом случае довольно рано может появиться ощущение законченности жизни, сожаление о несделанном.

В этом случае календарный возраст воспринимается с чувством грусти и тревоги, различными способами маскируется. Часто это проявляется в стиле одежды, который становится подчеркнуто молодежным или спортивным. Как отмечал Б. Ливе-худ (Ливехуд, 1994), многие женщины стараются выглядеть сестрами своих дочерей, желательнее младшими.

В случае отсутствия контакта человека со своим настоящим возможно искажение субъективных единиц измерения времени. У мужчин такой единицей часто является количество достижений. У женщин – рост и взросление их детей. В этом случае перспективы для первых определяются последующими достижениями, у вторых – будущим их детей. Однако в последующие годы, когда продолжение достижений станет невозможным, а дети начнут строить свою жизнь, у таких людей возможна полная потеря будущего и настоящего. Взамен этого разовьется устремленность в прошлое, сопровождающаяся глубокими негативными переживаниями.

Представление человека о своих правах и обязанностях в зрелом возрасте становится все более и более производным от его ценностных ориентаций – относительно устойчивых отношений человека к совокупности материальных и духовных благ и идеалов, которые рассматриваются как предметы, цели и средства удовлетворения потребностей жизнедеятельности человека. Понятно, что ценностные ориентации будут проявляться не только в целях и идеалах человека, но и в его правах и обязанностях. Права и обязанности в зрелости обычно бывают представлены через семейные или социальные роли либо через общественные нормативы. Но именно индивидуальный набор и выраженность ценностей будет определять приоритетные роли или общественные нормативы, включаемые в индивидуальное пространство осознаваемых и отстаиваемых человеком прав и обязанностей.

С возрастом происходят изменения в половой активности мужчин и женщин. Если же люди плохо информированы о возможных изменениях, у них могут возникнуть те или иные страхи, неправильная оценка действий партнера. У некоторых женщин с возрастом интерес к половой жизни может повышаться, в особенности у тех, для которых он компенсирует острое переживание снижения своей внешней привлекательности. Для большинства людей в зрелости сохраняется значимость сексуальной привлекательности. У женщин она во многом основывается на привлекательности их внешности (Кратохвил, 1991).

Необходимо также отметить, что в зрелости формируется «мышечный панцирь», как на теле, так и на лице вследствие постоянного напряжения одних и тех же мышц. Устанавливается привычное выражение лица за счет разработки преимущественно тех мускулов, которые чаще включаются. Поэтому общепринятым является мнение о том, что во второй половине жизни человек сам ответствен за красоту и выразительность своего лица. Есть мнение, что мышечный панцирь во многом формируется из-за тех или иных вытесненных побуждений: гнева, страха, сексуального возбуждения. К примеру, систематическое подавление гнева и сексуальности приводит к формированию напряженного таза, как бы отставленного назад.

На половую идентификацию женщин в поздней зрелости оказывает влияние вступление их в климактерический период. Оно преломляется через социально-культурную установку в отношении последнего. Так, некоторыми исследователями менопауза приравнивается к потере: способности к рождению, сексуальности, женственности. По мнению некоторых психоаналитиков, женщина в менопаузе теряет все, что получила в пубертате. Этот период называют психической регрессией, частичной смертью (Крайг, 2003). Такое восприятие менопаузы является отражением отрицательного отношения западной культуры к старению в целом и к старению женщины в частности. Оно не может не привести к тем или иным искажениям в половой идентификации женщин. Таким образом, динамика половой идентичности обусловлена сочетанием индивидуальных факторов жизненного пути и существующими в обществе представлениями о том, какой эта динамика должна быть.

Многие представления о себе, которые формировали Я-концепцию человека в период его взросления и продолжают обогащать ее уже у взрослой личности, по-прежнему основываются на собственном организмическом – в лексике К. Роджерса (1994) – оценочном процессе (здоровый-нездоровый, красивый-некрасивый, счастливый-несчастливый и т. д.). Этот процесс связан с тенденцией актуализации. Таким образом, Я-концепция формируется в связи с самоактуализацией личности; стремление к актуализации – мотивирующий стимул развития Я-концепции.

Однако у взрослого человека этот процесс в большей мере контролируется принятыми личностью социальными (культурными, нравственными и др.) понятиями и ценностями. В соответствии с представлениями, устремленностями, критериями оценки определенных социальных групп, к которым относится личность, у нее возникают различные представления относительно личной направленности и способов самоактуализации. Следовательно, Я-концепция включает в себя и то, что связано с определенными стремлениями в самоактуализации. Таким образом возникает конфликт взаимообусловленности.

На этапе ранней взрослости личность выбирает цели и средства их достижения, связанные с различными компонентами своего «Я», и оценивает успешность своих действий в соответствии с Я-концепцией (Реан, 2003).

Самооценка личности зависит от того, кем ей хотелось бы стать, какое место занять в этом мире, какими методами реализовать свои устремления, и индивидуальных критериев самооценки собственных успехов или неудач. На самооценку влияет уровень достижения личности: она повышается, если притязания личности реализуются, и понижается, если цели не удается достигнуть.

В случаях неудачи личность имеет несколько возможностей поддержания константности Я-концепции:

- каким-то образом объяснить свой неуспех, используя рационализацию;
- отрицать неуспех;
- снизить уровень своих притязаний;
- заняться другой деятельностью, в которой возможна большая успешность.

Я-концепция индивидуализирует самооценку. То, что для одного является безусловным успехом, другой воспринимает как неудачу.

С возрастом самооценка становится все более дифференцированной. Взрослый человек может очень высоко оценивать одни свои качества, например свой интеллектуальный уровень, и очень низко другие – уровень межличностных взаимодействий или физических возможностей. Этот факт дифференциации самооценки некоторые исследователи

объясняют тем, что единая Я-концепция с возрастом распадается на ряд независимых друг от друга Я-концепций.

Поскольку развитие человека происходит наряду с хронологическим еще и в психологическом времени, то Я-концепция личности имеет индивидуальный временной контекст.

Самовосприятие и самооценивание своего возраста имеет разнонаправленные тенденции на разных возрастных этапах. Известно, что ребенок, и в еще большей мере подросток, стремится быть старше своего хронологического возраста, а люди зрелого возраста, наоборот, хотят быть моложе. Однако вопрос, каким образом объективная хронология жизни трансформируется в самооценку возраста, остается малоизученным. Иногда хронологический возраст полностью утрачивает свое значение во внутреннем мире человека. Нередко бывает, что тридцатилетний чувствует себя старцем, а шестидесятилетний не находит внутренних различий в своем самоощущении с тридцатилетними.

Из обобщения экспериментальных исследований отечественных и зарубежных ученых И.С. Кон (Кон, 1978) делает вывод, что мужской Я-образ содержит преимущественно информацию о значимости «Я» в трудовых, деловых, спортивных и сексуальных сферах. Молодые женщины в Я-образе отражают преимущественно то, насколько они внешне привлекательны. Молодые мужчины склонны переоценивать свои качества, будь то положение в группе или личные способности. Женские самооценки обычно более скромны и реалистичны. С точки зрения Кона, завышенные самооценки помогают мужчинам соответствовать стереотипам маскулинности.

У мужчин Я-концепция отмечается большей направленностью на самоактуализацию в творчестве, а Я-образ моделирует и осознает себя преимущественно в сферах: «работа», «любовь», «познание», с некоторым игнорированием Я-образа, связанного с семейными ролями. У женщин Я-концепция, наряду с «мужскими» типами направленности самоактуализации (познание, творчество), содержит и специфические женские модели Я-образа, связанные с семьей, любовью, материально обеспеченной жизнью (Андреева, 1998).

Женщины больше, чем мужчины, нуждаются в интимности и доверительности отношений с конкретным человеком. Это позволяет считать, что Я-концепция женщин более индивидуализированна, в отличие от мужской, более социализированной. Если реальный Я-образ женщины достаточно далек от идеальной модели Я-образа (например, женщина не имеет доверительных личных отношений), то она чувствует свою ущемленность больше, чем мужчина. Кроме того, женщины чаще используют психологические защиты, стабилизирующие Я-концепцию, маскирующие самовосприятие неудовлетворительной реальности. Способность сублимироваться также лучше развита у женщин (например, общение с ребенком), в то время как психологические защиты мужчин более прямолинейны в своей рациональности или иррациональности (например, алкоголизация).

Степень удовлетворенности своим телесным Я-образом непременно отражается на общей самооценке молодых людей. От этого во многом зависит их самоощущение благополучия и счастья. Считается, что физическая привлекательность для женщин этого возраста является более значимой, чем для мужчин, поскольку успешность женщины больше зависит от ее способности вступать в прочный союз с мужчиной, в то время как успешность мужчины определяется его личными достижениями. Таким образом, в социальном плане привлекательная женщина может рассчитывать на больший «выигрыш» от производимого ею впечатления, чем столь же привлекательный мужчина.

В среднем возрасте взрослые люди пытаются быть преуспевающими и состоятельными в самых разных направлениях жизни. Они проходят новые стадии развития вместе со

своими взрослеющими детьми, меняются их формы взаимодействия и статус относительно стареющих родителей. Происходят изменения в их общесоциальном положении и в сфере профессиональной деятельности.

Я-концепция становится более реалистичной, избавляясь от иллюзий юности и ранней взрослости в оценке своих жизненных перспектив и возможностей. Более адекватное восприятие и переживание своего истинного «Я» достигается человеком посредством освобождения от условной ответственности перед ожиданиями и оценками тех, кто все еще выполнял роль наставников (родители, профессиональные руководители, государственные лидеры). Осознание себя приводит к добровольному принятию личной ответственности за свое развитие в широком понимании. «Людей можно считать „лично ответственными“ в том случае, если они берут на себя ответственность за свою самоактуализацию, а не просто испытывают чувство ответственности за других» (Нельсон-Джоунс, 2000).

При сравнении особенностей Я-концепции на этапе ранней и средней взрослости можно сказать следующее (Реан, 2003).

На этапе ранней взрослости личность «тестирует реальность» более целенаправленно, чем в подростковом и юношеском возрасте. Однако часто жизненные эксперименты проводятся без учета реальных сил экспериментатора и вне более или менее всестороннего предвидения последствий этих «исследований».

На этапе зрелости личность становится более избирательной в выборе цели для приложения своих сил и других индивидуальных способностей, а также более ответственной за результаты своего самовыражения. Можно сказать, что сутью Я-концепции становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей.

У зрелых личностей усиливается когнитивный компонент самооценки, так как к этапу средней взрослости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать.

В силу того что на этапе ранней взрослости критерии успешности человека складываются из сравнения себя с другими (что неизбежно сопровождается эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания), в самооценке молодых взрослых иногда преобладает эмоциональная составляющая.

В более зрелом возрасте, когда интериоризация оценок других уже произошла, самооценка человека уже в большей мере ориентирована на его внутренние эталоны.

#### **4.4. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ**

Обычно в зрелом возрасте наблюдается некоторое сужение круга общения, поскольку много времени и энергии тратится на воспитание детей, упрочение карьеры. Однако оно остается необходимым аспектом развития как для мужчин, так и для женщин.

Несколько другое значение имеют дружеские отношения на работе. С одной стороны, они могут придать дополнительный смысл работе с недостаточной оплатой труда и возможностью профессионального роста. С другой – могут стать источником дополнительной эмоциональной поддержки. В особенности это важно для женщин. Но наибольшую значимость они приобретают для людей, недостаточно удовлетворенных семейной жизнью. В этом случае производственные отношения во многом приобретают

характер семейных, т. е. в них актуализируются неразрешенные конфликты членов «производственной семьи».

Во внутрисемейном общении на взаимодействие родителей с детьми и друг с другом в первую очередь влияют собственные способности устанавливать близкие отношения, а также процесс взросления детей. Возрастную динамику общения в основном определяет последнее. Особенно значимые точки – это поступление ребенка в школу, подростковый кризис, процесс эмоционального отделения подростка от семьи, образование детьми своих семей (их реальное отделение).

Наступление отрочества существенно влияет на общение между супругами. Это время становится своеобразной лакмусовой бумажкой. На ней проявляются трудности взаимоотношений, которые по тем или иным причинам скрывались, причем иногда даже от самих себя.

Следующий этап, который может стать сложным для семьи, – это период реального перехода взрослых детей к самостоятельной жизни. Страх отпустить от себя ребенка может присутствовать у некоторых людей, в особенности у одиноких женщин, задолго до наступления этого периода.

Если рассмотреть отношения между самими родителями, то стоит сказать, что для некоторых супружеских пар этот период становится критическим. Практически выполняется их родительская функция, возникает необходимость переключения на новые дела и интересы. Для некоторых женщин, занятых в основном воспитанием детей, обостряется проблема структурирования времени.

Кроме того, общение теперь осуществляется напрямую, без опоры на детей. В тех парах, в которых была потеряна эмоциональная близость, такое общение становится трудным. Если же уход детей приходится на проживание человеком возрастного кризиса, то может вызвать его обострение.

Некоторые пары довольно легко справляются с отпусканьем детей. Более того, у них наблюдается обновление отношений. Появляется желание пожить для себя, получить радость от довольно свободной жизни.

Другой важный аспект внутрисемейного общения – это изменение общения вследствие развития человека в течение жизни. Понятно, что общение в зрелой паре и между зрелыми людьми будет отличаться от общения в период молодости. Но поскольку муж и жена находятся постоянно вместе, они какое-то время могут не замечать этих изменений. Тем более что учащение ссор часто не рассматривается людьми как сигнал необходимости пересмотра взаимоотношений. Наличие конфликтов, так же как и отсутствие семейной коммуникации и поддержки, является определенным общественным стереотипом семейной ситуации: «все так живут», «это нормально». Когда же изменения станут заметными, может наблюдаться отказ одного или обоих супругов принимать эти изменения и стремление продолжать общение с «фотокарточкой в день свадьбы». Это сопровождается постепенным эмоциональным отдалением вплоть до последующего полного отчуждения.

Еще один важный аспект внутрисемейного общения – это возможность влияния на него так называемого родительского программирования. Оно может проявляться в формировании еще в детстве и молодости установок в отношении развития семейных отношений или же в текущем влиянии на общение супругов позиции их родителей.

В литературе влияние родительского программирования описывается чаще применительно к детям. Однако оно сохраняет свою роль до момента действительного отделения от родителей и нахождения своего самостоятельного пути. Таким образом, родительское программирование может продолжать существовать и в глубокой старости,

после смерти родителей. При этом совершенно не важны физическое присутствие родителей и возможность частых контактов. «Руководство» родителями жизнью взрослых детей происходит и на расстоянии. В зрелости, особенно в периоды возрастных кризисов, появляется, можно сказать, последняя возможность пересмотреть свои позиции и добиться фактического отделения от родительской семьи. Как правило, следствием такого отделения становится появление новых, более глубоких связей с родителями и улучшение внутрисемейных отношений.

Помимо возможного родительского программирования необходимо учитывать такие явления, как ролевое напряжение и ролевые конфликты. Ролевое напряжение – это тревога, вызываемая избыточными требованиями в рамках какой-либо роли, когда супругам приходится иметь дело одновременно с различными системами ролей: семейными и профессиональными (Крайг, 2003). Возникает необходимость установления приоритетов расходования времени и энергии для их выполнения. Становится возможным появление ролевых конфликтов, вызванных противоречивыми требованиями к человеку для осуществления семейных и профессиональных ролей. Отмечается (Алешина, 1999), что у некоторых женщин возникает чувство вины перед семьей и домом. Оно полностью субъективно и выражается в различного рода самообвинениях (например, что муж обделен лаской и вниманием жены, дети мало ухожены) из-за того, что работа отнимает много времени и сил. При этом объективная картина жизненной ситуации может быть во многом иной или даже противоположной.

Подытоживая рассмотрение динамики внутрисемейного общения в зрелости, можно заключить, что она определяется стадиями развития семьи в целом. Принято выделять такие стадии: супружество до рождения детей; супружество с маленькими детьми; супружество с повзрослевшими детьми, которые нередко оставляют родительскую семью; супружество после отделения детей. Каждая стадия характеризуется своими задачами, типичными проблемами и требует от супругов перестройки, отказа от некоторых прежних принципов и моделей поведения. Непонимание того, что супружеские отношения не могут оставаться неизменными, может привести к серьезным трудностям и конфликтам (Хухлаева, 2001).

## **4.5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

Психосоциальное развитие взрослого человека предполагает наличие у него двух основных аспектов его «Я»: личного как члена семьи и профессионального (Хухлаева, 2002).

### **РАЗВИТИЕ «Я» КАК ЧЛЕНА СЕМЬИ**

Большая социальная адаптированность девушек приводит к тому, что они оказываются раньше юношей подготовленными к семейной жизни с ее ограничениями и обязанностями, умением соотносить свои желания с потребностями другого человека, с необходимостью строить интимные отношения не только в сексуальном плане, но и в социальном (Реан, 2003).

По мнению Эриксона (1996), готовность человека к семейной жизни проявляется именно с того момента, когда он осознает, что готов к особым интимным чувствам, которые подразумевают соединение двоих людей без опасения некой потери в себе (Хьелл, Зиглер, 1997).

Процесс образования семейной пары – обычное явление в период ранней зрелости. Большая часть молодежи в планах готова к этому, однако сроки их реализации могут быть

самыми различными. Мотивация брака включает в себя, по крайней мере, 5 основных мотивов: любовь, духовную близость, материальный расчет, психологическое соответствие, моральные соображения (Ковалев, 1988). Под романтическим покровом любви люди очень часто забывают тот элементарный факт, что, сколь бы супруги ни любили друг друга, в своей семье они будут просто обязаны выполнять обычные для каждой супружеской пары функции. Кроме того, многие, особенно молодые женщины, вступают в брак с целью обрести собственную идентичность в другом человеке и благодаря ему. Результатом такого «эксперимента», зачастую ведущим к распаду семьи, оказывается либо разочарование, либо формирование патологической зависимости.

По мнению У. Харли (1992), часто неудачи мужчин и женщин в строительстве семьи обусловлены просто незнанием потребностей друг друга. Он выделяет следующие основные ожидания в отношении партнера:

- у мужчин – половое удовлетворение, спутник по отдыху, привлекательная жена, ведение домашнего хозяйства или «домашняя поддержка» со стороны супруги, восхищение жены или ее моральная поддержка;
- у женщин – нежность или атмосфера романтики и заботливости, возможность поговорить, честность и открытость, финансовая поддержка, преданность мужа семье и выполнение им отцовских обязанностей.

Поскольку потребности мужей и жен так различаются, то неудивительно, что людям трудно приспособиться к супружеской жизни.

В семье муж и жена обретают новые роли, иной социальный статус. Это вносит существенные коррективы в Я-концепцию личности, включенной в новый семейный цикл.

Переход к родительству является одним из основных периодов в семейном цикле. Родительство предполагает существенные перемены в Я-образе личности и в критериях самооценки.

В период беременности у многих женщин появляется повышенный невротический фон, выраженный в личностной тревожности, сниженной стрессоустойчивости, самоконтроле и самопринятии, эмоциональной нестабильности и большом количестве волнений и страхов, связанных с предстоящими родами. Повышается потребность в поддержке со стороны значимых других: мужа, родителей.

После родов прежде всего изменяется установка молодой матери по отношению к самой себе: становясь матерью, она переходит на позицию «иметь ребенка». Раньше вне зависимости от того, чем она вообще занимается, она оставалась ребенком сама. Таким образом, женщина полностью переходит в мир взрослых людей. По всей видимости, в связи с этим происходит глубинная идентификация с «настоящими» женщинами. Ей присваивается «титул» матери. Появляется полоролевая идентификация «мы – матери». Большое значение приобретает детское, ласковое имя женщины, поскольку переход во взрослый мир, новые обязанности и роль мамы придают особое значение детским воспоминаниям и тому имени, которое использовала собственная мать. Появляется новое имя «мама», которое окружающие начинают часто использовать как заменитель личного имени.

Иногда рождение ребенка может привести к кризису взаимоотношений в семье. Некоторые авторы считают этот кризис личностным, поскольку он может затрагивать не только сферу взаимоотношений, но и различные аспекты личности мужа и жены. Часто молодые родители не успевают насладиться своей независимостью от собственных родителей и оказываются в новой зависимости от новорожденного. Ребенок заставляет их почувствовать, что их зависимость продолжается. Это, в свою очередь, может привести к активному желанию от нее освободиться. Поскольку мать в любой ситуации вынуждена

осуществлять уход за ребенком и оставаться в зависимой позиции, у нее может возникнуть подсознательная агрессивность к младенцу. Это проявляется как неловкое обращение, ошибочные действия или как строгое следование педагогическим теориям.

Рождение ребенка оказывает значительное влияние не только на личность женщины и супружеские взаимоотношения, но и на идентичность мужчины. В этот период у многих мужчин появляются специфические страхи, связанные с выполнением функций, традиционно возлагаемых на мужчину; со здоровьем жены и ребенка; с изменением взаимоотношений с женой; различные страхи.

Для многих отцов уход жены за младенцем представляет собой подсознательно травматическое повторение потери любви, если они сами пережили это в детстве по поводу рождения брата или сестры; или же забота жены о младенце обостряет его ненасыщенную потребность в безграничной материнской любви. Тогда жена становится объектом агрессивности, не всегда осознанной, которая когда-то была направлена на мать (Фигдор, 1995).

Личностный кризис мужчин, связанный с переходом к отцовству, как и любой другой, может разрешиться полной адаптацией к роли отца, что станет мощным стимулом развития во всех жизненных областях, а также укрепления внутрисемейных взаимоотношений. Он может затянуться и исчезнуть только после рождения второго ребенка, иногда только внука. Но возможно, что роль отца внутренне не будет принята мужчиной никогда. Следует отметить, что важнейшее условие позитивного разрешения этого кризиса – наличие реального отделения мужчины от своей родительской семьи. Если отделения от родительской семьи не произошло, то протекание кризиса может осложниться. Оставаясь в первичной семье в роли «ребенка», трудно стать «родителем» в новой семье, особенно если собственные родители оказывают сопротивление этому переходу.

Период ранней взрослости (20–40 лет) – это не только период активного образования семейных пар, но и время их частого распада. По статистике, основная масса разводов совершается именно до 40 лет. Изучение мотивов разводов по данным бракоразводных процессов привело к созданию различных классификаций мотивов разводов у разных авторов. В целом в качестве основных причин, побуждающих людей к расторжению брака, можно назвать следующие (Реан, 2003):

- несоответствие (несовместимость) характеров;
- нарушение супружеской верности;
- плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников);
- пьянство (алкоголизм);
- вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак;
- осуждение супруга к лишению свободы на длительный срок. За указанными мотивами разводов часто скрыты более основательные и серьезные расхождения между супругами. Иногда реальный мотив подменяется другим.

Неудача построения семейной жизни накладывает определенный отпечаток на последующее поведение человека, корректируя его представление, а иногда и ценностное отношение к совместному проживанию с другим человеком. Однако статистические данные показывают, что более половины разошедшихся супругов вступают в повторные браки, стараясь снова создать семью. При вступлении в брак третий и даже четвертый раз у некоторых людей процесс построения семейной жизни занимает весь возрастной период ранней взрослости, часто продолжаясь и дальше. Разочаровываясь, одни молодые люди, побуждаемые необходимым чувством заботы о других и потребностью в новой любви,

заботе о себе, ищут новых партнеров, предпочитая новые браки или сожительство. Другие остаются одинокими.

Мотивационной установкой в пользу выбора одинокого образа жизни часто оказывается желание избежать множества проблем, которые может нести неудачное супружество. Оставаясь одиноким, молодой человек не ограничивает собственной свободы, не испытывает ощущений скуки, досады, раздражения, сексуальной неудовлетворенности и одиночества от общения с надоевшим человеком.

В то же время такое отношение к жизни нередко приводит к тому, что человек оказывается поглощенным только самим собой. Реализуя потребность в самоозабоченности, эти люди стараются огородить себя от любого проявления настоящей вовлеченности в близкие отношения, так как требования и риск, связанные с интимностью, представляют для них угрозу собственной свободе. В результате человек занимает позицию отчужденности и незаинтересованности в любых отношениях, как в личных, так и в социальных. Таким образом, выбор между стремлением к свободе и стремлением к защищенности и безопасности, которые достигаются в здоровой семье, делается в пользу свободы.

Нереализованные возможности человека, достигшего периода средней взрослости, начинают связываться с достижениями детей, воплощаясь в двух наиболее распространенных вариантах: самореализации через достижения детей, которые основываются на их собственном выборе и потенциальных способностях – или подмене собственной мотивации роста стимулированием развития мотивационной сферы подрастающего поколения в «нужном» родителям (или одному из родителей) направлении; убеждение детей в необходимости принятия тех мотивов и целей, которые составляют собственную ценность человека, обрекая молодого взрослого на воплощение в жизнь нереализованного жизненного сценария родителей.

Иногда мотивом выбора последнего варианта является соблюдение семейных традиций, желание передать опыт, накопленный предыдущими поколениями. Находясь в семье между детьми и стареющими родителями, люди среднего возраста обременены обязательствами по отношению к двум поколениям, а также по отношению к самому себе. Теперь они принимают на себя роль хранителя семьи, направляя свою активность на поддержание семейных традиций, достижений и сохранение семейной истории.

Существенные изменения (не нарушения) в развитии «Я» как члена семьи происходят при рождении первых внуков. Появляется новое семейное имя: бабушка или дедушка. Бывает, что оно не принимается самим человеком, и тогда внук называет его по имени. Это происходит тогда, когда новое имя становится символом собственного старения, которое самим человеком отрицается. Но чаще всего появление внуков воспринимается как личностное достижение, наполняется чувством радости и гордости. При этом может происходить повторное переживание радости от рождения собственных детей. Многие бабушки и дедушки обращаются к альбомам с их фотографиями, ищут сходство с внуками. Некоторые говорят, что получили возможность другой, более зрелой и осознанной любви к внукам, поскольку в молодости не всегда осознанно воспринимали собственное родительство.

Появление внуков меняет взаимоотношения с выросшими детьми. Это может происходить по-разному в зависимости от решения проблемы реального отделения взрослых детей от родительской семьи. В случае успешного отделения отношения, как правило, становятся еще более глубокими и гармоничными. Если же имеются те или иные проблемы с отделением, можно ожидать возрастания конфликтности отношений, споров по поводу воспитания ребенка, проекции на внуков проблемных взаимоотношений с детьми и т. п.

Еще одним важным аспектом жизнедеятельности человека в этом возрасте является оказание помощи престарелым родителям и уход за ними. Основная проблема здесь – это здоровье пожилых родителей. С учетом продолжительности жизни в России подавляющее большинство людей среднего возраста переживают трагедию утраты родителей. Она становится тем более тяжелой, что, по статистике, большинство людей умирает, находясь еще если не в трудоспособном, то, по крайней мере, активном возрасте.

Трагедия утраты родителей влечет за собой и определенные психологические последствия – взрослый, во-первых, становится «сиротой», во-вторых, он вынужден принять на себя ответственность за всю семью (род), в-третьих, у него появляются мысли о том, что следующим умрет он (Калиш, 1997).

## **РАЗВИТИЕ «Я» КАК ПРОФЕССИОНАЛА**

Вхождение человека в мир его профессии сопряжено с профессиональным становлением личности, под которым понимается индивидуальный, личностный процесс, основным элементом которого является личный выбор (Реан, 2003).

В теории типов личностей Дж. Холланда (Holland, 1973) утверждается, что человек выбирает ту профессию, которая соответствует его типу личности. Автор перечисляет шесть типов личности (исследовательский, социальный, предпринимательский, реалистичный, конвенциональный, артистический) и утверждает, что любая профессия может быть описана в пространстве этих типов.

А. Адлер (Адлер, 1997), напротив, считал, что выбор профессии основан на стремлении человека к гиперкомпенсации неудовлетворительных свойств своей личности. Таким образом, человек выбирает именно ту профессию, которая наименее соответствует его индивидуальным особенностям, но может помочь утвердить себя в его собственных глазах. Отчасти такой подход к выбору профессии подтверждается в современных исследованиях (Романова, 1992).

Потребность в безопасности и защите значительно влияет на выбор профессии (Маслоу, 1998). Предпочтение надежной работы со стабильным заработком, образование накоплений и их вложение – все это можно рассматривать как поступки, отчасти мотивированные поисками безопасности.

Ранние браки и необходимость содержания семьи также побуждают молодых людей искать работу в иной сфере деятельности, чем та, которую они бы выбрали, если бы у них были «развязаны руки».

Другими мотивами профессионального выбора могут быть: **Родительские установки.** Дети, находящиеся в центре внимания семьи, могут вырасти зависимыми от потребности в принадлежности к группе, в любви и уважении других (Roe, 1957). В последующие годы они будут очень остро сознавать мнения и отношения окружающих. В результате их привлекают профессии, которые дают им возможность контактировать с людьми и пользоваться их уважением. Такие люди предпочитают работу, выполняя которую они смогут помогать окружающим, или же будут тяготеть к профессии, связанной с культурой, возможно, в сфере искусства или развлечений. Кроме того, семья обычно служит моделью определенного образа жизни и является для человека источником важных жизненных ценностей и убеждений.

**Необходимость реализовать собственные способности,** т. е. добиться самоактуализации. Другими словами, человек делает то, что, как ему кажется, может принести наибольшее удовлетворение и максимально способствовать его личностному росту.

**Интерес к профессии.** Нередко этот интерес имеет романтический характер, навеянный литературой, увиденным фильмом, телепередачей. В этом случае романтика быстро

улетучивается и остаются «суровые будни». Если человек оказывается не подготовленным к ним, то такая работа становится в тягость и обычно заканчивается сменой профессии.

**Общественный престиж.** Профессия выбирается исходя из соображений ее престижности в обществе.

**Полоролевые факторы.** Например, женщины реже выбирают научную карьеру из-за сомнения в своих способностях в овладении науками (Ware, Steckler, 1983). Они предпочитают такие профессии, которые либо позволяют им уделять больше внимания семье (работа с неполным рабочим днем; не требующая много сил и времени, но связанная с ограниченными возможностями продвижения по службе и более низкими заработками) либо традиционно более свойственны женщинам: педагогика, здравоохранение (обычно предполагающие заботу о ком-либо).

**Ориентация на сложившуюся систему социальных ценностей,** отражающая сознательность выбора профессионального пути.

Период выбора профессии, когда молодые люди пытаются разобраться и определиться в своих потребностях, интересах, способностях, ценностях и возможностях, обычно к двадцати пяти годам заканчивается подбором подходящей работы и началом ее освоения. С этого времени начинается этап упрочения карьеры, когда доминирующей потребностью становится необходимость занять прочное место в выбранной сфере деятельности.

Обычно уже в первые 7–10 лет своей трудовой деятельности человек осознает правильность или ошибочность выбранного им профессионального пути. В течение этого периода чаще всего происходит смена места работы или специальности.

Во второй половине этапа упрочения карьеры, в 33–35 лет и позже, наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. К этому возрасту человек осваивается на работе и осознает реальные возможности своей карьеры. Не многие рискуют круто изменить свою жизнь и попробовать себя в совершенно иной сфере деятельности, даже если интерес к выбранной когда-то работе снижен или утрачен.

Между тем сохранение интереса к своей работе и верность ей на протяжении всего периода взрослости является совершенно необходимым условием для поддержания чувства удовлетворенности. В свою очередь, степень удовлетворенности человека влияет либо на упрочение мотивов в выбранной профессии, либо на их разрушение и смену работы.

Для мужчин более важны содержание и общественная значимость работы, ее разнообразие, творческие возможности, результаты труда; они в большей степени осознают социальную значимость своей работы.

Для женщин важнее взаимоотношения в коллективе, условия труда и размер заработка (Реан, 2003).

В 30 лет ожидания большинства молодых людей становятся намного реалистичнее, а на первый план выступают внешние факторы мотивации труда в виде заработка и материального поощрения. Многие меняют места работы, оставаясь верными своей профессии, в стремлении получать более высокую зарплату, занять более ответственную должность или работать в более комфортных условиях.

С возрастом эта тенденция продолжает развиваться. Примерно в 40 лет приходит осознание того, что продвижение вверх по лестнице успеха оказывается не таким легким, как ожидалось. В большинстве сфер деятельности на вершине этой лестницы осталось очень мало места, поэтому разочарование – типичное чувство этого возраста, к которому примешивается определенная доля цинизма. Первоначальные мечты оказываются несбыточными, происходит снижение уровня притязаний.

Зрелый возраст традиционно считается этапом стабилизации карьеры. Теперь работники стараются занять прочное положение в выбранной ими сфере деятельности. В первые годы своей трудовой жизни они еще могут менять место работы или специальность, но во второй половине этого этапа наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. В трудовой биографии человека эти годы часто оказываются наиболее творческими.

Ситуацию вынужденной потери работы следует рассмотреть особо. Имеется в виду полная невозможность продолжения работы по имеющейся специальности, например, предприятие и освоенная специальность просто перестают существовать вследствие развития новых технологий. Если человек обладает не очень сильным личным «Я», то его реакция на потерю работы может быть подобна реакции горя, вызываемой смертью любимого человека (Крайг, 2003). Горестные переживания могут начаться с потрясения и отказа верить в случившееся, смениться гневом, протестом. Затем следует депрессия и, что важно отметить, появляются те или иные психосоматические симптомы. Психосоматические заболевания, развившиеся в результате этой ситуации, могут быть очень серьезными и даже опасными для жизни, если у человека в этот период к разрушению профессионального «Я» добавляется угроза разрушению семейного «Я». А это вполне возможно, потому что вследствие потери работы человек часто подвергается регрессии, становится конфликтным, раздражительным, требует от окружающих повышенной заботы. Семья же не всегда может понять его и поддержать должным образом. Потеря работы особенно тяжело воспринимается людьми среднего возраста, долго проработавшими на одном месте и не имеющими поэтому опыта поиска работы.

Освоение профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре личности, когда происходит интенсивное развитие качеств, способствующих успешному осуществлению деятельности и подавление или даже разрушение структур, не участвующих в этом процессе. Если эти изменения расцениваются как негативные, т. е. нарушающие целостность личности, приводящие к ее дисгармоничному развитию, их можно считать профессиональными деформациями (Руденский, 1992). Профессиональная деформация приводит к так называемому профессиональному сгоранию – например, эмоциональному истощению людей, занятых в сфере оказания помощи другим людям. В последнее время термин «профессиональное сгорание» стал применяться не только в смысле эмоционального истощения от работы, но и для обозначения разочарования профессиональной деятельностью. Оно может наступить по разным причинам: при недостаточном материальном вознаграждении за работу, требующую большого эмоционального вложения (педагога), при невозможности повышения достаточно низкого статуса профессии (медсестры, продавца) и т. п.

Люди с низкими показателями силы «Я», сниженным самоуважением наиболее подвержены явлению профессионального сгорания. Ему способствуют также чувства социальной незащищенности, неуверенности в социально-экономической стабильности и другие негативные переживания, связанные с социальной несправедливостью и недостатком социальной поддержки. Важно отметить, что профессиональное сгорание не ограничивается только эмоциональным истощением. Ему сопутствуют деформации отношений с другими людьми, например повышение авторитарности, агрессивности по отношению к детям у педагогов. Деформации могут наблюдаться и в сфере оценки собственных профессиональных достижений (неадекватное их занижение или завышение), возможностей, обязанностей в отношении людей, с которыми приходится работать.

Таким образом, в зрелости развитие «Я» как профессионала взаимосвязано с развитием личности человека в целом. С возрастом профессиональное «Я» может содействовать укреплению личностной идентичности или же полностью заменять ее. В этом случае

возможны серьезный личностный кризис при уходе человека на пенсию и лишении его профессионального «Я».

Кроме того, в зрелом возрасте становятся возможными некоторые нарушения в структуре «Я».

Первое – это потеря личного «Я» и гипертрофированное развитие «Я» как члена семьи через слияние человека (чаще женщины) с ролью родителя или супруги. Если идентификация произошла с ролью родителя, то большим испытанием для личности (чаще среди женщин) становится уход или попытки ухода взрослых детей из семьи. Мать может любыми способами пытаться воспрепятствовать этому или продолжать выполнять свои родительские функции даже в семье взрослого ребенка. Лишение такой возможности часто вызывает кризис идентичности, который не всегда разрешается благоприятно. Если идентификация произошла с ролью мужа (жены) или сына (дочери), то потеря его (ее) по той или иной причине (развод, смерть) также приводит к переживанию кризиса идентичности.

Второе – гипертрофированное развитие профессионального «Я», при котором наблюдается не всегда осознанное стремление перенести в семью специфику профессионального общения и поведения. Например, мужчина-военный может продолжать проводить в семье позицию командира, а женщина-педагог – позицию учителя.

Третье – это ситуация угрозы стабильности личному «Я», которая может быть обусловлена тяжелой болезнью или смертью родителей. Положение болеющих родителей может восприниматься как прообраз собственной старости и утраты самостоятельности. При этом могут актуализироваться старые конфликты, связанные с детской зависимостью, или другие проблемы семейных отношений: между родителями и ребенком или между братьями и сестрами (Крайг, 2003). Иногда оживают старые привязанности между членами семьи или старое соперничество. Смерть родителей может восприниматься как сигнал о том, что следующим должен уйти из жизни его взрослый сын или дочь. Помимо депрессии иногда это сопровождается теми или иными регрессивными проявлениями – стремлением к получению от окружения особой заботы, поддержки или проекции взаимоотношений с ушедшим родителем на другого значимого взрослого. Например, после ухода из жизни матери происходит создание аналогичных отношений с какой-либо женщиной старше себя. Предпосылкой такого восприятия ситуации может стать наличие у человека сильного чувства вины, которое сам он может обосновывать по-разному. К примеру, он может корить себя за недостаточно хороший уход или малое внимание к умершему родителю и т.п. Становится возможным возникновение серьезного психосоматического заболевания.

## **4.6. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ВЗРОСЛОСТИ**

### **КРИЗИС ТРИДЦАТИ ЛЕТ**

В середине периода ранней взрослости (примерно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, и т.п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Самореализовав себя на

данном этапе жизни, в период молодости, человек вдруг осознает, что, в сущности, стоит перед той же задачей – поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом реальных возможностей (в том числе ограничений, не замечавшихся им ранее). Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости «что-то предпринять» и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – возраст зрелости. «Кризис тридцати» – условное название. Это состояние может наступить и раньше, и позднее, ощущение кризисного состояния может наступать на протяжении жизненного пути неоднократно (как и в детстве, отрочестве, юности), так как процесс развития идет по спирали, не останавливаясь.

Для мужчин в это время характерна смена работы или изменение образа жизни, но их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Наиболее частым мотивом добровольного ухода с работы является неудовлетворенность чем-то на данном месте. При этом главное значение имеет неудовлетворенность именно работой: производственной обстановкой, напряженностью труда, заработной платой и т. д. Если неудовлетворенность работой возникает вследствие стремления добиться лучшего результата, то это только способствует совершенствованию самого работника.

У женщин во время кризиса 30-летия обычно меняются приоритеты, установленные в начале ранней зрелости (Крайг, 2003, Levinson, 1990). Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь, как правило, направляют их в лоно семьи и брака.

Переживая кризис тридцати лет, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, он стремится к безопасности и стабильности. Человек еще уверен в том, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, образующих «мечту», и усердно трудится для этого.

Исследования, посвященные гендерным различиям в развитии, дали противоречивые результаты. Одни авторы утверждают, что переходные периоды, как у женщин, так и у мужчин, тесно связаны с возрастом; другие считают, что для женщин индикаторами переходов являются стадии семейного цикла (Крайг, 2003).

Г. Шихи предлагает «модели поведения» как классификацию возможных вариантов решения задач развития для женщин и мужчин. Шихи, как и некоторые другие авторы (Levinson, 1986; Виткин, 1996), особо отмечает кризис в 28–32 года, когда наиболее ярко идут процессы переоценки жизненных ценностей и целей, поиска места в обществе взрослых, окончательно решаются конфликты юношеского периода, приобретаются новые обязанности.

Люди отличаются друг от друга моделями поведения в зависимости от того, какой выбор они делают в двадцатилетнем возрасте. В зависимости от различных моделей поведения, каждый по-своему развивает свою роль в жизни, поэтому важно оценить будущие перспективы. Сами модели поведения меняются, становясь разнообразнее, отражают влияние изменяющегося мира. Шихи считает, что каждой модели поведения соответствует определенный набор психологических проблем, связанных с тем, как эффективно человек решает свои задачи развития – глубокий кризис и «застывание» на предыдущих стадиях или более благополучное вхождение во зрелость (Шихи, 1999).

### ***Модели поведения женщин***

**«Заботливые».** Выходят замуж в двадцатилетнем возрасте или даже еще раньше и в это время не собираются выходить за пределы роли домохозяйки. Им не удастся разрешить

задачи, которые стоят перед человеком в этом возрасте: обретение автономии и независимости, формирование идентичности, целостного образа «Я», сочетающего различные элементы личности. Женщина может оторваться от родителей, от родительской семьи, но все равно не может стать независимой и самостоятельной: родительские функции (экономические и контроля) берет на себя муж.

Существует несколько возможностей патологической идентификации при такой модели развития. Б. Фридан (Фридан, 1992) выделяет следующие: через мужа и его достижения, детей, секс, накопительство.

При идентификации через мужа женщине грозит потеря собственной индивидуальности. Статус приобретается через достижения мужа и обладание вещами, которые являются символами этого статуса. Другая возможность идентификации – стать матерью. Рождение ребенка придает смысл существованию, служит «доказательством» женской сущности. Поэтому многие неработающие женщины продолжают рожать вновь и вновь, не зная, чем себя занять. Потом, когда дети вырастут и покинут дом, решение проблемы поиска себя и смысла жизни будет еще более трудным. Секс может стать лекарством от скуки и обыденности жизни, но не может быть полноценным средством самоидентификации. Пытаясь утвердиться с помощью секса и не найдя в нем удовлетворения, домохозяйка попадает в замкнутый круг. Часто это приводит к поиску удовольствий на стороне и уходу в мир сексуальных грез. Американские психологи утверждают, что домохозяйки более склонны к изменам, чем работающие женщины.

Часто брак – попытка проверить собственную идентичность с помощью другого человека. По данным статистики, юношеские браки не так продолжительны, как у тех, кто женится после двадцати. Э. Эриксон усматривает в этом факте доказательство того, что невозможно достичь интимности, стремясь к идентичности таким путем (Хьелл, Зиглер, 1997).

Кризис тридцатилетия, когда большинство женщин проходит ситуацию перевыбора, застаёт женщину с такой моделью поведения совершенно неподготовленной и уязвимой для ударов судьбы: она лишена самостоятельности, пассивна, экономически зависима, не имеет образования, профессии, идентичность ее неопределенна, т. е. не решена предыдущая задача развития. Ожидание возможности создать отношения, приносящие удовлетворение, становится все более тягостным, в основном по внутренним причинам: из-за растущей неуверенности в себе, замедления общего развития, также обременяет экономическая зависимость. И наконец, все больше ощущается пустота в сфере достижений, так как с годами на достижениях фиксируется все больше внимания. Ей кажется, что жизнь потеряла смысл, развивается озлобленность (Хорни, 1993).

Задача развития (идентичность, самостоятельность) осложнена семейными проблемами и отставанием в профессиональной сфере от сверстников. При негативном разрешении кризиса возможна регрессия на предыдущую стадию развития, возрастает риск невротизации.

**«Или – или».** Эти женщины в двадцать лет должны сделать выбор между любовью и детьми или работой и образованием. Различают два типа таких женщин: одни откладывают мысли о карьере на более поздний срок, но, в отличие от «заботливых», через какое-то время намереваются сделать карьеру; другие стремятся сначала закончить свое профессиональное образование, перенести материнство, а часто и брачный союз, на более поздний период.

В первом случае преимуществом является то, что женщина получает возможность проделать большую внутреннюю работу, которая поможет ей в дальнейшем точно определить свои приоритеты. В отличие от «заботливых» у таких женщин преодолен кризис перехода от юности к ранней взрослости, определены жизненные цели (семья,

работа), заложен фундамент для будущей карьеры. Опасность этой модели развития состоит в том, что при откладывании разрешения кризиса на более поздний срок возможны утеря профессиональных навыков и возросшая конкуренция со стороны сверстников. Содержание кризиса: подавление той части своего «Я», которая жаждет получить профессиональное признание в мире, то есть сделать карьеру. Субъективные ощущения: тревога, смутные опасения (Шихи, 1999); недовольство своей ролью домохозяйки, сопротивление со стороны мужа, который часто не поощряет желание работать (Виткин, 1996б; Фридан, 1992).

Исследования группы женщин, выбравших второй тип модели «или – или» (сначала – карьера, потом – роль жены и матери), достаточно малочисленны. Обычно такие женщины являются первенцами в семье, матери не имеют на них влияния. Отцы поддерживают самооценку своих дочерей и становятся ее главным источником. Все респондентки получили высшее образование и в возрасте 25 лет решили отложить материнство и замужество. Типичное содержание кризиса – внезапное осознание того, что у них осталось мало времени, чтобы завести ребенка, ощущение своего одиночества. Женщины начинают посещать врачей, менять партнеров, могут «выскочить» замуж (Виткин, 1996б). Проблема в том, что независимой, достигшей определенного положения женщине трудно найти равного партнера, мужчины обычно «опасаются» их. Поиски могут затянуться на неопределенное время, и женщина может не создать семью. Среди не вышедших замуж можно выделить группу, которая выбрала новые задачи развития, и ту, которая задачи кризиса не разрешила.

Выделяется также группа женщин, которым удается сбалансировать взаимность с индивидуальностью. Они сначала делают карьеру, затем вступают в брак и становятся матерью к тридцати годам. Г. Шихи называет такой вариант наиболее эффективным. Преимущество такой модели в том, что она позволяет планировать события и женщина более подготовлена к переходу тридцатилетия: созданы «интимные отношения» – семья, есть карьерные достижения. Все большее количество женщин откладывают материнство на поздний срок. По данным американской статистики, в период с 1980 по 1988 г. число женщин, выбравших такую модель развития, выросло в два раза (Виткин, 1996б). Кризис в этом случае обычно состоит в том, что «биологические часы» говорят женщине, что она может не успеть стать матерью, она начинает давить на мужа, который может быть не готов стать отцом. Задача стать матерью становится основной. Проблемой может стать и то, что женщине трудно родить ребенка – часы «пробили» слишком поздно. Многие находят выход, взяв приемных детей, в заботах о племянниках и племянницах (Виткин, 1996а).

**«Интеграторы».** Пытаются сочетать брак и материнство с карьерой. Содержание кризиса: женщина чувствует усталость, подавленность задачами, вину перед мужем и детьми, ей постоянно приходится жертвовать то семьей, то карьерой, чтобы все успеть. По мнению некоторых исследователей (Levinson, 1990; Шихи, 1999), женщина может совместить обе эти роли только к тридцати пяти годам. Часто женщины не выдерживают таких нагрузок и в результате или на какое-то время, пока не подрастут дети, отказываются от работы, или отказываются от брака, воспитания детей. Другие находят более позитивный выход: перераспределяют домашние обязанности с мужьями, работают на дому, используя современные средства связи, неполный рабочий день, прибегают к помощи няни (Виткин, 1996б; Некрасов, Возилкин, 1993). Современные модели семьи и прогресс во взглядах общества предполагают много возможных вариантов позитивных выходов при такой модели. Новая структура жизни – временно неработающий или работающий неполный рабочий день отец, «воскресный» отец, заботящийся о детях в выходные и праздники, позволяющий женщине стать зрелой личностью: дать ей возможность «любить и работать» (Фрейд, 1993). Подобные отношения в брачных союзах могут дать женщине возможность соединить все стороны своего существа.

**«Женщины, которые никогда не выходят замуж»**, включая нянь, воспитателей и «офисных жен». Некоторые женщины из этой группы гетеросексуальны, другие являются лесбиянками, а третьи отказываются от половой жизни (Морз, 1993; Шихи, 1999). Некоторые незамужние женщины становятся общественными работниками, нянями-гувернантками, воспитателями для сирот и детей с замедленным развитием. Они направляют свои созидательные способности на заботу о детях всего мира. Однако есть и такие женщины, которые становятся «офисными женами», готовыми исключить любые другие привязанности, чтобы посвятить свою жизнь известным людям.

**«Неустойчивые»**. В двадцатилетнем возрасте выбирают непостоянство, путешествуют по жизни, меняя место жительства, занятия и сексуальных партнеров. Женщина, выбравшая такую модель поведения, предпочитает никак не определяться в жизни: не имеет постоянного заработка, семьи, профессии, часто бродяжничает и обладает, как правило, незрелой личностью, не готова «любить и работать», имеет низкую самооценку, живет сегодняшним днем, не задумываясь о будущем (Виткин, 1996б). Содержание кризиса: к тридцати годам женщина устаёт от «вольной жизни», перед ней встает проблема дальнейшего самоопределения, поиск себя в мире взрослых и приобретение профессии. По сути, она должна решить проблемы и юношеского, и тридцатилетнего периода. Если задачи, связанные с предыдущим периодом развития, не решены, они могут усложнить или наложиться на задачи следующих периодов (Levinson, 1990). В крайних случаях развитие может задержаться до такой степени, что человек окажется не в состоянии войти в следующий период. Он чувствует, что его задавили новые задачи, в то время как он борется со старыми, могут появиться психические заболевания, человек потеряет свою дорогу в жизни или будет искать смерти. Часто женщины этой категории входят в группу риска: ведут асоциальный образ жизни, для них характерно деструктивное поведение, употребление алкоголя и наркотиков. При негативном исходе эти проблемы обостряются, женщина «застревает» на юношеской стадии.

### *Модели поведения мужчин*

Модели поведения мужчин могут быть разделены на три основные группы (Виткин, 1996а; Шихи, 1999):

**Неустойчивые**. Не желают или не способны наметить твердые внутренние ориентиры в двадцатилетнем возрасте и продолжают эксперименты молодости. Это люди, способные только на ограниченные эмоциональные переживания. Они хватаются то за одно, то за другое дело, ничего не доводя до конца. У них нет четкого представления о том, какая профессия их привлекает. Они не стремятся к постоянству – по крайней мере, в двадцатилетнем возрасте.

Содержание кризиса: люди, принявшие такую модель поведения, плывут вниз по течению и разрушают себя. Они как бы путешествуют автостопом по дороге жизни, не разрешая себе узнать, что же они на самом деле чувствуют. Внутренний опыт этого периода развития хаотичен, а внешняя структура неустойчивости, вероятно, будет сохраняться на протяжении шести-семи лет.

У некоторых людей, следующих такой модели поведения, продолжение экспериментов юности носит позитивный характер – в том случае, если это помогает формировать основу для дальнейшего выбора. В целом люди, которые начинают с неустойчивой модели поведения, около тридцати лет ощущают сильное желание установить личные цели и привязанности (хотя вовсе не обязательно женятся). Некоторые мужчины к середине жизни остаются в периоде моратория, все еще нащупывая пути отождествления своей личности и ощущая внутреннюю неясную потребность определиться в своих целях.

**Замкнутые.** Это наиболее распространенная категория. Они мирно, без кризисов и самоанализа, намечают твердые ориентиры в двадцатилетнем возрасте. Люди, которые придерживаются такой модели поведения, надежны, но легко подавляемы. В поисках ранней стабильности они часто не подвергают серьезной оценке систему ценностей, которая находится в основе их целей.

Содержание кризиса: в тридцать лет они могут начать сожалеть о том, что не использовали свои ранние годы для исследований. Те же, кто имеет смелые взгляды, может использовать переход к тридцатилетнему возрасту для разрушения шаблонного «чувства долга», если карьера, которой они добивались, их уже не устраивает.

**Вундеркинды.** Подвергают себя риску и играют на выигрыш, часто веря, что, как только они достигнут вершины, их неуверенность в себе исчезнет. Вундеркинд обычно рано добивается успеха. Примечательна его реакция на все другие представления о развитии взрослого человека. Он поверит в них только в том случае, если они позволят ему пройти наверх. Он действительно раньше, чем его сверстники, преодолевает тяжелые профессиональные испытания, хотя не всегда достигает вершины или остается на вершине, достигнув ее. Он думает только о деле, и у него очень рано стирается граница между работой и личной жизнью.

Содержание кризиса: они боятся признаться себе, что не все знают. Они боятся подпускать кого-нибудь слишком близко к себе. Боятся остановиться и потратить время на борьбу с внешними трудностями, которые кажутся им непреодолимыми. Они боятся, что кто-нибудь может посмеяться над ними, повлиять на них, использовать их слабости и ограничить их до беспомощности маленького ребенка. На самом деле они боятся своего «внутреннего сторожа» – внутреннего образа родителей и других значимых взрослых из их детства. Каждый мужчина-вундеркинд в своих воспоминаниях о юности находит человека, который заставлял его чувствовать себя беспомощным и не уверенным в себе.

Четыре другие модели поведения являются дополнительными, так как встречаются достаточно редко.

**Старые холостяки.** Поскольку слишком мало мужчин старше сорока лет никогда не были женаты, по столь малочисленной группе трудно сделать точное заключение.

**Воспитатели.** Видят смысл жизни в том, чтобы заботиться об общине (священники, врачи-миссионеры), или посвящают себя заботам о семье, хотя обычно это делают жены.

**Скрытые дети.** Избегают процесса взросления и остаются привязанными к своим матерям, даже став взрослыми.

**Интеграторы.** Пытаются сбалансировать свои амбиции с искренними обязательствами по отношению к семье, включая разделение обязанностей в заботе о детях и сознательную работу, направленную на сочетание материальной независимости с моралью и полезностью для общества. Подобная внутренняя борьба естественна для людей, находящихся в переходе к тридцатилетнему возрасту. Наверное, нельзя достичь интеграции в жизни до тридцати пяти лет. Такую модель поведения можно выбрать только в том случае, если сильно этого желаешь. Будущий интегратор часто не в силах совладать с противоположно направленными силами. В тот момент, когда обычный мужчина начинает искать новые возможности расширения своего внутреннего мира, интегратору необходимо еще освободиться от старого багажа. С раннего детства он привык решать задачи на основе математической модели. Он приспособлен к жизни в такой среде, где чувствам предпочитают факты, а компетентность ценится выше человеческих взаимоотношений, и хорошо адаптируется в современном постиндустриальном обществе, в котором следует выполнять правила, подчиняться системе и твердо стоять на ногах, нужно быть безразличным и рационалистичным.

## **КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ**

Это психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 40–45 лет, и заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. К сожалению, очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно». В результате доминирующими в общем фоне настроений становятся депрессивные состояния.

Как считал К. Юнг, чем ближе середина жизни, тем сильнее человеку кажется, что найдены правильные идеалы, принципы поведения. Однако слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Кроме того, многие пытаются перенести психологию фазы молодости через порог зрелости. Поэтому в 35–40 лет учащаются депрессии, те или иные невротические расстройства, которые и свидетельствуют о наступлении кризиса. По мнению Юнга, сущностью этого кризиса является встреча человека со своим бессознательным. Но для того чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство – к концентрации внимания на своей самости. Тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния. Хочется особо подчеркнуть слова Юнга о том, что душа человека второй половины жизни глубоко, удивительно изменяется. Но, к сожалению, пишет Юнг, большинство умных и образованных людей не подозревают о возможности этих изменений и вследствие этого вступают во вторую половину жизни неподготовленными (Юнг, 1993).

Близкие взгляды на сущность кризиса «середины жизни» высказывал Б. Ливехуд. Он называл возраст 35–45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей – это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой – продолжение психической эволюции несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к своему духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника. В противном случае он становится «к середине пятого десятка трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующим угрозу для себя во всем новом» (Ливехуд, 1994).

Большое значение кризису «середины жизни» придавал Э. Эриксон. Возраст 30–40 лет он называл «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением. И если двадцатилетний человек рассматривается как многообещающий, то 40 лет – это время исполнения данных когда-то обещаний. Успешное разрешение кризиса, по Эриксону, приводит к формированию у человека генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает стремление человека к росту, заботу о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни на Земле. В противном случае формируется застой, которому могут соответствовать чувство опустошения, регрессия. Человек может начать потакать собственным желаниям и удовольствиям, как если бы был собственным ребенком (Эриксон, 1996).

М. Пек (Пек, 1996) обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого он видит в трудности расставания с выношенными идеями, привычными методами работы, ракурсами, с которых привычно смотреть на мир. Многие люди, по мнению Пека, не хотят или не способны выдерживать

душевную боль, связанную с процессом отказа от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь разрешать кризис. Страх изменений затрудняет или даже делает невозможным успешное разрешение кризиса.

В конце юности и начале взрослости многие считают, что лучшие годы уже позади, а предстоящее время жизни представляется им в виде некой гигантской «черной дыры», в которой предстоит провести по меньшей мере лет двадцать своей жизни.

По мнению лиц, придерживающихся этой точки зрения, рост и развитие человека прекращаются, когда он достигает средней взрослости. Человеку в этот период жизни придется распрощаться как со своими юношескими мечтами, так и с планами в отношении профессиональной карьеры, семейной жизни и личного счастья. Если молодость – это надежды, то середина жизни – это застой и страхи, связанные с потерей здоровья и возможностью реализовать в этой жизни.

Убывание физических сил и привлекательности – одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек и в годы кризиса среднего возраста, и позже. Для тех, кто в молодости полагался на свои физические качества, средний возраст может стать периодом тяжелой депрессии.

Второй главный вопрос среднего возраста – это сексуальность. У человека среднего возраста часто изменяются сексуальные интересы, потребности и возможности, особенно по мере того, как подрастают дети. Многие люди поражаются тому, сколь большую роль играла сексуальность в их отношениях с людьми, когда они были моложе.

Удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной «эмоциональной гибкости» – способности изменять эмоциональный вклад в отношения с разными людьми и разными видами деятельности. Эмоциональная гибкость необходима в любом возрасте, но в среднем возрасте, по мере того как умирают родители, подрастают и покидают дом дети, она становится особенно важной (Крайг, 2003).

Другой, тоже необходимый, вид гибкости – это «духовная гибкость». Среди людей зрелого возраста существует тенденция к росту ригидности во взглядах и действиях, к тому, чтобы сделать свои умы закрытыми для новых идей. Эту умственную закрытость следует преодолеть, иначе она перерастает в нетерпимость или фанатизм. Кроме того, жесткие установки ведут к ошибкам и неспособности воспринимать творческие решения проблем. Успешное разрешение кризиса включает обычно переформулировку идей в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознание ограниченности времени жизни каждого человека. Супруг(а), друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное «Я» все более лишается своего исключительного положения. Все более усиливается тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых скорее всего никогда не удастся достичь.

В среднем возрасте как мужчины, так и женщины пересматривают свои цели и размышляют о том, выполнили ли они ранее поставленные перед собой задачи.

### ***Модели поведения мужчин***

В работе (Farrell, Rosenberg, 1981) приведены результаты исследований того, как мужчины реагируют на достижение середины жизни. В целом существуют 4 главных пути развития мужчины в среднем возрасте, отражающих его мотивационную направленность.

**Трансцендентно-генеративный** мужчина проходит мотивационный кризис практически незаметно, так как большая часть его желаний и потребностей воплотилась в жизнь. Для такого человека середина жизни может быть временем реализации своих возможностей и достижения новых целей.

**Псевдоразвитый** мужчина внешне справляется со своими проблемами и делает вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем. На самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все осточертело.

**Мужчина, находящийся в замешательстве.** Ему кажется, что весь его мир рушится. С одной стороны, он не в состоянии соответствовать предъявляемым к нему требованиям, а с другой – его собственные потребности также остаются неудовлетворенными. Для одних мужчин этот кризис может быть временным периодом неудач; для других он может стать началом непрерывного падения.

**Обездоленный судьбой.** Такой человек был несчастлив или отвергаем другими большую часть своей жизни. Обычно он не в состоянии справиться с кризисными проблемами (Крайг, 2003).

Фаррелл и Розенберг отмечают, что общество вынуждает мужчин соответствовать единому образцу успеха и мужественности, и большинство мужчин пытаются соответствовать этому образцу. Ряд проблем возникает у мужчин в середине жизни как раз из-за того, что им приходится свыкнуться с мыслью, что они не соответствуют этому образцу, или из-за того, что они вынуждены были отказываться от многих собственных желаний, пытаясь достичь соответствия ему. Лишь немногим мужчинам удастся в это время избежать ощущения неудачи, внутреннего разлада или потери самоуважения.

### *Модели поведения женщин*

Кризис середины жизни у женщин также отличается своими особенностями. Этот важный переходный период примерно для трети женщин приходится на постродительский отрезок жизни, когда дети уже выросли.

Анализ структуры мотивационной сферы женщин среднего возраста показывает изменения в жизненных целях, установках и ценностях, связанных прежде всего с семейным циклом, а не с предсказуемыми возрастными изменениями, а также с этапами профессионального пути. Это означает, что наступление ключевых событий именно в семейном и профессиональном циклах мотивирует выбор определенного статуса и образа жизни женщин среднего возраста – их основных занятий, радостей и горестей, круга общения.

Так, женщина, которая откладывает рождение ребенка до сорока лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере; и, напротив, женщина, рано образовавшая семью и имеющая выросших, достаточно определившихся, возможно, уже вставших на ноги детей, получает значительное количество свободного времени, чтобы заниматься собой, своим самосовершенствованием в личном и профессиональном плане.

Возрастные изменения не являются столь определяющими в формировании мотивационной структуры женщины, как семья и работа. Тем не менее для нее они представляются более значимыми, чем для мужчины. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. Поэтому сохранение внешней привлекательности и поддержка физической формы также является одной из основных потребностей многих женщин после сорока лет (Крайг, 2003).

Кризис «середины жизни», как и другие возрастные кризисы, сопровождаются те или иные депрессивные переживания. Это может быть снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия; человек может чувствовать систематическое отсутствие или снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела. Часто встречаются переживания по поводу собственной никчемности, беспомощности. Особое место в депрессивных переживаниях занимает тревога в

отношении своего будущего, которая зачастую маскируется тревогой за детей или даже за страну в целом. Нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни.

Часто можно встретить проекцию внутриличностного кризиса на свое окружение: социальную обстановку в стране, семейную ситуацию. Естественно, что проекция кризиса на окружение приводит к попыткам, часто хаотичным, изменить именно окружение: страну, семью, работу. Некоторые женщины в этот период заполняют внутреннюю пустоту рождением еще одного ребенка. При достаточно высоком уровне развития рефлексии люди пытаются осмыслить свое состояние, понимают, что причина кроется не в окружении, а в них самих. В этом случае характерны размышления о собственных достижениях, сожаления о том, что не получилось, но что хотелось бы иметь. Иногда происходит переоценка ценностей.

В некоторых случаях переживание кризиса происходит настолько остро, что может послужить причиной суицида. Как отмечал Э. Гроллман, для тех, кого опустошают отсутствие истинного самоопределения, разлука с детством и страх перед грядущей старостью, «кто испытывает муку утраты собственного „Я“, смерть может показаться освобождением». И действительно, по его данным, уровень самоубийств в 40–45 лет повышается (Суицидология..., 2001).

#### **4.7. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ВЗРОСЛЫХ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА**

Самая большая сложность в организации психологической поддержки взрослых – это нацелить человека на работу с самим собой. Достаточно часто наблюдается проекция кризиса на окружение, и в этом случае человек приходит на консультацию с запросом, совершенно неадекватным реальной ситуации. Например, он может попросить разобраться в его семейных проблемах, взаимоотношениях с начальником и т. п. Поэтому первое, что необходимо сделать, – это подойти к обсуждению собственных трудностей, т. е. помочь человеку признать наличие у него самого эмоциональных проблем (Хухлаева, 2002).

Психологическая поддержка здесь осуществляется в соответствии с логикой, когда первым этапом является признание самим человеком факта вступления в трудную ситуацию. Соответственно следующим этапом может быть присвоение этой ситуации имени – «кризиса тридцати лет» или «кризиса середины жизни». Для этого консультант может рассказать человеку о специфике и типичных проявлениях этого кризиса, о подведении итогов и корректировке своего дальнейшего пути, а главное – о необходимости смены внешней позиции на внутреннюю: переход от завоевания внешнего мира к завоеванию самого себя, от поисков пути во внешнем мире к поискам пути к самому себе. Иногда человеку бывает достаточно узнать, что происходящее с ним абсолютно нормально и, более того, закономерно. Дальнейшую внутреннюю работу он может осуществить самостоятельно.

Далеко не всегда рассказа о кризисе бывает достаточно. Некоторым требуется более длительная и глубокая поддержка. Как мы уже говорили, нередко человек страдает оттого, что, как ему кажется, он ничего не достиг в жизни, а времени на новые достижения уже не осталось.

Кроме того, стиль прохождения жизненных кризисов, в том числе и нормативных возрастных, непосредственно зависит от структуры характера человека. Структура характера определяет способ, каким человек справляется со своей потребностью в любви, с достижением интимности и близости и со своим стремлением достигнуть удовольствия. Каждая структура характера содержит присущий ей конфликт, потому что внутри

личности одновременно существуют потребность в интимности, близости и самовыражении и страх, что эти запросы несовместимы. Структура характера является наилучшим компромиссом, к которому пришел человек в ранней жизненной ситуации. К сожалению, он продолжает держаться за этот компромисс, хотя с годами окружающая ситуация изменилась (Лоуэн, 2000).

#### **4.7.1. Особенности консультирования при различных типах характера**

Подходы к классификации и диагностике типов характера подробно рассмотрены в главе 1. Здесь же мы остановимся только на специфике индивидуального консультирования людей с различными типами характера (Кочюнас, 1999).

##### ***Консультирование шизоидных клиентов***

Шизоидная личность представляет одну из наибольших трудностей в работе консультанта или психотерапевта. Шизоидные клиенты попадают на психологическое консультирование или психотерапию по разным причинам. Частой причиной обращения служит неверие в то, что окружающие способны их понять и помочь, поэтому они ищут помощи у специалистов, от которых ждут понимания своих трудностей. Обычно шизоиды жалуются на невозможность установить и поддерживать отношения, особенно с лицами противоположного пола, на неспособность сконцентрироваться и закончить начатую работу, на плохое настроение.

Особенности шизоидной личности затрудняют установление и поддержание с ней контакта. В отношениях с такими клиентами очень важна заинтересованность и желание помочь, а не диагностический подход. За тяжелыми нарушениями кроется уникальный человек, и даже малая толика простой человечности консультанта может дать неплохие результаты и облегчить страдания клиента.

Консультанту следует понимать степень изоляции шизоидного клиента. Первый контакт должен быть интеллектуализирован. Шизоидного клиента легко напугать непосредственным проникновением в его эмоциональную жизнь. Консультант также должен принимать во внимание противоречие между желанием клиента быть с людьми и страхом перед окружающими. Поспешность в установлении с клиентом близкого контакта может спровоцировать его бегство. С другой стороны, если консультант будет слишком нейтрален и чрезмерно отдален от клиента, тот может почувствовать себя отвергнутым. Оптимальная дистанция во взаимоотношениях – лучший подарок шизоидному клиенту.

Консультант должен помнить, что в консультировании шизоидный клиент ведет себя так же, как и в других жизненных ситуациях, например в семье. Эти клиенты часто стараются, чтобы окружающие их люди испытывали чувство вины.

Когда клиенты говорят, что консультант еще больше запутал их проблемы, это не простая констатация факта, а скорее психологическая манипуляция. У консультанта провоцируется чувство вины в надежде, что он рассердится, и тогда клиент получит подтверждение неэффективности его работы.

У людей с шизоидным типом характера мысли неясно связаны с чувствами, они стремятся уйти в себя, теряют контакт с реальностью. При работе с клиентами данного типа необходимо помнить: у шизоида нет ощущения, что тело – это он сам, скорее он считает свое тело не более чем вместилищем чувств и мыслей. Необходимо пробудить или усилить в клиенте самоотождествление с кинестетическими ощущениями тела. Увеличить глубину и диапазон выразительных движений. Развить физическое (телесное) отношение к объектам: пище, одежде, объекту любви и т. д.

### *Консультирование нарциссических клиентов*

Индивидуум с нарциссическим (оральным) характером может установить близость только на основе своей потребности в тепле и поддержке, т. е. на инфантильной основе.

Существенный дефект в его самооценке – глубокий стыд, и такой клиент требует компенсаторного внимания и одобрения. Проблема самооценки имеет расплывчатые очертания. Люди с нарциссическим характером обладают субъективно пустым внутренним миром и зависимостью самоуважения от внешних событий, они привычно сортируют других в терминах лучших и худших. Внимание к деталям является частью нарциссического поиска совершенства. Таким людям свойственна потребность в получении поддержки от окружающих, они склонны к зависимости и привязанности в отношениях с другими.

Основная задача терапии клиента нарциссического типа заключается в том, чтобы помочь личности достигнуть принятия себя без раздувания собственного «Я» или без принижения других. Подобное отношение предполагает принятие человеческого несовершенства.

Консультант, встретившись с параноидным клиентом, должен быть готов к его недоверию и враждебности. Такие клиенты постоянно «проверяют», насколько можно доверять консультанту. Недоверие и враждебность довольно неприятны, и их преодоление является важнейшим условием в работе с параноидными клиентами. Прежде всего консультант должен иметь в виду, что параноики сходным образом ведут себя со всеми людьми. Соответствующее понимание помогает консультанту сохранить самообладание, не прибегать к чрезмерной защите и не стараться «победить» клиента. Работая с параноидными клиентами, следует соблюдать определенную дистанцию, потому что слишком быстрое или чрезмерно глубокое вторжение в их внутренний мир вызывает у них неприязнь.

Неопытный консультант может начать дискутировать или спорить с параноиком по поводу обоснованности его мании, пытаясь призвать на помощь логические аргументы. Дискуссия бессмысленна, поскольку параноидному клиенту чужд язык логики. В общении он пользуется параноидальными метафорами. Наконец, в задачу консультанта не входит определение правдоподобности высказываемых клиентом целей. Значительно важнее сам факт наличия мании и уверенность клиента в своей правоте.

В любом случае консультант должен помнить, что он столкнулся не с манией, которую надо устранить, а с человеком, «породившим» эту манию.

При работе с параноидными пациентами необходимо иметь в виду их трудности относительно доверия. Общими целями терапии являются понимание на глубинном уровне, доведение до сознания неизвестных аспектов собственного «Я» и способствование большему принятию человеческой природы.

Для параноидного индивида может оказаться полезной попытка с помощью разумного поддразнивания сделать фантазии о всемогуществе доступными Эго. При терапии таких клиентов необходимо быть особенно внимательным к границам.

\* \* \*

Основной проблемой трех рассмотренных выше характеров является проблема коммуникации с другими людьми, связанная, в свою очередь, с вопросом установления границ.

### ***Консультирование обсессивно-компульсивных клиентов***

Обсессивная личность обычно обращается за помощью не вследствие специфических проблем, а в силу напряжения и тревожности в межличностных отношениях или семейной жизни. Консультанту необходимо разобраться в особенностях обсессивной личности, чтобы избежать ошибок в работе с обсессивными клиентами и понимать собственные реакции при встречах с ними.

Обсессивная личность отличается излишней склонностью к самоконтролю и контролю над окружением. Вероятность собственной некомпетентности, недостаточной информированности, неспособности уменьшить риск возбуждает сильную тревожность.

В консультировании обсессивная личность использует в качестве самозащиты нападение, например, объясняет консультанту, что он должен говорить, комментирует его профессиональные действия, делает замечания по поводу его поведения во время конкретной встречи или вообще может прочесть краткую лекцию о консультировании. Консультант испытывает прямую угрозу своей профессиональной компетентности и обычно сердится. Однако опытный консультант понимает психологическую реальность, скрывающуюся за такими действиями. Клиент не стремится оскорбить консультанта, а пытается таким способом взять под контроль свою тревожность и защититься от помощи, которая может казаться ему не менее опасной, чем его проблемы.

Немало обсессивных клиентов участвуют в консультировании лишь физически, а психологически самоустраиваются. Клиент смотрит куда-то в сторону, говорит еле слышно, слушает рассеянно. Такое поведение фрустрирует консультанта, как и молчание, которое клиент тоже использует для уклонения от решения своих проблем. В подобных случаях консультант может довольно утонченно выражать враждебность, например, посредством вопроса: «Вам нечего мне сказать?» Иногда консультанты задают вопрос: «О чем вы думаете, когда молчите?» Это может облегчить доступ к бесконечно трудно достигаемой эмоциональной сфере обсессивного клиента.

Обсессивная личность изо всех сил старается не говорить о своих эмоциональных проблемах. Она прилагает огромные усилия, чтобы скрыть эмоциональные трудности, но таким образом только демонстрирует их. Клиент постоянно старается контролировать консультативную беседу, чтобы избежать эмоционального контакта с консультантом. Поэтому беседа становится волнообразной – как только консультант пытается продвинуться вглубь, клиент стремится выкрутиться и превратить его намерения в ничто. Когда консультант чувствует, что перед его носом захлопывается дверь, значит, он приблизился к самым существенным проблемам клиента. Уклонение от погружения в свой внутренний мир проявляется в склонности к интеллектуализации. Объяснения и интерпретации консультанта обсессивный клиент воспринимает головой, а не сердцем. Он многословен не для более точного выражения чувств, а для отмежевания от них. Повествование такого клиента перегружено деталями, он пытается ничего не пропустить в своем рассказе, тем не менее не раскрывает своей личности. Беседы с обсессивными клиентами обычно трудны и продолжительны.

Для установления вытесненного обсессивным клиентом материала иногда имеет смысл исследование его снов. Помогает также использование рисуночных тестов вместо просьбы рассказать о проблемах словами.

Обсессивные клиенты любят приходить к консультанту с описанием перечня своих проблем или со списком вопросов, которые необходимо обсудить во время встречи. Очевидно, это отражает желание контролировать ситуацию консультирования и уклониться от прямого эмоционального контакта с консультантом. Подготовка клиента к встрече с консультантом направлена на пресечение неожиданностей, способных вывести его из равновесия. Когда клиенту не разрешается пользоваться заранее подготовленными

текстами или придерживаясь установленного им порядка вопросов-ответов, он приходит в замешательство. Такое поведение консультанта является для него сюрпризом, а обсессивная личность не терпит сюрпризов; спонтанность разрушает его «оборонительные позиции». Консультант может спросить клиента: «Почему вы придали такое важное значение подготовке к нашей встрече?» Ответ клиента может открыть путь в его внутренний мир. И, конечно, работая с обсессивными клиентами, консультант сам не должен пользоваться подобного рода вспомогательными средствами (записями и пр.).

При работе с обсессивными клиентами перед консультантом стоит двойная задача (Storr, 1980). Во-первых, он должен помочь клиенту выразить побуждения, от которых тот защищается. Во-вторых, сам консультант должен быть человеком, пригодным для экспериментирования, чтобы клиент мог потренироваться в завязывании свободных от субординации отношений.

Если реакции консультанта на обсессивную личность адекватны, психологической защитой клиента выступает злость. Такую ответную реакцию следует рассматривать не как следствие своей ошибки, а скорее как признак прогресса в работе. Консультанту не надо заглаживать отношения со злящимся клиентом. Наоборот, необходимо позволить ему выразить скрытые чувства. Не следует поощрять желание клиента немедленно подавить злость. Реальное консультирование может начаться лишь тогда, когда мы будем шаг за шагом связывать злость клиента с вызвавшими ее причинами и отыщем подоплеку специфичного стиля его отношений с другими людьми. В этом заключается шанс хоть немного освободить обсессивного клиента от бремени невыраженных эмоций.

### ***Консультирование асоциальных клиентов***

Асоциальность – это одно из самых сложных и прогностически неблагоприятных личностных расстройств, которые проявляются не столько конкретными симптомами, сколько нарушением поведения. Прежде это нарушение диагностировалось как «психопатическая личность» или «социопатическая личность». Консультант должен знать, что асоциальная личность – это не просто другой человек. Он кардинально отличается от других – отношением к себе и другим людям, целями жизни.

Часто консультанту трудно проявлять эмпатию к таким клиентам, а их неспособность установить близкие и осмысленные отношения препятствует получению пользы от консультирования и психотерапии. Однако, принимая во внимание специфику асоциальной личности, консультант не должен поспешно обвинять себя, когда не удается наладить с ней эмоциональный контакт.

Асоциальные личности редко попадают к консультанту по собственному желанию. Обычно их направляют школа или другие организации, поэтому консультанту сначала следует выяснить причины прихода к нему клиента. Устанавливать контакт с асоциальными клиентами очень трудно, потому что они привносят свой повседневный стиль жизни и общения в консультирование. С самого начала такие клиенты склонны обманывать консультантов, особенно неопытных, своим внешним обаянием и мнимой доброжелательностью, умением подольститься. Консультант в стремлении помочь может перестараться и сделаться объектом манипуляции клиента. В этом смысле для неопытного консультанта асоциальная личность представляет опасность.

По мнению Coleman, 1972; Kennedy, 1977, асоциальная личность имеет склонность избегать чувства ответственности за неприемлемое поведение с помощью рационализации и перекладывать вину на других (проекция). Продолжительное общение с таким человеком всегда начинает вызывать неудовлетворенность, напряжение и раздражение.

При работе с асоциальными клиентами консультанту очень важно в любой момент идентифицировать свои чувства и полагаться на них, потому что это – единственное

средство избежать манипуляций со стороны клиента и выполнять работу, не обращая внимания на большие трудности.

\* \* \*

Базовыми проблемами обсессивно-компульсивных и асоциальных типов характера являются агрессия и сверхконтроль.

### ***Консультирование истерических клиентов***

Истерики «подкупают» консультанта готовностью говорить о своих переживаниях. Правда, эти переживания обычно бывают художественно преувеличены. Суть не в том, что истерики говорят, а в их манере говорить. Не случайно указывают (Kennedy, 1977), что «начинающие консультанты беседу с истерической личностью считают одной из самых легких, а опытные специалисты – одной из самых трудных». Истерическая личность представляется очень интересной и привлекательной только на первый взгляд. На начинающего консультанта обычно производят впечатление ее живость, манера речи, внутреннее тепло, кажущиеся серьезными намерения заняться решением своих проблем. Тем не менее работа с такими клиентами не столь легка, как первоначально представляется. При глубоком рассмотрении выясняется, что истерики – не такие уж эмоционально богатые личности, а их намерения в отношении консультирования отнюдь не однозначны.

Истеричные клиенты в консультировании пытаются воспользоваться своими качествами, особенно с консультантом противоположного пола (классический вариант – женщина-клиент и мужчина-консультант). Обычно они добиваются придания контакту эротической, сексуальной окраски. Однако такое поведение истеричной клиентки довольно специфично – если консультант выказывает хоть незначительный интерес эротического характера, она сейчас же отступает, объясняя, что имела в виду совсем другое. Это традиционный стереотип поведения истерической личности и в жизни. Истерическая личность на самом деле не осознает воздействия своего поведения, поэтому окружающие часто чувствуют себя обманутыми, фрустрированными. Такой постоянный отказ принять на себя ответственность за провоцирующий флирт исключает нормальные отношения с лицами противоположного пола. Истерическая личность только производит впечатление теплоты и легкости в общении. В действительности она постоянно испытывает проблемы в подлинной любви и интимных привязанностях.

Эротический оттенок поведения истерической личности вовсе не означает, что клиентка жаждет близости, – она не знает, что делать с реальной интимностью. Невербальные сигналы служат ей только заменителями настоящей физической близости. Истерическая личность постоянно ищет любви, однако не умеет создавать зрелые отношения.

Еще одна особенность истерического поведения – представление себя в качестве бессильного и зависимого существа, жаждущего заботы и внимания со стороны сильной отеческой фигуры. Представление себя в роли ребенка, требующего опеки, очень характерно для истерика. Консультанта в таких случаях пытаются превратить в заменителя отца. Истеричной клиентке, в сущности, не нужен любимый, ей нужен хороший отец. Вот почему она бывает шокирована, дождавшись соответствующих реакций на свое провоцирующее поведение.

Следует отметить, что по отношению к лицам своего пола истерическая личность зачастую антагонистична и склонна к соперничеству, она усматривает в других женщинах конкуренток в борьбе за внимание окружающих.

Поведение истерической личности может провоцировать у консультанта контрперенос. Поэтому консультант, работая с такими клиентами, должен постоянно контролировать свои чувства.

Истерики чаще всего обращаются с проблемами, связанными с семейными отношениями и сексуальной жизнью. Проблемы кроются в нежелании жертвовать собой в отношениях любого характера. Несмотря на внешнюю сексапильность, большинство истерических личностей не способны к нормальной сексуальной реализации. Женщины, как правило, жалуются на фригидность, которая является реакцией на страх перед своей сексуальностью. Мужчины-истерики нередко страдают импотенцией и склонны к гомосексуализму.

Истерические личности используют различные формы психологической защиты, которые необходимо знать консультанту. Довольно характерно вытеснение пробудившейся сексуальности. В результате недостает сексуальных переживаний, из памяти исчезают некоторые события. Истерические личности имеют склонность к фантазированию – только в воображаемом мире они получают много любви и внимания. Символическое удовлетворение потребностей более приемлемо, потому что мало затрагивает конфликты, таящиеся в бессознательном. У истериков действительность часто смешивается с фантазией, они верят в свои выдумки. В их поведении обычна и регрессия в сочетании с отрицанием, которое позволяет не отдавать себе отчета в смысле собственного поведения.

Для большинства истеричных клиентов, особенно женщин, характерна долгая история лечения у многих врачей. Как известно, при истерическом неврозе часто встречается феномен конверсии, впервые описанный Фрейдом. В этом случае внутренний психологический конфликт выражается телесным симптомом, который становится его символом. Поэтому истерические личности беспрерывно лечатся от самых разных соматических нарушений. Обычно конверсионные симптомы принимают форму потери чувствительности: анестезия конечностей, слепота, глухота и т. п. Большинство истеричных клиентов во время консультирования очень эмоционально рассказывают свой анамнез.

Говоря о невротических симптомах, важно подчеркнуть их вторичную выгоду для клиента. Эту выгоду клиент не осознает или осознает лишь частично. Истерические симптомы служат трем основным целям:

- «наказывают» лиц, к которым клиент испытывает враждебность;
- помогают клиенту избежать неприятных, пугающих, потенциально унижающих ситуаций;
- помогают возбудить симпатию окружающих или обратить на себя их внимание.

Поэтому нередко возникает очевидное противоречие между высказанными клиентом желаниями и чувствами и тем, о чем говорят его симптомы. Это противоречие вызывает у консультанта подозрение, что клиент неискренен и симулирует. Разобраться в ситуации консультанту помогает его интуиция, которую не следует игнорировать. Полагаясь на интуицию, можно не только идентифицировать истеричных клиентов, но и избежать разнообразных ловушек, таящихся в работе с ними.

Истерические типы характера интенсивно объектно направлены, конфликтны и испуганы, и терапевтические взаимоотношения с ними зависят от понимания терапевтом их страха. Обычно они имеют существенный дефект в самооценке – глубокий стыд – и требуют компенсаторного внимания и одобрения, идеализируют и обесценивают. Проблема самооценки связана с проблемой половой идентификации или с каким-либо частным конфликтом. Истерики дружелюбны и заботливы, но, если задета их сущностная дилемма

и активизируется чувство страха, проявляют эксплуататорские свойства. Озабоченность собой связана с вопросами пола и питается в большей степени тревогой, нежели стыдом.

При работе с истерическими пациентами очень важно дать им уверенность в собственной способности решать за самого себя и принимать взрослые ответственные решения. Требуется внимание не только к выражению чувств, но и к интеграции мышления и чувств. Кроме того, необходима работа, направленная на установление у клиента адекватного образа собственного «Я».

### ***Консультирование депрессивных клиентов***

Когда депрессивный клиент обращается за помощью, все его поведение проигрывается в ситуации консультирования. Клиент добивается, чтобы консультант взял на себя ответственность за его жизнь. Тем не менее, признавая правило, что в начальной стадии работы с депрессивными клиентами консультант должен быть активнее, вовсе не обязательно принимать на себя всю ответственность за консультативный процесс. Консультант действительно не отвечает ни за решение проблем депрессивного клиента, ни за перемены в его жизни, ни за принимаемые им решения. У клиента, который наконец поймет, что консультант не может и не собирается все делать за него наподобие мага или заботливых родителей, возникает фрустрация, поскольку на самом деле он хочет большего, чем помощи. Депрессивному клиенту недостаточно, чтобы консультант просто помог его самоопределению. Ему хотелось бы иметь в лице консультанта чуть ли не заместителя любимого человека. Когда такие желания не исполняются, клиент нередко выражает свою неудовлетворенность злобой.

Поэтому внушать депрессивному клиенту, что все будет хорошо и не надо обращать внимания на мелочи, т. е. всячески подбадривать клиента, скорее вредно, нежели полезно. Это только озлобляет и обостряет депрессию.

Задача консультанта в работе с депрессивными клиентами двояка: поддержать клиента и помочь ему в психологическом объяснении трудностей. Сам факт, что консультант готов «сразиться» с депрессией, укрепляет надежду клиента и нейтрализует отчаяние. Поддержка и понимание уменьшают страдание и переживание вины, помогают восстановить самоуважение. Клиент, видя хотя бы одного человека, понимающего и ценящего его, может в позитивном направлении изменить установку по отношению к окружающим. Для восстановления у клиента веры в собственные возможности необходимо обращать внимание на сферы, в которых он компетентен, и его достижения. Важно мобилизовать агрессивные побуждения клиента, чтобы он мог успешнее бороться с жизненными испытаниями.

Консультант должен не выжидать (это еще больше фрустрирует депрессивного клиента и углубляет депрессию), а активно разговаривать с клиентом о его переживаниях и внешних обстоятельствах. Депрессивные клиенты требуют большей активности, чем лица с другими типами акцентуаций характера. Лучше обычного необходимо структурировать консультативную беседу, особенно в начальной стадии консультирования. Подобная тактика обусловлена пассивностью клиента, его нежеланием самостоятельно анализировать проблемы. Если консультант будет сидеть молча, он лишь подчеркнет неспособность клиента к адекватному общению. Поэтому в начале консультирования специалист несет основную ответственность за беседу.

Иногда депрессивный клиент настолько пассивен, что с трудом может говорить о своих проблемах, поэтому с ним приходит сопровождающий. Хотя вообще в консультировании следует уклоняться от разговоров за спиной клиента, в данном случае получение информации от лица, сопровождающего клиента, представляется оправданным.

Императивом в работе с депрессивными пациентами является необходимость исследования и интерпретирования их реакции на сепарацию. Депрессивные люди

глубоко чувствительны к тому, что их оставляют, и несчастливы в одиночестве. Они (обычно неосознанно) переживают потерю как доказательство их плохих индивидуальных свойств.

### ***Консультирование мазохистских клиентов***

Каждый человек с мазохистским характером чувствует свою подчиненность при контактах и отношениях с другими людьми. Его стыдили и унижали, как ребенка, но внутри он думал о себе как о превосходящем других. Поддержание этого образа подавляется чувствами презрения к терапевту, к своему начальнику и к любому другому, кто в реальности находится на вышестоящей позиции.

Одной из сложностей работы с мазохистскими клиентами является то, что пациенты с этой структурой характера не могут позволить терапевту быть на высоте. Успех терапии докажет, что терапевт был лучшим, более компетентным человеком, чем пациент. Эта иллюзия отчасти объясняет, почему люди с мазохистским характером тяготеют к неудаче. Неудача всегда объясняется так: «Я недостаточно сильно старался». Это означает, что он мог реально достичь успеха, если бы захотел, и провал поддерживает его иллюзию превосходства.

При работе с мазохистским клиентом необходимо дать ему образец здорового самоутверждения. Им нужно увидеть, что их принимают даже тогда, когда они выходят из себя. Более того, им необходимо понять, что гнев естественен, когда не удается получить того, чего ты хочешь, и это легко может быть понято другими. Подобное поведение не нуждается в защите с помощью безапелляционного морализаторства и демонстрации страдания. Таким образом, базовой проблемой мазохистского характера является создание адекватного образа собственного «Я».

\* \* \*

Базовой проблемой трех рассмотренных выше типов характера является диффузность образа «Я».

\* \* \*

Далее приведены некоторые техники как индивидуального консультирования, так и групповой работы, которые оказываются наиболее эффективными при консультировании взрослых людей в ситуации прохождения нормативных кризисов взрослости с целью разрешения соответствующих задач развития, рассмотренных выше.

## 4.8. ТРЕНИНГИ ПО ПСИХОСИНТЕЗУ

Психосинтез – динамическая концепция психической жизни человека, разработанная итальянским психологом Р. Ассад-жиоли. Суть ее заключается в определенном подходе к строению и функционированию внутреннего мира человека. Схематично внутренний мир человека представлен в виде сферы (монады) и состоит из низшего (1), среднего (2) и высшего (3) бессознательного, поля сознания (4), сознательного «Я» – Эго (5) и высшего «Я» (6). Монада погружена в поле коллективного бессознательного – окружающую психическую среду (7). Оболочка сферы проницаема, как мембрана, что обеспечивает процессы взаимного влияния человека и среды.

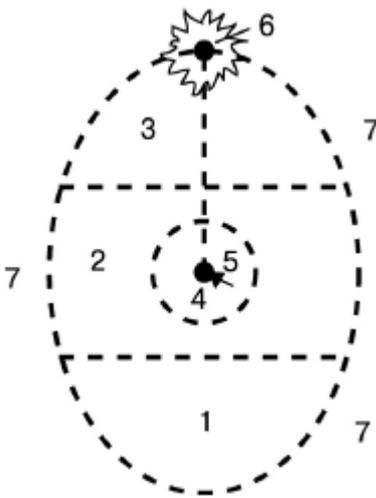


Рис. 4.1. Структура личности по Р. Ассаджиоли

Задача психосинтеза – посредством специальных техник помочь человеку глубоко изучить собственную личность (свое бессознательное, свое истинное «Я»), установить контроль над различными элементами своей личности, выявить свои противоречия, понять себя после постижения своего истинного «Я» – создать новый, объединяющий его личность центр. Психосинтез заключается в формировании или перестройке личности вокруг нового центра, что в результате позволяет человеку стать хозяином своей жизни, избавиться от психических и соматических расстройств, развить свои способности, обнаружить свою истинную духовную природу и построить под ее руководством гармоничную, эффективную личность.

Ключевым в психосинтезе является понятие «субличности». Субличности – это те, как правило, неосознаваемые голоса, которые борются в сознании человека. Простейший пример – конфликт различных желаний. Количество и особенности субличностей могут быть разными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания целостной личности. Практика психосинтеза состоит в выявлении индивидуальных субличностей и нахождения осознанного компромисса.

Работа с субличностями состоит из следующих этапов (Руф-флер, 1998):

1. Осознание и распознавание.
2. Принятие.
3. Координация и трансформация.
4. Интеграция.

## 5. Синтез.

Основными задачами психосинтеза, по Ассаджиоли, являются:

- постижение своего истинного (высшего) «Я»,
- достижение на основании этого внутренней гармонии и
- налаживание адекватных отношений с внешним миром, в том числе и с окружающими людьми.

Центральная проблема человеческой жизни – несвобода, кажущаяся «раздвоенность» («Я» личностное, не осознающее и отрицающее существование другого «Я» – истинного, присутствующего скрыто, не поддающегося непосредственному осознанию). На самом деле «Я» едино. Достичь внутренней гармонической целостности, истинной реализации своего «Я» и добрых отношений с окружающими можно через следующие этапы: 1. Глубокое познание своей личности – исследование низшего бессознательного, затем – среднего и высшего (психоанализ), открытие истинных призваний, неизвестных возможностей, которые были ранее подавлены.

2. Умение управлять различными элементами личности (метод дезиндентификации), состоящий в дезинтеграции выявленных вредных образов или комплексов (атак бессознательного) и управлении и использовании высвободившейся таким образом энергии. Нами управляет все, с чем мы себя отождествляем, и мы можем управлять всем, с чем мы себя дезидентифицируем.

3. Познание своего истинного «Я» – открытие или создание объединяющего центра, чтобы расширить сознание своей личности до осознания своего «Я» («двигаясь по лучу света, проследить его направление до самого источника света и объединить низшее и высшее „Я“»).

При использовании соответствующих активных техник или естественном внутреннем росте каждый этап связан с новой идентификацией. Например, человек создает идеал своей личности, соответствующий его масштабам, этапу внутреннего развития и психологическому типу, и таким образом делает этот идеал достижимым. («Идеал – художник, реализующий себя через создание прекрасного»). Идеальные модели затрагивают основные отношения с внешним миром и другими людьми, идет проекция внутреннего мира вовне – человек не теряет себя во внешнем объекте, но в какой-то степени освобождается от эгоистических интересов и внутренней ограниченности; он реализует себя через внешний идеал, какую-то внешнюю суть. Эта внешняя суть – не прямой путь к высшему «Я», но истинная точка соприкосновения с ним, связующее звено между человеком и его высшим «Я», которое отражается во внешнем объекте и является его символом.

Психосинтез – формирование или реконструкция вокруг созданного нового центра новой личности, которой присущи согласованность, организованность и единство.

Процесс психосинтеза можно условно разделить на несколько этапов:

**Выбор новой личности, к которой мы стремимся.** Мы должны мысленно представить себе эту «идеальную модель», желательно визуализировать ее, подумать о том, чтобы она была для нас реалистичной, а потому достижимой. Все многообразие «идеальных моделей» обычно можно свести к двум основным группам. К первой группе относятся образы, олицетворяющие внутреннее гармоническое развитие, духовное совершенство. Такие модели более актуальны для интровертов. Вторая группа образов олицетворяет совершенство в определенной сфере деятельности (ученый, бизнесмен, политик и т. д.). Такие «идеальные образы» чаще выбирают экстраверты. Главное, чтобы выбранная для дальнейшего формирования «идеальная модель» была согласована с естественным ходом

развития собственной личности. В результате психосинтеза можно стать лучше, совершеннее, но нельзя стать своим антиподом.

**Использование всех имеющихся в распоряжении энергий.** К ним Ассаджиоли относит прежде всего силы, высвобождающиеся в процессе анализа, в том числе в процессе «высвобождения» бессознательных комплексов, и устремления к гармонии, идеалу, присутствующие на разных психологических уровнях пациента и до конца не осознанные. Для того чтобы использовать энергию бессознательного, ее необходимо направить в нужное русло, превратить во что-то иное, «трансмутировать».

**Развитие элементов личности,** недостающих (или недостаточно развитых) для формирования «идеальной модели». Формирование новых качеств осуществляется двумя основными путями: с помощью самовнушения и с помощью систематической тренировки недостаточно развитых психических функций, таких, например, как память, воображение, чувства и т. п.

**Координация и соподчинение различных элементов психики,** осознание гармонической целостной структуры личности. Это можно сравнить с творческим объединением (синтезом) отдельных звуков, цель которого – гармоничная музыка.

\* \* \*

Более подробно с теоретическими положениями психосинтеза можно ознакомиться в работах (Ассаджиоли, 1994, 2002; Йоуменс, 1989; Руффлер, 1998; Рейнуоттер, 1996; Ферруччи, 1994; Firman, 1991; 1994; Rowan, 1990).

### ***Тренинг «Работа с субличными» Упражнение 1. «Круг субличных»***

Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках). Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, ниже приводятся наиболее часто встречающиеся желания:

- закончить учебу;
- не болеть, и чтобы не болел никто из близких людей;
- иметь достаточно денег;
- любить;
- быть любимым;
- достигнуть успеха в работе (бизнесе);
- получить хорошее образование.

Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний. Когда в вашем списке наберется 20 пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5–6 самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис» и «ходить в походы» в одно общее «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что Подумают Люди»?

На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше «Я». А в самом кольце разместите те 5–6 субличных, которые являются выразителями ваших желаний.

Нарисуйте (желательно цветными карандашами или красками) символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Герой-любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей и Гончих, Девушка Из Провинции, Лесная Фея, Мисс Совершенство и др. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

Теперь раскрасьте свое «Я»

Это упражнение в первую очередь позволяет выявить позитивно направленные субличности, соответствующие нашим осознаваемым желаниям. Негативные субличности (Скептик, Критик), субличности, соответствующие подавленным желаниям, при выполнении этого упражнения остаются в тени.

Это упражнение можно повторять много раз, и названия некоторых субличностей, в том числе и самых важных, могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего они хотят, как действуют и почему меняются.

### ***Упражнение 2. «По следам субличности»***

Встаньте и попробуйте изобразить любую из своих субличностей.

В каких жизненных ситуациях появляется эта субличность? Как часто? Какие обстоятельства провоцируют появление этой субличности? Помогает ли вам эта субличность действовать в данной ситуации? Каким образом она вам помогает? Препятствует ли она вам в чем-нибудь? Что происходит с вашим телом?

Что происходит с вашими эмоциями? Что происходит с вашими мыслями?

Запишите ответы на эти вопросы, чтобы лучше узнать вашу субличность. Само записывание как повторное обращение к полученному опыту является важной частью работы и нередко позволяет заметить какие-либо факторы, нюансы, которые не проявились столь ярко при самой работе с техникой внутреннего диалога.

### ***Упражнение 3. «Знакомство с субличностью»***

Вам понадобится блокнот и ручка для записей. Постарайтесь найти тихое удобное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Можете включить негромкую расслабляющую музыку. Вы можете вести записи по ходу упражнения, можете сделать это потом. Делайте паузы там, где это вам необходимо, чтобы получить ответы на задаваемые вопросы.

Представьте, что вы находитесь в лесу. Почувствуйте, что под ногами у вас земля.

Посмотрите на деревья. Пройдитесь немного по лесу, осматриваясь вокруг. Вы видите много деревьев и какие-то цветы. Обратите внимание на детали, вы испытываете любопытство, вам очень интересно все окружающее.

Оглянувшись, вы замечаете вдалеке маленькую избушку и идете к ней. Вы слышите, что из нее доносится какой-то шум. Вам становится интересно, что там происходит. Вы подходите ближе и замечаете, что у избушки есть окошко. Вы подходите к окошку и заглядываете внутрь. Там, внутри, откуда доносится весь этот шум, вы видите множество своих субличностей, и все они очень активны. Внезапно дверь избушки открывается, и все они высыпают наружу, оставаясь такими же активными. Вы наблюдаете за ними с большим интересом. Вскоре вы замечаете, что одна из субличностей очень заинтересовалась вами и подходит к вам. Вы внимательно смотрите, на что она похожа. Она не обязательно должна быть похожа на человека. Это может быть животное или что-то вообще не похожее ни на что. Вы ее очень интересуете, она очень тянется к вам. Когда вы осознаете, что это какая-то ваша часть, она тоже становится вам интересной, и тогда вы приглашаете ее прогуляться. Вы идете с ней на опушку леса, где начинается красивый зеленый луг. Вы выходите с ней на луг. Вы отмечаете, как она движется, о чем говорит, о чем спрашивает. Вы начинаете с ней беседу. В этой беседе вы можете задавать

ей любые вопросы, а она может спрашивать вас. Это просто возможность узнать друг друга. Поэтому вы спрашиваете свою субличность: кто ты? Какова твоя роль в моей жизни? Чего ты хочешь? Чего ты от меня ждешь? Чем я могу тебе помочь? Что ты для меня делаешь? Зачем ты это делаешь? Когда ты вошла в мою жизнь? Какие события, какие обстоятельства моей жизни вызвали твое появление? Возможно, ты явилась, чтобы помочь мне? Для чего ты помогаешь мне? И как ты мне помогаешь? Привнесла ли ты что-то в мою жизнь? А когда ты создаешь для меня проблемы? Итак, чего ты хочешь? В чем состоит твоя основная потребность, что тебе действительно нужно? Каково твое сущностное качество?

Сознаете ли вы, как вы относитесь к этой части? Сердитесь ли вы на нее, потому что она вам мешает? Или это очень важная часть, которая помогает вам, делает вас сильнее? Поговорите с ней, расскажите ей о ваших трудностях, связанных с нею, расскажите, как вы к ней относитесь. Спросите ее, не хочет ли она воспользоваться возможностью что-то сказать вам или о чем-то спросить?

А теперь пригласите эту субличность прогуляться с вами через луг. Смотрите, как она на это отреагирует: может быть, она не хочет идти с вами? Или, наоборот, очень хочет?

Вы идете по лугу. Вы ощущаете ветерок, мягко овевающий ваше лицо, слышите звуки, которыми наполнен луг, – жужжание насекомых, пение птиц – и замечаете, что вы идете со своим спутником по тропинке. По мере того как вы идете все дальше, вы начинаете замечать, что тропа начинает подниматься на холм. Восходя на него, вы замечаете, что холм переходит в высокую гору. Вы ведете свою субличность на очень высокую гору. Гора высока, но идти легко. Обратите внимание, что вам открывается с этой горы? И вот вы достигаете вершины этой горы. Задержитесь немного и посмотрите с высоты на раскрывающиеся перед вами дали. Когда вы смотрите вниз, какими крохотными кажутся люди, дома, улицы, машины. Вы со своим спутником стоите на вершине этой горы и просто смотрите на все остальное. Много ли вы можете увидеть с этого места?

Стоя там, на вершине горы, вы начинаете сознавать, что рядом с вами находится какое-то другое, очень мудрое существо. Вы узнаете, что это существо обладает огромным состраданием, и можете почувствовать, как любит вас это существо. Это существо преисполнено света, и вы можете почувствовать это. Это существо способно говорить с вами, и вам предоставляется возможность задать ему любой интересующий вас вопрос о субличности, которая пришла с вами: и о том, каково ее назначение в вашей жизни, и как развивать ваши с ней отношения. Ибо вы знаете, что это очень мудрое и страдающее вам существо. Возможно, у этого мудрого существа есть для вас подарок, которым вы сможете воспользоваться в своей жизни, который поможет вам. Задержитесь немного, чтобы почувствовать присутствие этого мудрого существа и указать на него сопровождающей вас субличности.

А теперь пришло время попрощаться с этим мудрым существом и поблагодарить его за то, что оно вам так сострадает. Мудрое существо говорит вам, что оно всегда в вашем распоряжении, когда бы вы сюда ни пришли. Итак, берите своего спутника и идите вниз. Осознайте, как чувствует себя теперь ваша субличность и что вы по отношению к ней испытываете. Возвращайтесь на луг, а затем отведите свою субличность назад в лес. Поговорите с ней, если хотите или, возможно, если захочет она, о том, что произошло на горе. Скажите ей, что вы будете с ней разговаривать еще много раз и что вы ее не забудете. А затем приведите ее к лесной избушке, попрощайтесь с ней и возвращайтесь на луг.

Теперь медленно обратите внимание на свое тело, сидящее на стуле в этой комнате. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на полу, что вы можете пошевелить пальцами ног. Откройте глаза, посмотрите вокруг.

Сделайте краткие заметки о своих переживаниях во время упражнения. Если вам не удалось выполнить его полностью, напишите об этом и попробуйте проанализировать, что помешало вам пройти по предложенному пути. Если вы затрудняетесь это сделать,

напишите, почему вам это трудно. Первоочередное внимание следует обратить на следующие три вопроса:

- Чего хочет ваша субличность?
- Что ей нужно?
- Каково ее сущностное качество?

Возможно, обнаруженная субличность или какие-то из ее качеств не понравились вам. Это одна из общераспространенных реакций – усматривать в себе наличие каких-то отрицательных черт. Один из основных постулатов психосинтеза: у каждой, даже самой трудной субличности имеется здоровое ядро – ее сущностное качество. Сам синтез состоит в том, что, выявив сущностное качество, сущностную энергию субличности, мы можем начать интегрировать ее в свою жизнь, т. е. воссоединять, объединять ее с другими нашими частями.

Один из важных моментов в работе с субличностями состоит в признании того факта, что каждая из наших субличностей – в том числе страдающая, испытывающая боль – это наша часть и, как таковая, по-настоящему в нас нуждается. В практике психосинтеза никакие переживания не подавляются, а наоборот, им пытаются дать выход, «вызвать» их из глубин психики, а затем направить их энергию на самопреобразование и самоизменение. Очень важно выяснить, чего хочет страдающая субличность. Она не имеет того, что хочет, и это служит причиной страдания.

Сам факт не критического осознания беспокоящей нас части, сам факт осознания без осуждения резко понижает уровень оборонительной активности сознаваемой части. Принимая ее такой, какая она есть, мы создаем условия, в которых эта часть ощущает себя в большей безопасности. Исчезает сама почва для конфликтов. Вместо того чтобы говорить «Ты мне не нравишься», мы говорим «Привет». Это дает возможность подойти к процессу трансформации и интеграции. Вообще интеграция – это естественный процесс, который идет в человеке постоянно. В течение всей нашей жизни мы совершенно естественно интегрируем различные наши конфликтующие части. Но когда какая-то наша часть по той или иной причине (например, в результате подавления) останавливается в своем росте, она как бы отпадает от целого и утрачивает способность к естественной интеграции. Тогда необходима работа по восстановлению утраченной целостности.

#### ***Упражнение 4. «Диалог субличностей»***

Для выполнения этого упражнения вам потребуется рисунок, сделанный вами при выполнении упражнения «Круг субличностей». Можете добавить в этот круг субличность, с которой вы познакомились в ходе выполнения упражнения «Знакомство с субличностью».

Закройте глаза и представьте, что вы шагнули в центр круга и теперь вас окружают ваши субличности. Медленно поворачивайтесь и наблюдайте за ними. Может быть, вам покажется, что они разговаривают друг с другом.

Что они говорят? Какая субличность играет главную роль? Какие субличности помогают друг другу? Какие борются друг с другом? Какие из них сильнее? Какие из них слабее? Узнаете ли вы свои привычки, стереотипы, повторяющиеся ситуации из обыденной жизни?

А сейчас попробуйте так поговорить с этими образами, чтобы между ними воцарился мир. Можете ли вы помочь им лучше понять друг друга? Могут ли их взаимоотношения стать лучше? Что им нужно от вас? Что вам нужно от них?

Запишите самые важные наблюдения.

Одна из целей самонаблюдения – почувствовать центр, сущность собственного «Я», усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями. Когда интересы таких неосознаваемых частей личности вступают между собой в конфликт, борьба между ними приводит к неэффективному расходованию творческой и жизненной энергии человека. Такой конфликт может проявляться и как спорящие между собой «внутренние голоса», и как сожаления о том, что «опять поступил не так, как

хотел». При выполнении упражнения ваше «Я» не должно игнорировать или прогонять какие-либо из субличностей. Такая стратегия ошибочна, так как непринятие каких-либо своих черт (субличностей) не отменяет их существование, а приводит лишь к усугублению проблемы. Помните, что каждая из субличностей отражает потребности целостной личности. Освоение техники «Диалога субличностей» позволяет также решать конфликты между отдельными двумя, тремя субличностями путем заключения между ними своеобразного трудового соглашения или контракта, когда ваше «Я» выступает в роли дирижера. Например, это соглашение может касаться того, как будут распределять между собой время Студент (которому надо сдать сессию), Любитель Поиграть в Футбол и Влюбленный. Контракт заключается на определенное время. Такой вид работы не предполагает трансформацию субличностей.

Для более серьезной трансформационной работы с парой конфликтующих субличностей или для более глубокого знакомства с какой-либо субличностью предлагается следующее упражнение. Оно дает пример практического применения одного из основных принципов практики психосинтеза: пребывая в какой-то одной из конфликтующих субличностей, конфликт разрешить невозможно, ибо каждая из них считает себя правой. Разрешение конфликта становится возможным только в том случае, когда человек находится в «осознающем центре». Из «центра» можно видеть ядро, сущностную часть каждой из субличностей.

#### ***Упражнение 5. «Конфликт субличностей»***

Постарайтесь найти тихое удобное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Можете включить негромкую расслабляющую музыку.

Представьте, что вы находитесь в центре своего «Я». Ощутите, что вы находитесь в центре «Я».

Теперь пригласите одну из субличностей появиться справа от вас. Если она появилась, наблюдайте за ней. Визуализируйте или каким-то иным образом почувствуйте появление этой части. Наблюдайте положение ее тела и выражение лица. Обратите внимание, почему она именно так держит голову, почему у нее такое выражение глаз, почему она так стоит или сидит. Если можете, обратите внимание на то, что она хочет сказать вам своим внешним видом.

А теперь представьте, что вы делаете шаг из центра и вступаете в эту часть. Став этой частью, представьте, что ее тело и чувства стали вашими. Как вы стоите или сидите? Что делают ваши руки? Как вы держите голову? Что выражают ваши глаза? Какой у вас прикус? Проверьте, действительно ли вы чувствуете, что ваше тело стало телом этой части?

Скажите центру, кто вы: «Я».

Скажите центру, в чем цель вашего бытия.

Теперь сделайте шаг из этой части обратно в центр и из центра опять взгляните на эту часть. Если вы дополнительно хотите что-то узнать о ее назначении, спросите ее об этом.

Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь. Спросите ее, что она хочет вам сообщить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части.

Спросите ее, чего она хочет, что ей нужно. И спросите себя в центре, действительно ли вы чувствуете себя готовым взять на себя ответственность за эту потребность.

Довольно, теперь отвлекитесь от этой части и опять обратите внимание на свое пребывание в центре, на свою способность наблюдать, способность сознавать, способность выявлять глубинную ценность и смысл любых своих частей.

А теперь пригласите противоположную часть появиться слева от вас. Когда эта часть появится, попробуйте получше рассмотреть ее. Некоторое время наблюдайте за тем, как эта часть представляет себя вам. Обратите внимание на ее позу и выражение лица.

Обратите внимание на то, что она уже сообщает вам одним своим видом.

Теперь сделайте шаг из центра и вступите в эту часть. Вступая в нее, вы обрываете ее тело, ее позу, выражение лица. Станьте этой субличностью и скажите центру, кто вы. Скажите центру, в чем ваше назначение, в чем цель вашего бытия.

Теперь переместитесь из этой части назад, в центр. Если вы, пребывая в центре, обнаружите, что хотели бы еще что-то узнать о назначении этой части, спросите ее.

Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь. Спросите ее, что она хочет вам сообщить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части.

Спросите ее, чего она хочет, что ей нужно. Обратите внимание на то, чувствуете ли вы себя готовым взять на себя ответственность за эту потребность.

Теперь отвлекитесь от этой части. Ощущайте, что вы пребываете в центре, и только в центре. Суммируйте то, чему вы научились и что осознали, и начинайте постепенно выходить из этого внутреннего пространства, постепенно открывая глаза, ощущая свое тело, потянитесь, глубоко вдохните и резко выдохните.

Запишите свои впечатления об этом упражнении, свои мысли и чувства.

Иногда работа с конфликтующими частями в воображении делает переживание конфликта очень ярким, более ярким, чем в обыденной жизни. Может даже возникнуть чувство катастрофичности происходящего. Но это помогает яснее увидеть, в чем же состоит действительный конфликт, помогает увидеть действительное положение вещей. Вспомним еще раз, что, даже если какая-то часть нам очень не нравится, мы не можем ее уничтожить, так как за ней стоит какое-то наше сущностное качество, наша «энергия», и она не-уничтожима. Чем больше мы стараемся избавиться от того, что нам не нравится в нашей личности, тем больше оно выходит наружу, обостряя конфликт. И только через принятие, а не осуждение можно подойти к реальной трансформации.

Критическое, негативное восприятие информации о себе, о своих субличностях может также быть обусловлено включением Судьи (Критика). У всех у нас есть такая субличность. Поэтому, когда вы начинаете судить себя, рассматривайте это как деятельность одной из своих субличностей – Критика – и постарайтесь вернуться в «осознающий центр». Критик достаточно часто бывает силен и стремится занять центральное место. От вас могут потребоваться доброжелательная внимательность, чтобы замечать: «Ага, вот опять включился мой внутренний Критик», и определенные усилия по растождествлению с ним.

Следующие два упражнения нужны для знакомства и работы с субличностями, имеющимися у каждого, нередко мешающими нам воплощать свои планы в жизнь, – Критиком и Саботажником.

#### ***Упражнение 6. «Определите своего Критика»***

Что он говорит вам? Возможно, он дает какие-то указания, начинающиеся со слов: «Ты должен» и «Когда ты только научишься». Каким тоном он это говорит? Когда? Что он требует от вас? Что вы чувствуете по отношению к нему?

Дайте ему имя, отражающее его сущность. Если вы обозначили этого персонажа существительным, добавьте еще одно-два прилагательных, чтобы точнее описать его свойства.

Вот некоторые имена: Преследователь, Окружной Прокурор, Критик, Подрезающий Мне Крылья, Мисс Совершенство, Изобличитель и др.

Как вы назовете своего Критика?

Теперь станьте Критиком. Объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается. Расскажите ей, какой без вас будет беспорядок.

В качестве своего «Я» осознайте ценные стороны Критика. Обсудите с ним, как сохранить и использовать его ценные качества и уменьшить негативные, причиняющие боль.

Например, ценной стороной Преследователя может быть Покровитель.

#### ***Упражнение 7. «Встреча с Саботажником»***

Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, организация собственного бизнеса или просто прием гостей.

Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

Теперь сами побудьте в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.

С точки зрения «Я» представьте встречу с Саботажником и проведите с ним переговоры.

Саботажник может также называться: Упрямый Ребенок, Зачем Пробовать – Все Бесполезно, Если Не Можешь Быть Самым Лучшим – Брось Это Дело, Придира, Разрушитель, Неудачник. Иногда Саботажник – это еще и Жертва, субличность, которой нравится чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несуразной и т. д.

Как бы вы назвали вашего Саботажника?

Помните, что субличность – это удобная модель, позволяющая нам иметь дело с движущими силами личности, но это всего лишь модель, не претендующая на статус оригинала. Когда говорят о субличности, имеют в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и т. д., которая обретает целостную различимую форму лишь в нашем сознании.

#### ***Упражнение 8. Групповой вариант упражнения «Круг субличностей»***

Тренинговое упражнение, о котором пойдет речь ниже, можно применять в групповой психологической работе. При этом проводить его следует в достаточно продвинутой группе и с большой долей осторожности. По своей сути это психотерапевтическое упражнение, поэтому протагонистом в нем становится человек, психологически готовый к встрече с противоречивыми тенденциями своего внутреннего мира.

Ведущий: Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. А иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом. Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире.

#### **Первый этап**

Ведущий: Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю – абсолютно все, любые желания! Это может быть желание пойти в туалет или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя.

После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля – достаточно двух-трех сантиметров. Работа будет продолжаться 15–20 минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, не останавливайтесь, Если вам все понятно, то можете начинать работу.

#### **Второй этап**

Ведущий: Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний. (Каждый участник отвечает.)

Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие – с романтическими мечтами, третьи – с нацеленностью на личностное развитие. Впрочем, у каждого они особенные.

Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом – для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным.

### **Третий этап**

Ведущий: Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас.

Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека?

Попробуйте придумать названия получившимся сублиčnostям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребущие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия, тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками.

Дождавшись момента, когда большинство участников справится с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму сублинностей», распределив названия сублинностей по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой сублинности.

После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих сублинностей и количество желаний, попавших в соответствующую группу.

Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом.

Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме сублинностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия бывают очень остроумными и емкими – «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

### **Четвертый этап**

Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист, и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением других членов группы.

Ведущий: Итак, нам удалось вычленил некоторые из наших сублинностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших сублинностей наиболее значима для вас?

Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний. Выбирается протагонист.

Ведущий (обращается к протагонисту): Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших сублинностей.

Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор.

Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий: Вы становитесь в середину круга. Ваши «сублинности» занимают места вокруг вас – на одинаковом расстоянии. Ваша задача – просто слушать, а задача каждой сублинности – убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности.

Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить сублиčnostям содержание желаний.

Несколько минут уделяется подготовке актеров-субличностей к исполнению ролей.

Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами не обязательно должно открываться остальным участникам группы. Ведущий должен предложить им внимательно наблюдать за тем, что будет происходить в дальнейшем.

По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий: Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить... *одновременно!*

У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки – говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности – замолчать; отстраняющее движение руки – чуть отойти; движение руки к себе – приблизиться; руки, скрещенные над головой, – замолчать всем.

Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Начинать убеждать протагониста субличности могут только по сигналу ведущего после четкого уяснения инструкции.

Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры, сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом становится подлинный катарсис.

Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста.

Обычно слушание субличностей протагонистом занимает две-три минуты, но они для него эмоционально очень насыщены.

### **Обсуждение**

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Интересно, что в процессе одновременного говорения субличностей, часто воспринимаемого внешними наблюдателями как какофония, протагонист обычно слышит всех и улавливает смысл произносимого. Однако это очень непросто. Ощущения, возникающие у протагониста, порой довольно неожиданные и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя.

Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица.

Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

### **Упражнение 9. «Отождествление/разотождествление»**

Следующее упражнение помогает нам узнать наших внутренних актеров и познакомиться с теми ролями, которые они исполняют в нашей жизни.

Позвольте себе сесть поудобнее, закрыть глаза, глубоко вдыхая и выдыхая воздух, и обратить ваше внимание вовнутрь.

Может быть, вы вспомните ситуацию, в которой вы оказались день или два тому назад и которая постоянно занимает ваши мысли.

Представьте, что вы можете увидеть себя в данной ситуации. Может, вы почувствовали раздражение, страх или злобу и повели себя соответствующим образом.

Просто позвольте всей этой сцене еще раз произойти перед вашим внутренним взором.

После этого опять поместите себя в эту ситуацию. Что вы думаете? Что вы ощущаете в вашем теле? Какие эмоции вы осознаете? Где в теле вы ощущаете их? Каким выглядит мир отсюда? Как бы вам хотелось действовать?

Сейчас сделайте глубокий вдох и выдох, отступите назад и проанализируйте, что происходит.

Что вы наблюдаете? Какая ваша часть выражает себя в данной ситуации? Что эта часть старается сделать для вас? Старается ли эта часть помочь вам держать ситуацию под

контролем? Хочется ли вам поблагодарить эту часть за то, что она старается вам помочь? Если да, то поблагодарите ее. Если нет, наблюдайте за вашим внутренним сопротивлением сделать это.

Какие чувства вы испытываете по отношению к этой части самого себя? Каким образом эта субличность ограничивает вас? Обратите внимание на ее ограничивающее действие. Каким она видит мир? Что, по вашему мнению, она по-настоящему хочет от вас? Хотите ли вы дать ей то, в чем она нуждается? Как вы можете это сделать? Какие свои особые качества или способности предлагает вам эта субличность? Как вы можете воплотить эти качества в жизнь?

Почувствуйте себя в собственном теле; почувствуйте ваши руки и ноги, медленно пошевелите ими. После этого откройте глаза и при желании сделайте заметки. В этом упражнении индивид отождествляет себя с ролью для того, чтобы лучше понаблюдать за телесными ощущениями, мыслительными конструктами и эмоциями. Для нейтрального восприятия ситуации происходит активация «наблюдателя». Это называется ризотождествлением с ролью. С этой позиции становится возможным распознать субличность, которая в данный момент руководит спектаклем. Наряду с этим проясняются и ее (субличности) поведенческие паттерны. В результате человек осознает, что именно эта его часть, свойственным лишь ей, пусть и искаженным, способом, старается спасти ситуацию. Ограниченные возможности этой субличности становятся очевидными. Обнаружение с помощью наблюдателя ее скрытых качеств и реальность привнесения этих качеств в повседневную жизнь открывают для личности новые разнообразные перспективы.

#### ***Упражнение 10. «Знакомство с нашими внутренними актерами»***

Цель этого упражнения заключается в том, чтобы приблизиться к сублиčnostям при помощи спонтанно возникающих образов. Посредством визуализации происходит интенсификация содержания психики, которое становится видимым.

Как можно познакомиться с нашими сублиčnostями? Визуализация – одна из основных техник, применяемая в работе с сублиčnostями. Она дает возможность внутренним картинкам и образам появиться в нашем сознании. Внутренние образы, которые представляют все богатство личностных аспектов, помогают нам осознать различные части своей личности. Мы осознаем их надобности, желания, присущие им качества и паттерны поведения. Кроме этого, наши внутренние образы выявляют качества наших обычных поведенческих паттернов, наши потребности и желания. Упражнение помогает распознать и принять наши психодинамические структуры.

Возьмите бумагу и карандаш и найдите удобное место для того, чтобы лучше расслабиться. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и обратите свое внимание вовнутрь. Представьте, что вы режиссер спектакля. Вы находитесь в театре. Занавес опущен, и вы сидите перед сценой. На сцене, за занавесом, находятся актеры, принимающие участие в вашем спектакле. Им не терпится предстать перед вами. Занавес поднимается, и появляется первый актер. Взгляните на него (на нее). Как вы реагируете? Может, вам хочется спросить его о чем-нибудь? Спросите: «Для чего ты здесь? Чего ты от меня хочешь? Что тебе от меня надо? Что ты можешь предложить мне?» Дождитесь ответа на каждый вопрос и внимательно выслушайте, каким он будет. Теперь поблагодарите субличность и опустите занавес.

Ощутите свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Если хотите, можете записать свои впечатления.

Это упражнение можно повторить, чтобы познакомиться со множеством различных актеров во внутреннем спектакле нашей жизни. Подумайте, пожалуйста, над следующими вопросами: что я, как режиссер, ожидаю от моих актеров? Какое поведение моих актеров для меня, как для режиссера, создало бы хороший спектакль? Может, некоторые из актеров слишком радикальны, слишком благородны или же чересчур властолюбивы?

Каким образом я, как режиссер, могу помочь им проявить свой потенциал и вместе с тем выразить свое собственное творческое начало?

И режиссер, и наблюдатель могут получше познакомиться с нашими внутренними актерами и их ролями именно на внутренней сцене. Наблюдатель посредством определенных вопросов (некоторые из них приводятся выше) знакомится с целью, желаниями, потребностями и скрытыми качествами различных субличностей.

### **Упражнение 11. «Храм тишины»**

Все мы очень хорошо знаем, насколько сегодня трудно найти тишину внутри и вовне нас. В следующем упражнении работа с субличностями связана с тишиной, переживание которой ведет нас к «Внутреннему Мудрецу».

Это упражнение дает нам возможность почувствовать измерение тишины и созерцать ее.

Это приводит субличности в соприкосновение с «Мудрецом», с энергией

«Сверхсознательного». Очень часто преобразование старых психодинамических структур происходит только при помощи энергии сверхсознательного без применения каких-либо дополнительных методов трансформации.

Найдите спокойное место, где вас никто не будет беспокоить. Возьмите карандаш и бумагу, чтобы сделать заметки, если захочется. Сядьте поудобнее и закройте глаза.

Глубоко вдохните и позвольте себе расслабиться.

Представьте, что вы находитесь на красивой лесной лужайке у подножия горы. Солнечно.

Ваша кожа ощущает тепло. Вы видите тропинку, ведущую к вершине горы. На вершине вы видите храм.

Вам хочется взойти на гору. Тропинка не очень крутая. Чем выше вы поднимаетесь, тем прозрачнее и легче становится воздух.

Когда вы окажетесь на вершине, позвольте себе осознать тишину и спокойствие вокруг вас. Вы ощущаете тишину каждой клеткой своего тела. Чем ближе вы подходите к входу в храм, тем глубже становится тишина. Ваши чувства, эмоции и мысли успокаиваются сами собой.

Войдите в храм. Через отверстие в крыше в центре храма льется солнечный свет. Этот солнечный свет вызывает ясное ощущение глубокой тишины. Отдайтесь этому ощущению. Если вы посмотрите вверх, на место, откуда врывается свет, вы увидите маленькую лестницу, ведущую к входу на террасу, расположенную на крыше.

Поднимитесь на террасу и вступите в солнечный свет. Если хотите, повернитесь лицом к солнцу. Позвольте себе ощутить исходящее от него тепло и энергию. Проведите здесь столько времени, сколько вам захочется.

Позовите свою самую значительную субличность, попросите ее подняться по ступенькам на террасу и присоединиться к вам. Пригласите ее встать рядом с вами и насладиться солнечным светом. Просто понаблюдайте за тем, что произойдет с вами, стоящими в тепле солнечных лучей.

В лучах солнца может появиться лицо Мудреца, с любовью смотрящее на вас. Вы ощущаете эту любовь, льющуюся на вас. Может, он захочет вам что-нибудь сказать.

Может, вам захочется у него что-нибудь спросить.

Вы можете вступить в беседу с Мудрецом. Спросите, что будет следующим шагом в развитии стоящей рядом с вами субличности. Можете попросить Мудреца помочь вам.

Когда вы почувствуете, что беседа закончена, попросите Мудреца окутать вас своим светом, любовью и теплом.

Осознайте изменения, происшедшие с вами и вашей субличностью.

Поблагодарите Мудреца и попрощайтесь с ним. Медленно спуститесь по лестнице, а затем идите вниз по горной тропинке.

Почувствуйте свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Если хотите, можете написать о том, что произошло на горе. Может, вам захочется спросить себя, как повлияли тишина, солнце и встреча с Мудрецом на ваши взаимоотношения с субличностью.

Изменилось ли что-либо под лучами солнца? Если что-то изменилось, как вы привнесете это изменение в свою повседневность?

Это упражнение помогает вызвать глубокую релаксацию посредством визуализации природы, мирного окружения и солнечного света. Восхождение в храм на вершине горы позволяет соприкоснуться с измерением сверхсознательного. Особое значение имеет тишина. Второй подъем (по лестнице на крышу храма) и вступление в солнечный свет, ощущаемый телом через воображение, облегчают контакт с «Мудрецом Внутри Нас». Этот источник информации, указатель пути и внутренняя мудрость всегда доступен нам. Влияние энергии сверхсознательного на субличность часто оказывается достаточным для глубинного преобразования.

### ***Упражнение 12. «Диалог с субличностью»***

Для лучшего ознакомления с субличностью используются следующие вопросы:

**«В чем твоя цель?»**— Вопрос позволяет субличности рассказать о цели своего существования. Это позволяет определить, насколько цель субличности соответствует сознательно выбранному направлению нашей жизни. Способствует ли цель субличности реализации нашего потенциала, или же она противоречит нашим целям, интересам и идеалам?

**«Почему ты здесь находишься?»**— позволяет узнать о фактической деятельности субличности. Ответ на данный вопрос делает доступной ценную информацию о действиях субличности. Помогают ли эти действия сознательной личности, или же они препятствуют личности полностью выразить себя?

**«Что ты хочешь от меня?»**— помогает открыть для себя надежды и желания субличности. Как наблюдатели, мы осознаем требования субличности и их проявление в повседневной жизни (что часто происходит против воли личности).

**«Что тебе нужно от меня?»**— выявляет скрытые реальные потребности субличности. Ответ указывает на тайные желания, глубоко спрятанные в субличности, и на возможности удовлетворения этих желаний.

**«Что ты мне предлагаешь?»**— показывает скрытые качества субличности. Они хоть и есть, но к ним нужно пробираться. Вместе с тем именно они указывают на возможности трансформации субличности и на потенциальное воздействие такой трансформации на личность.

**«От чего ты меня защищаешь?»**— позволяет понять мотивацию субличности. Ее первичная мотивация заключается в защите личности, но пути и средства защиты, избранные субличностью, часто оставляют желать лучшего. Довольно часто реакция субличности бывает противоположной ее первичному намерению. Признание первичной защитной функции субличности является необыкновенно полезным. Проявление искреннего понимания и сострадания особенно важно в том случае, когда мы имеем дело с трудными субличностью. Распознавание изначальной защитной функции чрезвычайно полезно, особенно при попытках взаимодействия с трудной и неудобной субличностью, что требует понимания и неподдельного сострадания. Результатом этого является принятие тех качеств, которые, на первый взгляд, невозможно принять. За этим следует возросшее понимание очень трудных отрицательных частей нашей личности. Понимание и умение встать лицом к лицу с субличностью являются самым прямым и любящим путем смягчения и преобразования жестких структур.

### ***Упражнение 13. «Распознавание искаженных качеств»***

Субличности наряду со своими положительными и отрицательными чертами несут в себе и скрытые качества, к которым личность может приобрести доступ. При помощи этого упражнения мы можем распознать и обнаружить эти качества.

Часто в отрицательной субличности обнаружить их довольно трудно. Качество, противоположное отрицательной черте субличности, не является скрытым. Точнее, его надо искать между двумя полюсами. Скрытым является не противоположность

демонстрируемого качества, а некое внутреннее свойство, которое предлагает субличность.

Проживание, переживание и укрепление нового качества открывают новые горизонты для изменения поведения субличности и преобразования будущих поведенческих паттернов с помощью принятия. Такое преобразование оказывает влияние на нашу личную, семейную и профессиональную жизнь.

Возьмите бумагу и карандаш. Сделайте глубокий вдох и начните расслабляться. Закройте глаза. Обратите внимание вовнутрь и сконцентрируйтесь на субличности.

Как вам хочется ее назвать? Где и когда вы обычно встречаетесь с этой субличностью?

Осознайте ваши телесные ощущения и чувства. От чего вас защищает эта субличность?

Какие у нее искаженные качества? Какие качества являются противоположными? Какие у нее скрытые качества? Что случится, если вы проявите эти качества? Как изменится ваша жизнь, если вы сможете полностью проявить или прожить эти скрытые качества? Как бы это изменило ваши взаимоотношения с людьми вообще, с партнером, с семьей и с вашим окружением?

Позвольте себе ощутить эту возможность в себе и увидеть себя проживающим это качество.

В этом упражнении индивид дает имя субличности после того, как осознает ее присутствие в своей жизни. Далее происходит раскрытие искаженных и скрытых качеств субличности. Скрытые качества усиливаются и переживаются как определенная данность. Это переживание становится более ярким, если представить, какой эффект скрытые качества произведут на нашу жизнь, наши взаимоотношения и окружение. Этот вид работы с субличностью акцентирует существование искаженных, противоположных и скрытых качеств.

#### ***Упражнение 14. «Углубление работы с субличностью – 1»***

Это упражнение направлено на аутистико-симбиотическую стадию. Оно способствует обнаружению основных паттернов личности, которые формируются на ранней стадии развития. Любящее принятие чувств и эмоций, содержащихся в психодинамических структурах, позволяет заново пережить, прожить и высвободить эти чувства. Пациента всячески поддерживают в выработке собственного плана исцеления и регулярном его применении. Таким образом, он сам берет на себя ответственность за собственный рост и развитие.

Детские переживания, соответствующие аутистико-симбиотической стадии развития, локализируются в телесных ощущениях. Каждая клетка тела содержит в себе эти эмоциональные и структурные воспоминания. Следовательно, и освободиться от них должна каждая клетка.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и позвольте себе оказаться в прошлом.

Позвольте вашим телесным ощущениям перенести вас в то время, когда вы лежали у материнской груди или же на руках у вашей няни. Позвольте себе пережить эти ощущения.

Может быть, как раз сейчас вы сосете грудь? Какие это вызывает у вас чувства и ощущения? Что вы чувствуете? Комфорт или дискомфорт? Как ощущается физическая близость матери или няни? Достаточно ли у вас времени? Чувствуете ли вы себя в безопасности? Удовлетворены ли вы?

Сейчас медленно возвращайтесь назад, ощутите свое тело и сделайте глубокий вдох перед тем, как откроете глаза.

Опишите кратко то, что произошло с вами во время упражнения. Какие конкретно чувства и ощущения того времени пробудили в вашем теле какие-нибудь реакции? Какая из нынешних осознаваемых вами субличностей является результатом этого? Что должно произойти с вашим «Внутренним Ребенком», чтобы он стал испытывать иные чувства?

#### ***Упражнение 15. «Углубление работы с субличностью – 2»***

Телесные ощущения и эмоции страха, защищенности и свободы являются самыми важными на стадии начальной независимости. Это период, в течение которого ребенок обучается ходьбе. Чтобы трансформировать психодинамические структуры, с ними необходимо работать на этапе их первичного возникновения. Поскольку их первичное распознавание происходит через телесные ощущения и эмоции, преобразование и исцеление также предполагает работу с телесными ощущениями и эмоциями.

Психотерапевтическая работа должна быть непосредственно направлена на высвобождение их энергии.

Ниже приводится перечень вопросов, открывающих доступ к этим структурам.

Закройте глаза и позвольте себе возвратиться к тому моменту вашего детства, когда вы впервые пошли.

Где вы находитесь? Где ваша мать (няня)? Каково это – стоять на ногах и пытаться ходить? Какие это вызывает чувства и ощущения? Что ощущает ваше тело? Какие у вас отношения с матерью (няней)?

Запишите кратко то, что произошло с вами во время упражнения. Какие реакции вызваны какими чувствами? Узнаете ли вы субличность, которая порождена тем временем? Что должно произойти для того, чтобы чувства вашего «Внутреннего Ребенка» стали иными?

### ***Тренинг «Постижение своего истинного „Я“***

#### ***Упражнение 1. «Что есть „Я“?»***

Цель этого упражнения – помочь вам достичь высокого уровня самосознания и открыть свое подлинное «Я». Оно основано на допущении, что каждый из нас подобен луковице, то есть состоит из различных пластов, скрывающих самое главное: нашу сущность. Эти пласты могут иметь положительный или отрицательный характер. Они отражают различные аспекты нашей личности и наши взаимоотношения с окружающим миром. Некоторые из этих пластов подобны фасаду или маске, скрывающим то, что нам не нравится в самих себе. За другими прячутся какие-то положительные качества, которые мы неспособны осознать до конца. В любом случае где-то за этими пластами, в глубине каждого из нас находится центр творчества и вибрации – наше подлинное «Я», сокровенная сущность нашего существа. Упражнение, заключающееся в ответе на вопрос «Что есть „Я“?», легко и ненавязчиво подводит нас к постижению этой сущности, пониманию и осознанию себя как личности, тождественности самому себе.

Выберите место, где вы сможете остаться наедине с собой и где вас никто не потревожит. Возьмите лист бумаги, напишите число и заголовок: «Что есть „Я“?» Затем постарайтесь дать письменный ответ на этот вопрос. Будьте как можно более раскованны и откровенны. Периодически останавливайтесь и вновь задавайте себе этот вопрос.

Расслабьтесь, закройте глаза, очистите голову от посторонних мыслей. Снова задайте себе вопрос «Что есть „Я“?» и наблюдайте за образом, который предстанет перед вашим мысленным взором. Не пытайтесь размышлять или делать какие-то выводы, просто наблюдайте. Затем откройте глаза и детально опишите все, что вы видели.

Охарактеризуйте ощущения, испытанные вами в связи с образом, и его значение.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и вновь спросите себя: «Что есть „Я“?» Вы почувствуете колебания вашего тела. Доверьтесь его мудрости, движение должно разворачиваться до тех пор, пока у вас не возникнет чувство его завершенности. Возможно, вам следует сопроводить происходящее каким-то звуком или пением. По окончании изложите на бумаге пережитое вами.

Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. Его действие усиливается при повторных занятиях.

#### ***Упражнение 2. «Психосинтетическая автобиография»*** **Цель написания автобиографии**

Главная цель заключается в выявлении того, как повлияло и до сих пор влияет наше прошлое на настоящее. Это помогает выйти за рамки сложившегося под влиянием обстоятельств стереотипа поведения, который уже не отвечает вашим потребностям.

Здесь первостепенное значение имеет простое перечисление событий ради них самих, а не «автобиография» внутренних процессов, изучение тех условий, ситуаций и людей, которые оказали влияние на нашу жизнь, а также путей нашего взаимодействия с ними. Для предоставления информации специалистам, которые будут работать с вашей автобиографией, необходимо кратко указать такие чисто формальные данные, как дата и место рождения, национальность, социально-экономический статус семьи, где вы воспитывались, число братьев и сестер, ваше место в семье, социальное окружение и естественные условия, в которых вы проживали. Попытайтесь указать влияние этих факторов на ваше развитие. Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас как на личность.

### **Манера изложения**

У разных людей могут быть разные способы изложения автобиографии. Некоторые люди используют хронологический подход, рассматривая год за годом. Другие начинают с тех событий, которые кажутся им наиболее заслуживающими внимания. Каждый из этих подходов может принести пользу и оказаться эффективным. Иногда наилучший результат приносит их сочетание, то есть сначала описание основных моментов в хронологическом порядке, а затем их рассмотрение в зависимости от желания. Хронологический перечень служит здесь в качестве справочного указателя, не дающего пропустить что-то главное. Желательно, чтобы запись велась в свободной и наиболее простой форме, даже если это повлечет за собой нарушение грамматических правил и повлияет на стиль. Самое важное – отразить поток мыслей, а не форму этого отражения. Запись должна как бы фиксировать «поток сознания», где будут выделены какие-то главные моменты и темы, а не являться отражением попытки классифицировать данные по какой-то predetermined схеме. Попытайтесь описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что, по вашему мнению, может представить вас в невыгодном свете. Необходимо отметить все, чего вы стыдитесь, а также указать ваши слабые места и болезненные точки. Попытка дать наиболее честное и объективное описание поможет вам вжиться в него и использовать его самым конструктивным образом.

Если вы вдруг обнаружите, что написанная автобиография очень объемна и запутанна, то желательно поработать над ней еще какое-то время с целью создания более сокращенного и упорядоченного варианта. Это позволит, во-первых, более отчетливо увидеть проблемы, во-вторых, иметь в распоряжении руководство, определяющее направление психосинтеза. Очень подробный вариант помогает излить накопившееся, выразить себя. Он больше подходит для личного пользования. Краткое изложение может стать основой для работы в контакте с другими людьми, а также упорядочивает мысли и конкретизирует их,

### **Описание этапов развития**

Каким человеком вы были в различные периоды жизни? Изменились ли вы?

Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляете себе? Какие маски вы носите в обществе? Меняетесь ли вы каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?

Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков.

Как вы разрешили психологическую проблему тождественности своему полу? Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, изменились ли ваши взгляды на этот счет? Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности? Представьте себе, что вы лицо противоположного пола: каковы, по вашему мнению, преимущества и недостатки этого?

К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз? Бывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях? Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?

### **Частные вопросы**

Каково ваше самое раннее воспоминание (то, насколько оно реально или вымышленно, не имеет значения)? Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.

Укажите любое травматическое событие, например, болезнь, несчастный случай, смерть, разлуку, насилие, сексуальные проблемы и т. д. Как это повлияло на вас?

### **Модель и смысл жизни**

Какую разновидность архетипической модели отражает описываемая вами жизнь?

Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни.

Нарисуйте в символической форме портреты главных персонажей. Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками? Принимаете ли вы ваш жизненный опыт или отвергаете его? Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?

### **Упражнение 3. «Разотождествление»**

На нас влияет все, с чем идентифицирует себя наше «Я». Мы можем укротить, контролировать и использовать все, с чем мы себя не отождествляем.

Примите удобное положение, расслабьтесь, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов (в качестве подготовительного этапа можно использовать любую из методик релаксации). Затем медленно и вдумчиво произнесите следующее:

«У меня есть тело, однако я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоровым или больным, отдохнувшим или усталым. Однако оно не имеет ничего общего с моим подлинным „Я“. Я отношусь к своему телу как к драгоценному инструменту, позволяющему осуществлять какие-то действия во внешнем мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, стараюсь делать все, чтобы оно было здорово. Тем не менее это не я. У меня есть тело, однако я не есть это тело». Теперь закройте глаза и повторите про себя основные моменты приведенного выше утверждения. Затем сконцентрируйтесь на самом главном положении: «У меня есть тело, однако я не есть это тело». Постарайтесь по возможности сильнее закрепить этот факт в вашем сознании. Затем откройте глаза и проделайте все в той же последовательности с двумя следующими этапами.

«Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изменяться, становиться своей противоположностью. Любовь может перейти в ненависть, спокойствие в гнев, радость в печаль. При этом моя сущность, мое подлинное „Я“ остаются неизменными. „Я“ всегда „Я“. Хотя волна гнева может на время захлестнуть меня, я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться управлять ими и гармонизировать их. Итак, совершенно ясно, что они – это не я, я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции.

У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум – ценное средство познания и выражения, но он не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он находится в непрерывном развитии. Иногда разум отказывается подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим «Я». С точки зрения как внешнего, так и внутреннего мира это орган познания, но это не я. У меня есть разум, но я не есть мой разум».

Теперь начинается этап отождествления. Повторите медленно и вдумчиво:

«После отделения своего „Я“ от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что я – центр абсолютного самосознания, я – центр воли, способный наблюдать и подчинять себе все психологические процессы и свое тело, а также управлять ими».

Сосредоточивайте внимание на ведущем положении: «Я» – центр абсолютного самосознания и воли». Попытайтесь по возможности глубже проникнуться этой мыслью и закрепить ее в своем сознании.

Поскольку цель настоящего упражнения заключается в достижении особого состояния сознания, то при овладении ею можно значительно изменить технику его выполнения. Так, после определенной тренировки (некоторым людям удастся сделать это с самого начала) можно модифицировать упражнение путем быстрого и динамичного прохождения

этапов разо-тождествления, что подразумевает концентрацию только на ведущих положениях:

У меня есть тело, но я не есть мое тело. Я испытываю эмоци «и, но я не есть эти эмоции. У меня есть разум, но я не есть мой разум».

В подобном случае целесообразно несколько расширить и углубить этап самоотождествления, который будет выглядеть следующим образом:

«Тогда что есть я? Что остается после того, как я отделил себя от тела? Мои ощущения, чувства, желания, поступки? Остается моя сущность – центр самосознания. Это постоянный фактор во всегда меняющемся потоке моей личной жизни. Это то, что дает мне ощущение бытия, постоянства, внутреннего равновесия. Я подтверждаю свою идентичность этому центру и осознаю его постоянство и энергию. Я признаю и подтверждаю то, что являюсь центром абсолютного самосознания и творческой динамической энергии. Я понимаю, что, находясь в центре подлинной тождественности, я могу наблюдать за всеми психологическими процессами и своим физическим телом, а также управлять ими и гармонизировать их. Я хочу, чтобы осознание этого факта помогало мне, никогда не покидало меня в суе повседневной жизни и придавало ей определенный смысл и направление».

После того как вы научились концентрировать внимание на состоянии сознания, можно несколько сократить этап отождествления. Главная задача – достижение определенного навыка, позволяющего быстро и динамично пройти все стадии разо-тождествления, а затем оставаться в состоянии сосредоточения на своем «Я» в течение какого-то периода времени, зависящего от вашего желания. Это даст возможность в любой момент отделить подлинное «Я» от переполняющих эмоций, навязчивой мысли, нежелательной роли и т. д. и оценить ситуацию, ее значение и истоки, а также наиболее эффективные пути выхода из нее с позиции стороннего наблюдателя.

Наилучшие результаты приносят ежедневные занятия, которые желательно проводить в самом начале дня, то есть непосредственно после сна. Таким образом, выполнение упражнения можно рассматривать как символическое второе пробуждение. Важно также повторять его в сокращенной форме несколько раз в день, возвращаясь в состояние разо-тождественного «Я».

Упражнение может быть видоизменено и приспособлено к нуждам и целям индивидуума путем добавления этапов разо-отождествления или включения каких-то других аспектов, кроме трех фундаментальных (физического, эмоционального и ментального). Оно может начинаться с разо-тождествления, целью которого является отделение себя от чувств и желаний, порождаемых стремлением к накоплению материальных ценностей, или от ролей, играемых нами в повседневной жизни.

Ознакомьтесь с приведенными ниже примерами:

«Я испытываю какие-то желания, но я не есть мои желания. Они возникают как следствие внутренних побуждений эмоционального или физического характера или под воздействием других причин. Желания часто меняются, вступают в противоречие друг с другом, меняют свою полярность, сдвигаясь от любви в сторону неприятия или ненависти и наоборот. Таким образом, мои желания – это не я. Я испытываю какие-то желания, но я не есть эти желания. (Лучше всего использовать данную модификацию упражнения между эмоциональным и ментальными этапами, описанными выше.)

Я занимаюсь различными видами деятельности и играю в жизни самые разнообразные роли. Я должен играть их и стараюсь делать это наилучшим образом, будь это роль сына или отца, жены или мужа, учителя или студента, художника или администратора. Но я есть нечто большее, чем просто сын, отец, художник. Это только отдельные роли, которые я играю добровольно и за исполнением которых я могу наблюдать со стороны. Таким образом, я – это не мои роли. Я тождествен самому себе, я не только актер, но и режиссер спектакля».

Данное упражнение можно успешно и эффективно использовать при работе с группой. Проводящий занятия зачитывает все положения, а его участники слушают его с закрытыми глазами, стараясь как можно глубже осознать значимость слов. Можно использовать несколько видоизмененный вариант фразы – «У меня есть но я есть нечто большее, чем».

#### **Упражнение 4. «Я не роль»**

Сядьте удобнее, расслабьтесь, после этого мысленно скажите себе:

«Я вовлечен в различные виды деятельности и играю множество ролей. Я должен играть эти роли, и я хочу играть их как можно лучше, будет ли это роль мужа или жены, отца или матери, учителя или ученика, предпринимателя или политика. Это не более чем роли – роли, которые я добровольно играю. Следовательно, эти роли – не я. Я могу со стороны наблюдать за своей игрой, могу быть не только актером, но и режиссером этого спектакля». Сосредоточьтесь на мысли: «Я играю нужную мне роль, но я – это не роль». Поделитесь своим опытом с психотерапевтом.

#### **Упражнение 5. «Самоотождествление»**

Цель этой методики – определения положения внутреннего «Я» относительно высшего «Я» (Бога, Природы, Всемирного разума, некоего абстрактного понятия – в зависимости от ваших убеждений). В ее основе лежат определенные концепции, которые могут помочь в осуществлении контакта с этим высшим «Я». Однако они также могут и препятствовать ему, здесь нет гарантий. Задача упражнения – сориентировать ваше сознание в нужном направлении.

Наилучший результат достигается при постоянной и длительной тренировке. Она способствует неуклонному усилению связи с высшим «Я» и росту осознания беспредельности бытия.

В качестве подготовительного этапа выполните упражнение «Разотождествление», которое следует выполнять в течение нескольких дней, выбрав любую, наиболее подходящую его форму.

Научившись достигать состояния стороннего наблюдателя, следящего за потоком ощущений в физическом теле, а также за эмоциями и мыслями, сфокусируйте на этом состоянии все свое внимание, то есть постарайтесь «пронаблюдать процесс наблюдения» и понять его суть.

Представьте себе какой-то период времени, например, один час. Постепенно увеличивайте его до одного дня, недели, месяца, десяти, сотни и тысячи лет и т. д. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромный промежуток времени, постарайтесь раздвинуть его до вечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении, запомните его.

Затем представьте себе сферическое пространство диаметром около 30 сантиметров. Постепенно увеличивайте диаметр до метра, пятисот метров, километра, нескольких десятков тысяч километров и т. д. Выбор пространства и его дальнейшее увеличение также абсолютно произвольны. Пусть все идет так, как это складывается само. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромное пространство, раздвиньте его до бесконечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении и запомните его.

Теперь попытайтесь удержать в вашем сознании одновременно два ощущения: вечности и бесконечности, сконцентрируйте внимание на чувстве, которое возникает, и запомните его.

Сосредоточьтесь на своем дыхании, затем – на мыслях, на физическом теле. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что полностью осознаете себя и свое привычное окружение.

Затем попытайтесь быстро и на короткое время вызвать ощущение того, что вечность и бесконечность тоже здесь, рядом, и наблюдайте, что происходит при этом. Отдохните, прислушиваясь к ритму дыхания, откройте глаза и подключитесь к окружающему через органы чувств.

Определенную пользу может принести запись впечатлений, образов инсайтов и ощущений, возникающих в процессе тренировки.

### **Упражнение 6. «Внутренний диалог»**

Внутри каждого из нас заключен источник знания и мудрости, благодаря которому нам известно, кто мы такие, где пребывали и куда идем. Он как бы настроен на стоящие перед нами цели и способен точно предугадать те шаги, которые следует предпринять для их достижения. Вступая в контакт с этим источником, мы можем глубже осознать трудности на пути его развития. С его помощью мы получаем возможность направить весь наш разум и волю на разрешение стоящих перед нами проблем. Правильное использование этого источника способствует достижению целостности в повседневной жизни и объединению личностных и межличностных параметров, присущих нашей жизни внутри одной реальности.

Источник внутреннего руководства ассоциируется с целым рядом образов. Наиболее распространенные из них – это солнце, алмаз, звезда или луч света, ангел, орел, голубь, феникс, Христос или Будда. В разных обстоятельствах рождаются различные образы. Чаще всего этот источник ассоциируется с образом мудрого и полного любви пожилого человека (мужчины или женщины). Это два самостоятельных архетипа, имеющих как сходство, так и вполне определенные различия. Следует осуществлять контакт с каждым из них. Это поможет лучше узнать их и составить четкое представление о том, к кому из них лучше обратиться в том или ином случае. Обычно старец подбадривает, стимулирует и вдохновляет, тогда как женщина, напротив, успокаивает, воспитывает и поощряет нас. Данное упражнение способствует установлению связи с внутренним источником мудрости. Самый простой способ заключается в следующем: закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз, представьте себе лицо мудрого старца (пожилой женщины), чей взгляд полон любви. Если вы испытываете трудности в воссоздании этого образа, то сначала представьте себе пламя свечи, горящее ровно и спокойно, а затем в центре его постарайтесь увидеть лицо.

Вступите в разговор с возникшим в вашем сознании образом, используйте его присутствие, избрав для этого наиболее подходящий способ, чтобы с его помощью разобраться в происходящем, получить ответ на интересующие вас вопросы. Этот диалог может проходить как на вербальном, так и невербальном (визуальном) уровне. Затратьте на него необходимое время. По его окончании опишите все, что происходило, в своем дневнике, по возможности давая оценку всем инсайтам.

После определенной тренировки необходимость создания образа может отпасть совсем, поскольку появляется возможность осуществлять контакт в другой форме. Это может быть внутренний голос (здесь уместно вспомнить Сократа). Информация может также приходиться в виде прямого знания того, как следует вести себя в той или иной ситуации. Со временем контакт с внутренним советчиком может стать настолько прочным, что его любовь и мудрость будут играть все большую роль в вашей жизни.

Работа с данным упражнением требует подключения двух процессов, протекающих на ментальном уровне: установления различия и интерпретации происходящего. Мы должны уметь видеть разницу между теми образами, которые подлинны и несут информацию, и химерами. Например, иногда может появляться образ критически настроенного и авторитарного человека, который не испытывает к вам искренней любви. Это может быть одна из ваших субличностей или знакомый человек. Вам следует установить разницу, узнать, кто предстал перед вами, и сорвать с него маску. Кроме того, вы иногда можете услышать то, что хотели бы слышать, а не подлинное сообщение.

Во-вторых, полученная информация не всегда имеет четкий и ясный смысл и нуждается в правильной интерпретации.

Наконец, следует помнить, что при всей важности подобного контакта не следует злоупотреблять им. Сначала необходимо как можно глубже понять проблему, стоящую

перед вами, и, лишь если вы действительно не можете найти пути ее разрешения, обратиться за помощью к советчику.

Только с учетом всего вышесказанного метод внутреннего диалога может стать эффективным и мощным средством продвижения на пути развития личности и духовности с помощью психосинтеза.

### ***Упражнение 7. «Пробуждение и развитие желаемых качеств»***

Цель этого упражнения – создание внешних и внутренних условий, которые бы способствовали развитию того или иного из имеющихся у вас качеств. Оно предназначается для ежедневных занятий. Здесь мы будем говорить о воспитании спокойствия. Однако упражнение можно легко видоизменить и направить на формирование таких качеств, как мужество, терпеливость, сострадание, оптимизм и т. д. Очень важно, чтобы выбор качества и решение о необходимости его формирования обуславливались не категорией долженствования, а свободным волеизъявлением индивидуума, стремящегося сделать еще один шаг на пути своего развития.

Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества. Записывайте все инсайты, идеи или образы, появляющиеся в процессе занятий, в ваш психологический дневник.

Углубите степень сосредоточения и проследите, какие еще идеи и образы, связанные с понятием «спокойствие», порождает ваше подсознание. Опишите наблюдения в дневнике. Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем бурлящем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, возжелайте его.

Попытайтесь достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия. Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии.

Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово «спокойствие».

Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним.

Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас или лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, обязанность быстро выполнить сразу несколько дел, столкновение с опасностью. Представьте себе это, но попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны (выполнение данного этапа может быть отсрочено до тех пор, пока вы не овладеете предыдущими ступенями упражнения).

Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

Напишите слово «спокойствие» на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее попытайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его.

Это упражнение по развитию желаемых качеств может стать основой достаточно обширной программы. Вы можете прибегнуть к помощи поэзии, музыки, драматического искусства, фотографии, танца, живописи, личных воспоминаний, то есть всего, что ассоциируется у вас со спокойствием. В подобном окружении вам будет легче пробудить и сформировать глубокое чувство спокойствия или любое другое качество. Вы можете использовать все, что находится вокруг вас, в целях достижения этого чувства путем творческого применения и синтеза самых различных форм.

В отдельных случаях наблюдается отрицательная реакция на упражнение, когда все попытки вызвать спокойствие, напротив, приводят к росту напряжения и беспокойства. Обычно это является признаком существования когнитивных отрицательных эмоций, которые блокируют развитие желаемых качеств. Подобная ситуация чаще всего возникает на этапе мысленного воспроизведения ситуации беспокойства. Если отрицательная реакция выражена очень ярко, то лучше всего прервать занятия, разобраться в возникших эмоциях и снять их влияние с помощью релаксации. После этого можно возобновить занятия, которые приобретают исключительное значение, поскольку формулируемое положительное качество занимает «вакантное место», появившееся в результате устранения отрицательных эмоций.

#### ***Упражнение 8. «Формирование идеальной модели»***

Творческое воображение – мощное средство развития личности. Его можно успешно использовать при разработке идеальной модели, концепции или образа личности, обеспечивая направление и возможности внешнего выражения в окружающем мире. Разработка идеальной модели означает создание реалистического и достижимого образа, который четко учитывает все то, что существует в нас, или позволяет проводить замену того, что ограничивает нас, придает нам некоторую односторонность и несовершенство. Эти внутренние осознанные или неосознанные аспекты нашей личности не только отличны по характеру, происхождению и энергетическому уровню, но часто взаимоисключают друг друга или находятся в состоянии конфликта. Цель данного упражнения – разработка идеальной модели «Я», реалистического видения того, чем вы можете и хотите стать.

Для этого прежде всего необходимо выделить и разобраться во множестве аспектов, которые ограничивают наше восприятие того, чем мы можем стать. После выявления всех возможных конфликтов начинается процесс целенаправленного воплощения идеальной модели.

Идеальная модель не является этапом в достижении совершенства, полным психосинтезом. Это скорее еще один шаг на пути развития, одна из стадий, цель которых заключается в укреплении или придании законченной формы какому-то плохо проявленному аспекту личности, в формировании желаемого качества или совокупности свойств, в выработке более эффективного направления деятельности и т. д. Таким образом, это реальная модель внутренней и внешней жизни, к которой мы стремимся и которую можем модифицировать и обогащать по мере изменения нашего «Я».

Приведенное ниже упражнение предназначено для индивидуального использования. Однако оно может быть легко видоизменено для работы с группой. Предложения по его применению в группах и в различных ситуациях будут даны в конце описания.

\* \* \*

Возьмите психологический дневник и приготовьте бумагу (не менее семи больших листов для рисунков), масляные краски, цветные карандаши или пастель. Пронумеруйте листы и в дальнейшем используйте их по порядку. Выберите место, где вас никто не потревожит на протяжении полутора часов (важно довести упражнение до конца без перерыва и постороннего вмешательства).

Сядьте удобно, расслабьте мышцы, успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующие слова:

1. Каждый из нас как-то недооценивает себя. Каждый создает некий образ или модель самого себя, которая намного хуже того, чем он (она) является на самом деле. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Поизучайте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза.

Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую связанную с этим образом информацию.

Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующее утверждение и поработайте с ним по описанной выше схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему утверждению и т. д., пока не дойдете до пункта 6 включительно.

2. Я также и несколько переоцениваю себя. Образ самого себя, который я рисую, лучше, чем я есть на самом деле.

3. Во мне тайно живет еще один великолепный образ того человека, каким бы я хотел быть. Обычно он преувеличен и недостижим на практике и, следовательно, стерилен.

4. Кроме того, существует образ того, каким бы я хотел выглядеть в глазах других людей. Он – полная противоположность тому, каким я предстаю перед ними на самом деле.

5. Во мне также живут образы, являющиеся отражением того, каким видят меня люди, что думают обо мне, т. е. образы-проекции. Некоторые из них мне нравятся, другие я отвергаю.

6. Наконец, существует еще один образ. Это образ того, каким

меня хотели бы видеть другие люди, что они ждут от меня и как хотят изменить.

Разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них. Воссоздайте пережитые чувства в отношении каждого образа, назовите их.

Встаньте, закрыв глаза, и прочувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы. Почувствуйте их вес и негативное влияние. Затем движением тела стряхните их с себя. Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти. Прислушайтесь к себе, к тому, как вы себя чувствуете. Затем откройте глаза.

7. Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе. Подумайте о том, каким бы вы действительно хотели и реально могли стать на самом деле. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно. Изучите образ, постарайтесь узнать его как можно лучше. Представьте себя таким. Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считаете подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как плохое или бесполезное. Откройте глаза и нарисуйте образ или его символ. Затем запишите все, что вы о нем думаете.

\* \* \*

Следующий, последний этап упражнения ставит своей целью «оживление» образа, оказание самому себе помощи в том, чтобы сделать его динамическим элементом в

повседневной жизни. Ваша дальнейшая работа зависит от того, как вы воспринимаете проделанное ранее. Особенно это касается идеальной модели, описанной в пункте 7. Ее создание могло сопровождаться возникновением глубоких положительных эмоций, ин-сайтом или осознанием типа «да, это именно то, чем я хотел стать; удивляюсь, почему я не подумал об этом раньше». Вы можете также испытывать внутреннюю убежденность, что идеальная модель – то, чего вам не хватало, что ее реализация – шаг вперед в вашем развитии. Это, безусловно, не означает, что она совершенна и полна. Вы всегда сможете изменить или подправить ее в дальнейшем.

Если созданный образ (модель) отвечает вашим требованиям, вы можете продолжить упражнение, доведя его до логического конца. Если вы устали, вы можете прерваться в данном месте и продолжить занятия позднее или на следующий день. Однако длительный перерыв обычно гасит возникшие положительные эмоции, которые могут понадобиться для придания модели жизненной силы.

Иногда при анализе модели может возникнуть ощущение, что хотя в целом она и хороша, но это не совсем то, что вам хотелось бы. Другими словами, вы считаете, что модель нуждается в дальнейшем совершенствовании или изменении. В подобном случае вы можете работать над ней по 15–30 минут на протяжении нескольких последующих дней, пока не достигнете желаемого результата. Наряду с этим существует еще один вариант: вы просто продолжаете работу, не обращая внимания на недостатки модели. Однако при этом необходимо соблюдать некоторую осторожность, поскольку теперь вы как бы проводите эксперимент, в процессе которого совершенствуете модель на базе полученного опыта.

Возможно, у вас появится некоторое сомнение в том, насколько реально подходит вам модель и будет ли она шагом вперед, а не еще одним барьером. Почувствовав нечто подобное, возвратитесь к первым шести этапам и проанализируйте, не вмешивается ли в созданную идеальную модель что-то из того, с чем вы должны были расстаться в процессе работы над ними. Если это имеет место, постарайтесь отбросить все, что вам мешает. Затем сконцентрируйтесь на модели и задайте себе вопрос, на основании каких мотивов, оценок, целей, опыта и т. д. вы считаете ее идеальной. Этот момент может иметь очень большое значение для вашей полной удовлетворенности моделью. Все сказанное выше часто позволяет реально выявить причины тупика и подготовить здоровую почву для создания желаемого образа. Закончив пересмотр, вы можете еще раз отработать пункт 7.

8. Если вы довольны созданной идеальной моделью, закройте глаза и представьте себе, что вы и есть эта модель. Понаблюдайте за лицом, глазами, позой, поведением, другими особенностями, присущими модели. Затратьте на этот процесс столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели себя, демонстрируя качества и реакции, характерные для модели.

Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое и запишите все в дневник. Перечитав написанное, решите для себя, есть ли еще что-нибудь, что вы хотели бы изменить в вашей модели.

Восьмой пункт упражнения является практическим руководством к действию, которое можно применять всякий раз, когда возникает потребность вести себя согласно созданной модели. Оно приносит огромную пользу даже при однократном выполнении. Его частое повторение (ежедневно в течение какого-то промежутка времени) дает наилучший результат. Занятия предпочтительно проводить по утрам, проигрывая в воображении какие-то частные ситуации, которые могут возникнуть в течение дня. Упражнение следует заканчивать принятием твердого решения в случае развития

обдуманной ситуации в реальной жизни действовать в строгом соответствии с качествами и позицией, присущими идеальной модели.

Следует сказать несколько слов о необходимости соблюдать осторожность. Существуют случаи, когда во время занятий в какой-то воображаемой ситуации вы хотите продемонстрировать положительное качество, но испытываемые вами ощущения абсолютно противоположны тому, что вы хотели получить. Например, картина публичного выступления, во время которого вы видите себя спокойным и уверенным, вдруг становится причиной беспокойства. Представляя, как терпимо и ровно вы относитесь к определенному человеку, можно испытать приступ гнева. Это свидетельствует о существовании на уровне подсознания сильного и глубокого чувства. Оно должно быть извлечено из недр подсознания, а все связанное с ним напряжение снято до начала дальнейшей работы по вживанию в идеальную модель.

Возможность проявления отрицательных свойств при работе над положительными качествами – яркое свидетельство того, что концентрация на положительном (при условии соблюдения правильного и взвешенного подхода) не ведет к подавлению отрицательного. Скорее она помогает нам вступить с ним в контакт, постараться устранить его, используя для этого установку на положительное как следствие осознания того, что отрицательные свойства нашей личности – подлинное препятствие на пути ее дальнейшего развития.

Сочетание этого упражнения с вечерним обзором событий, когда вы оцениваете свое поведение в течение дня с точки зрения идеальной модели, дает очень хорошие результаты.

Данное упражнение можно эффективно использовать при работе с группой. Что касается психологов, врачей или педагогов, проводящих занятия, то они должны сначала сами поработать с данным упражнением и лишь потом использовать его в практической деятельности. Это помогает приобрести опыт, необходимый для определения своевременности подключения пациента к работе и более глубокого понимания динамики происходящих процессов.

На конечном этапе работы группу следует разбивать на небольшие подгруппы из 3–4 человек. Показ рисунков друг другу и обсуждение пережитого опыта за счет обратной связи способствуют лучшему пониманию себя.

#### ***Упражнение 8. «Рабочая тетрадь»***

Такая тетрадь предназначена для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни. Внешние события могут записываться постольку, поскольку они связаны с динамикой внутреннего мира. Ведение записей преследует несколько целей:

- учит четко и ясно выражать свои мысли, свои внутренние переживания;
- учит из многих точек зрения выбрать одну, главную;
- способствует самораскрытию, то есть учит раскрывать себя для самого себя;
- является стимулятором творчества.

В этой тетради вы можете высказать мысли, которые «накипели» и которые вы не решитесь высказать даже в психотерапевтической группе, а это способствует снятию эмоционального напряжения.

Помимо текста в тетрадь можно заносить рисунки, схемы, только вам понятные символы. Такие рисунки отражают работу подсознания и могут использоваться для того, чтобы глубже понять себя.

#### ***Упражнение 9. «Синтез»***

Каждый из нас хотел бы быть гармоничной личностью. Но сначала нужно выявить и осознать полярные качества своей личности (характера), а уж потом попробовать примирить их. Часто у взрослой личности недостаточно психической зрелости, и в ней, как у подростка, вместе уживаются рефлексия и самоуверенность, чувственность и черствость или даже жестокость, застенчивость и развязность, борьба с авторитетами и обожествление кумира, чувственное фантазирование и сухой рационализм.

Известно, что личность не может быть гармоничной, если идентифицирует себя только с одним из полярных качеств. Выберите полярное качество своей психики, с которым вы хотите работать.

Разделите чистый лист бумаги вертикальной чертой пополам и на одной половине листа нарисуйте одну из выбранных полярностей. На второй половине сделайте свободный рисунок противоположной полярности. Качество рисунка не имеет значения. Итак, два полюса друг против друга. Вдумайтесь в их содержание, в возможность их взаимодействия.

Теперь ниже (или на другом листе) изобразите взаимодействие этих двух полюсов. Это могут быть: конфликтное столкновение, пробный контакт, отвращение и т. п.

Продолжайте делать рисунки, и пусть взаимодействие этих полярных качеств вырисовывается в какую-либо форму. Синтез может быть спонтанным: две части соединяются в одно целое. Если новое целое возникло, не бросайте его, а постарайтесь понять, что оно собой представляет и каково было ваше состояние, в котором появился этот синтетический образ.

Затем на обороте рисунка запишите все, что вы испытали, и сделайте предположение: как новый синтез мог бы осуществиться в вашей жизни.

## 4.9. ТРЕНИНГИ ПО ТРАНЗАКТНОМУ АНАЛИЗУ

Транзактный (от лат. *transactio* – сделка) анализ – психотерапевтическая теория, предложенная американским психологом и психиатром Э. Берном. Этот метод психотерапии основан на процедуре анализа структуры личности. В качестве личностных структур, как интериоризаций социального опыта, здесь рассматриваются особенности и взаимодействие трех состояний «Я»: «Родитель», «Ребенок» и «Взрослый». «Родитель» представляет собой авторитарные тенденции индивида, «Ребенок» – подчиненную позицию, «Взрослый» – умение отстаивать собственное мнение и организовать взаимоотношения с другими на основе равноправного партнерства.

Существует несколько ключевых идей, которые лежат в основе теории транзактного анализа: *модель эго-состояний, транзакции, поглаживания, структурирование времени, жизненный сценарий и игры.*

Практика терапии в транзактном анализе базируется на последовательном теоретическом подходе, основой которого является убеждение, что ранние решения, которые человек принимает в детстве о том, какие у него должны быть сценарные паттерны поведения, мыслей и чувств, могут быть изменены.

При терапии возрастных кризисов развития консультанту часто приходится сталкиваться с их детскими истоками, и в этих случаях транзактный анализ особенно эффективен. Основная цель этого психотерапевтического метода – актуализация «Взрослого» в человеке, реконструкция личности на основе пересмотра неоптимальных жизненных позиций, непродуктивных стереотипов поведения, формирование новой системы

ценностей. В процессе терапии должен учитываться актуальный психологический конфликт и влияние социальных факторов.

Данный вид психотерапии основан на контрактном методе, при котором пациент и терапевт несут взаимную ответственность за достижение целей контракта («сделки»). Эти цели направлены на выход из сценария и достижение автономии, получение пациентом новых Родительских посланий, создание интегрированного Взрослого.

Кроме того, транзактный анализ позволяет проанализировать игры людей, находящихся в состоянии возрастного кризиса, и преимущества (выигрыши), вытекающие из них. Выигрыш всех игр направлен в той или иной степени на укрепление самозащиты, получение привилегий, уклонение от близких отношений и уход от ответственности.

Основой транзактного анализа является модель эго-состояний («модель РВД»). Эго-состояние – это совокупность связанных друг с другом поведений, мыслей и чувств как способ проявления нашей личности в данный момент. Модель описывает три различные эго-состояния:

**Р**– Эго-состояние Родителя: поведение, мысли и чувства, скопированные у родителей или значимых взрослых.

**В**– Эго-состояние Взрослого: поведение, мысли и чувства, которые являются прямым реагированием на «здесь и сейчас».

**Д**– Эго-состояние Ребенка (Дитяти): поведение, мысли и чувства, присущие детскому возрасту.

Модель эго-состояний позволяет устанавливать надежную связь между поведением, мыслями и чувствами.

Транзакция имеет место тогда, когда я предлагаю вам какой-то вид коммуникации (общения), а вы отвечаете мне. Начало коммуникации называется стимулом, ответ – реакцией. Берн считал транзакцию «основной единицей социального взаимодействия». Общение между людьми всегда принимает форму подобных цепочек транзакций. Транзакции бывают параллельные (дополняющие), пересекающиеся и скрытые. Примеры схем транзакций приведены на рис. 4.2.

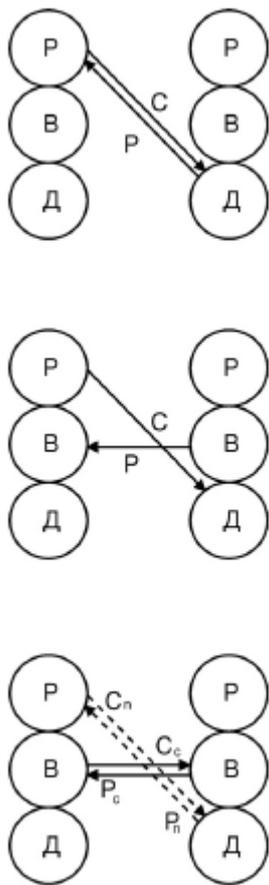


Рис. 4.2. Схемы транзакций

## СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

При встречах людей в группах или парах существует всего шесть различных способов проводить свое время. Э. Берн дал следующие определения этим шести видам структурирования времени: *уход, ритуалы, времяпрепровождение, деятельность, игры, интимность*. По мнению Берна, все они способствуют удовлетворению структурного голода человека.

**Поглаживание** определяется как единица транзакции. Можно классифицировать поглаживания следующим образом: вербальные или невербальные, позитивные или негативные, условные или безусловные.

**Сценарий жизни.** В детстве каждый из нас пишет свой собственный сценарий жизни. Основной сюжет мы пишем в раннем детстве, до того, как научились говорить, а после лишь добавляем детали к нашему сценарию. К семи годам сценарий в основном написан, а в юношеском возрасте мы можем его пересмотреть. Будучи взрослыми, мы обычно не осознаем, что написали для себя сценарий жизни, тем не менее в точности ему следуем. Без осознания этого факта мы устраиваем нашу жизнь таким образом, что движемся к той финальной сцене, которую определили в детстве. Наряду с моделью эго-состояний концепция сценария жизни является краеугольным камнем транзактного анализа. Она особенно важна в психотерапевтической деятельности. При анализе сценария мы используем концепцию сценария жизни для понимания того, как люди могут неосознанно создавать себе проблемы и как они решают их.

Берн выдвинул идею о том, что еще на раннем этапе формирования сценария маленький ребенок уже имеет определенные представления о себе и окружающих его людях. Эти

представления, по-видимому, остаются с ним всю жизнь и могут быть охарактеризованы следующим образом: «я – ОК» или «я – не ОК»; «ты – ОК» или «ты – не ОК».

Если объединить эти положения во всех возможных комбинациях, мы получим четыре установки о себе и других людях:

- я – ОК, ты – ОК;
- я – не ОК, ты – ОК;
- я – ОК, ты – не ОК;
- я – не ОК, ты – не ОК.

Анализ жизненного сценария выявил один интересный факт, заключающийся в том, что, по-видимому, существует лишь шесть основных паттернов сценарного процесса. Известны шесть следующих паттернов сценарного процесса: *Пока не; После; Никогда; Всегда; Почти; Открытый конец*. Каждый из этих паттернов имеет собственную тему, описывающую конкретный способ проживания человеком своего сценария.

*Сценарий «Пока не»:* «Я не могу радоваться, пока не закончу работу».

*Сценарий «После»:* «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить».

*Сценарий «Никогда»:* «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу».

*Сценарий «Всегда»:* «Почему это всегда случается со мной?»

*Сценарий «Почти»:* «В этот раз я почти достиг своего».

К. Таиби (Taibi, Hedges, 1974) выдвинул идею о существовании двух типов паттерна «Почти». Описанный выше паттерн он называет «Почти – тип 1». «Почти – тип 2» характерен для людей, которые достигают вершины горы, однако вместо того, чтобы оставить камень и отдохнуть, такие люди не замечают, что они на вершине. Они сразу же ищут более высокую гору и тут же начинают толкать на нее свой камень. Это повторяется бесконечно.

*Сценарий с открытым концом (Открытый сценарий).* Этот паттерн напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует точка раздела, после которой все меняется. Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой, как будто бы часть театрального сценария была утеряна.

Было обнаружено существование четко определенных наборов поведения, которые проявляются людьми перед тем, как войти в какое-либо сценарное поведение. Был составлен список из пяти таких непрерывных способов поведения, которые они назвали драйверами.

Известны пять драйверов: *Будь лучшим, Радуй других, Старайся, Будь сильным, Спешу*. Каждый из них характеризуется определенным набором слов, тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица. Пять драйверов также тесно связаны с шестью типами сценарного процесса. Наблюдая за паттернами драйверов какого-нибудь человека, можно достаточно точно предсказать его сценарный процесс.

Обнаружив главный драйвер, можно сделать вывод о типе главного сценарного процесса человека. Соответствия между драйверами и типами сценарного процесса приведены в табл. 4.1.

Таблица 4.1. **Драйверы и типы сценариев**

Главный драйвер	Сценарный процесс
Будь лучшим	Пока не
Радуй других	После
Будь сильным	Никогда
Пытайся	Всегда
Радуй других + Пытайся	Почти — тип 1
Радуй других + Будь лучшим	Почти — тип 2
Радуй других + Будь сильным	С открытым концом

**Игнорирование** в транзактном анализе – это бессознательное игнорирование информации, связанной с решением какой-то проблемы.

**Мировосприятие и искажение.** Каждый человек воспринимает окружающий мир по-своему, и ваше восприятие мира будет отличаться от любого другого. Мировосприятие определяют как структуру ассоциативных ответов, интегрирующую различные эго-состояния при реагировании на определенные стимулы. Мировосприятие предоставляет человеку целостный перцептуальный, концептуальный, эмоциональный и двигательный способ определения себя, других людей и окружающего мира.

Для облегчения понимания этого формального определения мировосприятие предлагают рассматривать как «фильтр реальности».

**Симбиоз** имеет место тогда, когда двое или более людей ведут себя так, как будто вместе образуют одного человека. Люди, принимающие участие в таких взаимодействиях, не используют все имеющиеся у них эго-состояния. Обычно один из них исключает Ребенка и использует лишь Родителя и Взрослого, а другой занимает противоположную позицию, оставаясь в Ребенке и блокируя два других эго-состояния. При вхождении в симбиоз его участники чувствуют себя более комфортно. Каждый играет роль, которую от него ожидают, однако этот комфорт достигается за определенную плату: находящиеся в симбиозе блокируют многие свои способности и возможности, присущие им как взрослым.

**Чувство рэкета** определяется как обычная эмоция, зафиксированная и поощряемая в детстве, переживаемая в самых различных стрессовых ситуациях и не способствующая взрослому решению проблем. Рэкет представляет собой набор сценарных поведений, используемых вне нашего осознания как средство манипулирования окружением и включающее в себя переживания (ощущение) человеком чувства рэкета.

**Игры и анализ игр.** Можно выделить несколько характерных особенностей, присущих играм.

- Игры постоянно повторяются. Время от времени каждый человек играет в свою любимую игру. При этом игроки и обстоятельства могут меняться, однако паттерн игры всегда остается одним и тем же.
- Игры проигрываются вне осознания Взрослого. Несмотря на то что люди играют в одни и те же игры, они не осознают этого. Лишь на заключительной стадии игры игрок может спросить себя: «Как это опять могло случиться со мной?» Даже в этот момент люди обычно не понимают, что они сами начали игру.
- Игры всегда заканчиваются тем, что игроки испытывают рэкетные чувства.
- Игроки во время игр обмениваются скрытыми транзакциями. В любой игре на психологическом уровне происходит нечто совершенно отличное от того, что имеет место на социальном уровне. Мы знаем об этом потому, что люди играют в свои игры снова и снова, находя партнеров, игры которых подходят к их играм.

- Игры всегда включают в себя момент удивления или смущения. В этот момент игрок ощущает, что случилось нечто неожиданное.

Описание приведенных ниже техник предполагает достаточно глубокое знакомство с положениями транзактного анализа. Для этого можно порекомендовать следующие работы (Берн, 1998; Гулдинг, Гулдинг, 1997; Стюарт, Джойнс, 1996; Steiner, 1990; 1996; Schiff, Schiff, 1971; Karpman, 1968).

Упражнения в приводимых ниже тренингах взяты из книг «Современный транзактный анализ» (Стюарт, Джойнс, 1996) и «Рожденные выигрывать» (Джеймс, Джонгвард, 1993).

### ***Тренинг «Определение Эго-состояний»***

#### ***Упражнение 1. «Эго-состояния-1»***

Напишите по одному примеру каждого из трех способов своего поведения (Родитель, Взрослый, Ребенок) за последние сутки и связанных с этим мыслей и чувств.

#### ***Упражнение 2. «Эго-состояния-2»***

Вернитесь к вашим примерам, когда вы в последние сутки находились в эго-состояниях Ребенка, Родителя и Взрослого.

**Эго-состояние Ребенка.** Подумайте о каждом случае, когда вы находились в эго-состоянии Ребенка. Запишите, какие чувства вы испытывали и о чем думали. Часто к мыслям Ребенка можно довольно легко подойти, спросив себя: «Что я думал о себе?» Отметьте, что вы думали о себе, о других людях и вообще о мире. Наконец, вспомните, как вы себя вели, когда были в Ребенке. Наилучшим способом для этого является проигрывание себя в Ребенке, глядя в зеркало. Возможно, вам удастся вспомнить, какие события в прошлом вы проигрывали. Сколько вам было лет в каждом из этих случаев?

**Эго-состояние Родителя.** Аналогичным образом запишите чувства, мысли и поведение для каждого случая, когда вы находились в эго-состоянии Родителя. И снова проиграйте это событие, если хотите. Часто к мыслям Родителя легче всего подойти, спросив себя: «Что „говорят“ во мне мать и отец (или другие родственники: теть, дядя, бабушка)?» Убедитесь, что в тех случаях, когда вы были в Родителе, вы копировали поведение, мысли и чувства ваших родителей и других значимых взрослых. Вам, вероятно, будет легко определить того человека, которого вы копировали в каждом отдельном случае.

**Эго-состояние Взрослого.** Запишите набор связанный друг с другом поведений, мыслей и чувств для случая, когда вы были во Взрослом. Для того чтобы отличить Взрослого от Ребенка или Родителя, спросите себя: «Соответствует ли это поведение, мысли и чувства взрослому подходу к ситуации, происходящей в данный момент?» Если да, то это реакция Взрослого.

#### ***Упражнение 3. «Я человек, который»***

Возьмите лист бумаги и озаглавьте его: «Я человек, который...» Затем за две минуты напишите все возможные способы закончить это предложение. После этого расслабьтесь и в течение некоторого времени осматривайте комнату, в которой вы находитесь. Для того чтобы помочь себе «войти» во Взрослого, сядьте на стуле прямо. Ногами упритесь в пол. Просмотрите ваши записи. Каждый вариант законченного предложения проверьте на то, является ли он отражением реальной действительности или написан с участием Ребенка. Если вы решите, что какие-то варианты составлены под влиянием Ребенка, подумайте, какова реальная действительность. Выделите свойственные Ребенку слова и употребите слова Взрослого. Например, если вы написали: «Я человек, который не умеет ладить с людьми», то это предложение можно переделать и так: «Я разумный и дружелюбный человек и вполне способен ладить с людьми». Измените подобным образом все продиктованные Ребенком варианты.

Теперь возьмите другой лист бумаги. За две минуты напишите все девизы и убеждения, которые вы слышали от своих родителей или значимых взрослых. Как и раньше, «включите» Взрослого. Посмотрите ваш список Родительских девизов и убеждений. Отметьте, какие варианты отражают реальность, а какие продиктованы Родителем. Если вы решите, что некоторые варианты нуждаются в изменении в соответствии со «взрослой» реальностью, вычеркните их и замените на новые. Например, вы могли вычеркнуть: «Если у тебя сначала что-то не получается, пытайся еще и еще» и написать вместо этого: «Если у тебя сначала что-то не получается, измени то, что ты делаешь, так, чтобы получилось». Это упражнение можно делать в часы отдыха.

#### ***Упражнение 4. «Изучение состояний вашего „Я“***

Выберите место, где вам не могли бы помешать. Выделите время, достаточное, чтобы представить каждую воображаемую ситуацию в деталях, рассмотрите следующие вопросы.

##### **Ваш Родитель.**

Вспомните в своем поведении что-нибудь, что вы заимствовали от родителей, и, если возможно, воспроизведите это своему мужу (жене), ребенку, друзьям или коллегам.

Вспомните какое-нибудь родительское утверждение, которое вы до сих пор слышите внутри себя и которому вы следуете, с которым вы боретесь или перед которым чувствуете смущение.

##### **Ваш Взрослый.**

Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы собрали факты и на их основе приняли разумное решение.

Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы чувствовали себя враждебно настроенным и агрессивным (или рассерженным, подавленным и т. д.) и тем не менее были способны разумно и правильно действовать, несмотря на ваши чувства.

##### **Ваш Ребенок.**

Вспомните какую-нибудь форму манипулирования, которую вы использовали в детстве и применяете до сих пор.

Вспомните, что доставляло вам радость в детстве и что вы с удовольствием делаете до сих пор.

#### ***Упражнение 5. «Ваши состояния „Я“ Родителя»***

Напишите важные сообщения, которые вы получили от каждого из трех состояний «Я» двух самых значительных родительских фигур.

Какие из этих сообщений вошли в ваши собственные состояния «Я»? Включите сюда чувства, мысли и поведение.

#### ***Упражнение 6. «Дом вашего детства»***

Закройте глаза. Вообразите, что вы снова в доме вашего детства. Пусть возникнут картины прошлого. Не надо включать в них то, что *должно* находиться там. Пусть будет только то, что вы видите.

Что вы видите на самом деле? Людей? Мебель? Или что-то еще?

Осмотрите комнату в деталях – цвета, размер, обои, двери, окна и т. д. Попробуйте заново пережить ваши ощущения по отношению к этому дому. Какие вы слышите звуки? Какие ощущаете запахи, прикосновения? Какой испытываете вкус?

Обратите внимание на ваши эмоции, когда вы переживаете прошлое.

Теперь начните осознавать людей, которые находились в доме вашего детства. Взгляните на их лица, жесты, позы, одежду. Как они взаимодействуют друг с другом? С вами? Какой вид драмы происходит? Комедия? Фарс? Трагедия? Сага? Что-то еще? Какие роли исполняются? Кто Преследователь, Жертва, Спаситель? Каковы ваши роли в этой драме?

Чтобы вернуть воспоминания о доме вашего детства, вам может потребоваться несколько посещений. Вы можете также побывать в нескольких домах, связанных с вашим детством.

### ***Упражнение 7. «Прикосновение к вашему детству»***

Возьмите ваш семейный альбом или любую вашу детскую фотографию. Медленно изучите фотографии. Дайте появиться вашим воспоминаниям.

Это были счастливые времена? Печальные? Ничем не примечательные? Что происходило тогда в вашей жизни?

Вспомните себя в возрасте младенца, дошкольника, школьника. Сравните эти образы.

Что вы видите на этих фотографиях из того, что видите в себе сейчас? Видите ли вы на этих фотографиях что-нибудь из того, что вам хотелось бы увидеть в себе сейчас?

После изучения своей фотографии представьте себя этим ребенком, сидящим в тихом, уединенном месте, возможно, в любимом прибежище вашего детства. Прислушайтесь к болям, радостям, сильным желаниям вашего внутреннего Ребенка. Что думает этот Ребенок о себе?

Продолжайте оставаться там, пока вы не узнаете что-нибудь примечательно новое о себе как о Ребенке.

### ***Упражнение 8. «Ваш Ребенок в настоящее время»***

Попытайтесь обнаружить, как активизируется ваше состояние «Я» Ребенка в настоящем. Начните с осознания того, как вы себя ведете:

Когда вы напряжены, больны, устали, расстроены и т. д.;

когда кто-то выступает Родителем по отношению к вам; когда Ребенок другой личности раздражает или привлекает вашего Ребенка; когда вы идете в гости; когда вы хотите что-то от кого-нибудь.

Теперь попытайтесь обнаружить, нет ли у вас привычки поступать неподходящим образом в роли Ребенка.

Может быть, вы делаете или говорите то, что вызывает неодобрительные взгляды или насмешки окружающих? То, что заставляет людей прервать разговор или приводит их в замешательство? Существуют ли люди, которым вы обычно отвечаете из состояния «Я» Ребенка? Если это так, то почему это происходит? Когда вы с ними общаетесь, что вы чувствуете и как себя ведете? Принимаете ли вы ответственность за характер ваших отношений?

Если вы обнаружите несоответствующие типы Детского поведения, поищите альтернативные пути своего поведения.

### ***Упражнение 9. «Осознание фантазий»***

Постарайтесь отключиться от того, что происходит вокруг вас, и начать осознавать, что происходит внутри вас.

Совершали ли вы фантастическое путешествие в какое-нибудь особенное место? Разговаривали ли с каким-то необыкновенным человеком? Спорили? Соблазняли?

Оправдывались? Ссорились? Репетировали будущее событие? Играли роль супермена или воображали себя кем-нибудь другим, кто вызывал ваше восхищение?

Можете ли вы определить, какая часть вашего Ребенка фантазирует? Способны ли вы слышать других, когда фантазируете?

### ***Упражнение 10. «Ваши детские адаптации»***

Вспомните способы добиться того, чего вы хотите, которыми вас учили, – словесные и невербальные. Попробуйте сравнить, что вы хотели сделать (например, влезть к папе на колени, не спать допоздна, играть с детьми), с тем, что вы должны были делать (например, вести себя сдержанно, рано ложиться спать, выполнять задания родителей перед тем, как играть).

Какие слова, взгляды и т. д. использовались, чтобы сдерживать вас? А чтобы подбодрить вас? Какие ограничения вашей деятельности были приняты и как их осуществляли? Были они разумными и необходимыми или ущемляли ваши права?

Теперь выберите определенное событие и переживите его заново. Посмотрите, кто участвовал в нем. Прислушайтесь к тому, что было сказано тогда. Снова почувствуйте то, что вы чувствовали тогда.

Спросите себя, когда в настоящее время вы чувствуете себя так же? Вы поступаете по отношению к кому-нибудь сейчас так же, как поступали ваши родители по отношению к вам тогда?

Какими были ваши типы адаптации к родительским требованиям? Вы соглашались? Когда? Вы отдалялись? Когда? Вы старались промедлить? Когда и как? Был ли среди этих типов поведения один, преобладающий над другими? Как эти типы адаптации действуют в вашей жизненной драме в настоящем? Насколько соответствуют ваши Детские типы адаптации вашей жизни в настоящем? Какие адаптации остались полезными для вас? Смущающими вас? Сковывающими ваши возможности? Губительными для вас или окружающих?

Если вы обнаружите типы адаптации, которые мешают вам теперь, представьте противоположное поведение. Если вы обычно уступаете людям, что будет, если вы не проявите уступчивости? Если вы обычно отдаляетесь от других, что будет, если вы попытаетесь вовлечь их в свои проблемы? Если промедление – это ваш стиль, что будет, если вы прекратите медлить и примете несколько быстрых решений?

Когда вы обдумывали противоположное поведение, не активизировались ли в вашей голове старые записи Родителя? Если так, то прокрутите эти слова снова. Затем произнесите их громко вслух. Какие записи в вашем Ребенке активизируются этими словами?

Сядьте на стул, представьте вашего Родителя, сидящего перед вами. Используя слова, которые вы слышали, начните ваш диалог. Скажите вашему Родителю, что вы собираетесь поступать исходя из позиции Взрослого, но не собираетесь делать что-либо деструктивное по отношению к себе или к кому-либо.

### ***Упражнение 11. «Потеря родителя»***

1. Упражнение для тех людей, которые в детстве лишились одного из родителей не из-за его смерти, а по какой-то другой причине, например в результате развода, болезни и последующей госпитализации, войны, длительных служебных командировок.

Если это произошло с вами, спросите себя: как объяснялось отсутствие родителя в вашей семье? Позволяли ли вам говорить об этом? Какие вы задавали вопросы? Как к ним относились другие? Обвиняли ли вы кого-нибудь в отсутствии родителя?

Если родитель время от времени возвращался, были ли вы счастливы? Смущены? Обижены? Или реагировали на это как-то еще? Менялось ли что-нибудь в вашей жизни, когда родитель возвращался?

Расскажите родителю, что вы чувствовали, когда он вас оставил. Позвольте родителю ответить вам. Выразите свои чувства. Если вы чувствуете, что он поступил правильно, попытайтесь простить вашего родителя.

2. Упражнение для людей, чей родитель умер, когда они были детьми. Если ваши чувства слишком сильны, не доводите упражнения до конца. Позвольте себе пережить заново прошлое, насколько вы сможете это вынести. Вы можете сделать это с интервалами и в небольших дозах.

В воображении вернитесь к тому дню, когда умер ваш родитель. Кто сказал вам об этом? Что вы делали? Что вы чувствовали? Печаль? Безумие? Одиночество? Что делали и говорили другие люди?

Теперь представьте этого родителя сидящим на стуле перед вами. Расскажите ему, что происходило с вами за это время и что вы чувствовали при этом. Выразите ваши чувства.

После того как вы почувствуете, что высказали все, что было необходимо для вас (это может занять несколько сеансов), скажите умершему: «Прощай».

### ***Упражнение 12. «Ваш Маленький Профессор»***

Цель упражнения – помочь клиенту осознать, как он использует свое Эго-состояние Ребенка для достижения позитивных результатов в различных областях.

1. Проверьте, насколько точна ваша эмпатия – способность настраиваться на невербальные сообщения и понимать чувства других людей.

Вспомните несколько различных ситуаций с участием знакомых вам людей, которые могли бы честно открыть вам свои мысли и чувства, – членов вашей семьи, коллег, соседей по дому или даче и т. д. Желательно, чтобы эти люди отличались друг от друга по полу, возрасту, национальной принадлежности и т. д.

Спросите себя: что этот человек чувствовал по отношению ко мне или к данной ситуации? Что он думал обо мне (о данной ситуации)?

Напомните им о тех событиях и опишите свое представление об их чувствах. Попросите их помочь вам проверить, насколько точна ваша интуиция.

Она правильна большую часть времени? Временами? Крайне редко? Вы «читаете» одних людей легче, чем других? Оцените ваши творческие возможности.

2. Вспомните события прошлой недели.

Не пытались ли вы сделать что-нибудь по-новому? Придать чему-нибудь новую форму, предложить оригинальную идею, по-другому вести себя с людьми?

Можете ли вы отметить, как ваша творческая изобретательность или недостаток в ней проявились в каком-нибудь событии вашего детства? Нет ли в вашей памяти записей, которые содержат осуждающие или одобряющие сообщения относительно ваших творческих возможностей? Если вы найдете недостаточными ваши творческие возможности, попытайтесь на этой неделе проявить активность, сделать что-нибудь по-новому?

3. Вспомните ваше умение манипулировать.

Что вы делали в детстве для того, чтобы получить то, что вы хотели? Разыгрывали из себя больного? Послушного? Пускали в ход обаяние? Обижались? Что-то еще? Кем вам было

легче манипулировать? Существовал ли кто-нибудь, на кого вы были неспособны повлиять?

Теперь вспомните людей, с которыми вы сталкиваетесь в настоящее время. Как вы считаете, вы манипулируете ими? Если это возможно, спросите у них, что вы для этого делаете.

4. Вы помните, что вам казалось волшебством в детстве?

Наблюдать чье-нибудь возникновение и исчезновение? Чувствовать себя великаном или карликом, окруженным великанами? Верить, что кто-то или что-то спасет вас? Обладать счастливым амулетом?

Как это переносится в вашу взрослую жизнь? Вы по-прежнему хотите, чтобы вас спасали? Чувствуете ли вы иногда себя карликом? Вы рассчитываете на «волшебство» вашей улыбки? Вашего прикосновения? Вашей манеры говорить? Ваших жестов? Не кажется ли вам, что некоторые люди, окружающие вас в настоящем, обладают волшебными качествами? Есть ли кто-нибудь в вашей жизни, кто кажется вам похожим на колдунью? Великана? Фею? Волшебника? Не напоминают ли они вам кого-нибудь из вашего прошлого? Являются ли они персонажами вашего сценария?

### ***Упражнение 13. «Вы как Естественный Ребенок»***

Это упражнение даст вам возможность полнее почувствовать свои ощущения, новым, неповторимым образом воспринимать мир.

1. Выберите место, где вы чувствуете себя уютно, предпочтительно не у себя дома.

Сосредоточьтесь на каком-нибудь предмете так, как будто вы никогда не видели его прежде. Начните сознавать его размер, форму, цвет, строение и т. д. Теперь пусть он постепенно исчезнет и в фокусе вашего внимания появится задний план. Повторите то же с другими предметами.

Прислушайтесь к окружающим вас звукам. Какие из них постоянные? Какие прерывающиеся? Осознайте их интенсивность и высоту.

Сосредоточьтесь на запахах. Когда вы раздуваете ноздри и вдыхаете воздух, какие запахи вам кажутся знакомыми?

Сосредоточьтесь на ощущениях во рту. Что они напоминают? Проведите языком по зубам. Что вы чувствуете?

Сосредоточьте внимание на поверхности вашей кожи. Вы чувствуете тепло, холод, боль? Концентрируйте ваше внимание на разных частях своего тела, двигаясь от макушки к пальцам ног.

Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут каждый день. Пусть чувственное и телесное осознание станет привычкой.

2. Вспомните, что вам по-настоящему доставляло удовольствие в раннем детстве? Выберите что-нибудь, чем было бы интересно заняться, но что вы не делали уже очень давно. Попробуйте это сделать опять.

Если вы любили лежать на спине и наблюдать за причудливой игрой облаков, выберите время и найдите место, где вы можете снова полежать на спине и последить за облаками. Если вы любили бегать босиком по земле, бродить по морскому песку или пробивать себе дорогу среди осенних листьев, почему бы не заняться этим снова при первой же возможности? Подставьте свое тело под солнечные лучи и сосредоточьтесь на ощущениях, которые возникают в вашем теле. Заберитесь на дерево. Посидите там какое-то время. Запустите бумажного змея. Совершите пешее путешествие. Съешьте мороженое. Веселитесь как ребенок. Получайте удовольствие.

Выигрывающие так и делают.

**Упражнение 14. «Проверка постоянного Родителя, постоянного Взрослого и постоянного Ребенка»**

1. Может быть, вы слишком часто бываете в состоянии «Я» Родителя и/или ведете себя неуместно в этом состоянии?

Не обвиняют ли вас в том, что вы думаете за других, отвечаете за них, никогда не даете им проявить самостоятельность, раздаете всем советы, поучаете? Вы читаете проповеди, пропагандируете или принуждаете других?

Представьте себе во всех подробностях группы людей, с которыми вы связаны. Есть ли какая-либо тема для разногласий в каждой группе, или большинство ее членов имеют единую точку зрения? Могли бы ваши родители принадлежать к этим группам? Высоко ли ценится или подавляется творческое мышление в этих группах? Каких общих взглядов придерживаются группы, в которые вы входите? Они действительно решают проблемы или только говорят о них? Они подходят к проблемам только с одной стороны или с разных? Зависит ли деятельность этой группы от решений, которые принимаете вы? Вы советуете им, что делать? Поощряете мыслить и действовать самостоятельно?

Как часто вы говорите другим «должны», «обязаны» и «вам следует»? Вы говорите это в состоянии «Я» Взрослого или Родителя? О каких предметах вы говорите с возмущением и по нескольку раз? Бывает ли, что вы выражаете чужое мнение, не обдумав и не проверив его?

2. Может быть, вы слишком часто бываете в состоянии «Я» Взрослого и/или ведете себя неподобающим образом в этом состоянии?

Не кажетесь ли вы себе большую часть времени чрезмерно рассуждающим, слишком рациональным, неспонтанным и похожим на автомат? Вы постоянно имеете дело с обработкой дан-ных и редко проявляете Родительские взгляды или Детскую непосредственность? Вы всегда рационально используете деньги, никогда не «шикуете» или слишком балуете кого-нибудь подарками, о которых они всегда мечтали? Вы много работаете и с трудом выпрашиваете время для отдыха или вы ничем не заняты? Вы входите только в профессиональные группы – группы, которые собираются в основном для обмена информацией?

Вспомните своих близких друзей. Входят ли в их число те, с кем вас связывают деловые отношения? В компании вы всегда говорите о своих профессиональных интересах или находите укромный угол и листаете журналы? Не обвиняют ли вас в том, что вы «невеселы» или «совсем не заботитесь о детях»? Нет ли у вас склонности быть «человеком-компьютером», перерабатывающим информацию и находящим решения?

Не используете ли вы своего Взрослого для рационализации – для оправдания своих недостатков и предрассудков? Не используете ли вы его для того, чтобы настаивать и сохранять мнения Родителя, которые некогда были слишком пугающими для вас, чтобы сознательно их проверить? Не используете ли вы своего Взрослого для того, чтобы помогать своему Ребенку управлять другими или чтобы приводить ему «хорошие» доводы для исполнения игр?

3. Может быть, вы слишком часто бываете в состоянии «Я» Ребенка и/или ведете себя в этом состоянии неподходящим образом?

Вы позволяете управлять вами во многих областях? Другие думают за вас, отвечают за вас, подавляют вас, дают вам советы, часто приходят вам на помощь и ставят вас на место?

Группы людей, с которыми вы связаны, собираются преимущественно для веселья? Для ниспровержения или критики авторитетов? Для того чтобы посоветовать вам, как строить свою жизнь?

Вы отступаете, приходите в отчаяние, чувствуете себя бессильным перед возникшими проблемами или перед принятием решений? Вы постоянно обращаетесь к другим за одобрением, критикой или поддержкой?

Вспомните десять самых близких своих друзей. Не объединяет ли их нечто общее? Это ваши приятели по развлечениям? Не играют ли они для вас роль родителей?

Вы часто говорите «Я не могу» вместо того, чтобы сказать «Я не хочу это делать»?

### ***Упражнение 15. «Портрет состояний вашего „Я“***

Используя окружности разных диаметров, нарисуйте портрет своих состояний «Я», каким по большей части вы воспринимаете себя.

Вы видите себя человеком, имеющим любимое состояние «Я»? Не меняется ли ваш портрет при смене обстановки? На работе? Дома? В институте? На вечеринке? Где-нибудь еще? Не меняется ли он с определенными людьми? С начальником? Подчиненными? Мужем (женой)? Детями? Друзьями? С кем-нибудь еще?

Теперь попросите детей, мужа (жену), друзей, родственников, коллег нарисовать такую же схему, отражающую то, как они воспринимают вас. Заметили ли вы какие-нибудь различия?

После того как вы сравнили эти портреты – каким вы сами себя воспринимаете и какими вас воспринимают другие, – спросите себя: они удовлетворяют меня? Если нет, что необходимо изменить? Какие контракты мне необходимо заключить? Какие вопросы Взрослого мне необходимо поставить?

### ***Упражнение 16. «Засорение» вашего Взрослого***

Эффективный метод избавления от влияния на вашего Взрослого предубеждений Родителя и заблуждений Ребенка заключается в изменении ваших утверждений на противоположные.

**Влияние Родителя.** Напишите четыре прилагательных, которые вы используете, когда говорите о людях различного пола, национальности, возраста, религии, образования, класса, происхождения, например:

Мужчины \_\_\_\_\_

Женщины \_\_\_\_\_

Евреи \_\_\_\_\_

Кавказцы \_\_\_\_\_

Богачи \_\_\_\_\_

Бедняки \_\_\_\_\_

Иностранцы \_\_\_\_\_

Вы располагаете достаточными и точными сведениями, чтобы проверить ваши утверждения, или какое-то событие побудило вас принять такую позицию? Слухи? Средства массовой информации?

Теперь измените ваши высказывания на противоположные тем, которые вы применили. Что вы обнаружили?

**Влияние Ребенка.** Вы часто используете слова, свидетельствующие о том, что вы ожидаете сказочную личность или необычайное событие – такие, как «Когда (или если) он (она) изменится... я женюсь... я разведусь... я найду хорошую работу... дети подрастут...»? Вы часто используете слова, которые говорят о том, что вы думаете о себе определенным образом и ничего не можете в себе изменить, – такие, как «Я такой беспомощный, что... я такой глупый, что... я такой подавленный, что... я такой робкий, что...». Какую позицию «Я такой... что...» вы чаще всего занимаете в отношении себя?

Теперь измените несколько ваших утверждений на противоположные, например: «Он (она) может никогда не измениться, поэтому... я такой сильный, что... я такой... что...»

После того как вы рассмотрели возможные влияния Родителя и Ребенка, задайте себе следующие вопросы: удовлетворяет ли меня то, что я обнаружил? Что мне необходимо оценить заново? Что мне необходимо изменить? Какие контракты мне необходимо заключить? Какие вопросы Взрослого необходимо поставить?

### **Упражнение 17. «Изучение ваших проекций»**

Другие часто служат для нас зеркалом. Когда вы смотрите на кого-нибудь, то можете увидеть в нем себя самого. Изучение ваших проекций является полезным методом самопознания.

Вообразите кого-нибудь, кто вам особенно не нравится. Что вам не нравится в этом человеке? Не знаете ли вы других людей с такими чертами? Они также не нравятся вам?

Представьте, что вы обладаете этими же чертами. Представьте себя в действии. Делайте в воображении то, что делают люди, которые раздражают вас. Поступайте так, как они.

Теперь спросите себя: «Может ли так быть, что я сам веду себя подобным образом или что эти черты принадлежат мне самому?»

Представьте себе кого-нибудь, кто особенно восхищает вас. Что вам нравится в этом человеке? Вы знаете других людей, которые обладают подобными чертами? Вы также восхищаетесь этими людьми?

Представьте себе, что вы говорите, ходите, ведете себя так же, как и те, кто восхищает вас. Представьте, что вы обладаете их чертами.

Задайте себе вопрос: «Может ли так быть, что я обладаю этими способностями и чертами?» В течение недели составьте два списка:

- В одном записывайте все, в чем вы обвиняете других (она отвергает меня, он глуп, мой муж волочится за кем-нибудь, она всегда сердита, он ненавидит меня и т. д.).
- В другом отмечайте все, что вызывает у вас восхищение (она такая нежная, он смывленный, моя жена всегда делает полезные замечания, он прекрасно обращается с детьми, она очень изящно одевается и т. д.).

В конце недели проверьте ваши списки. Не видите ли вы каких-нибудь шаблонов?

Задайте себе вопрос: «Может ли так быть, что я...»?

Например, «Может ли так быть, что я *отвергаю* еелишь потому, что полагаю, будто она *отвергает* меня?», «Может ли так быть, что я хотела бы избежать этого брака и поэтому обвиняю его в том, что он желает этого?».

### **Упражнение 18. «Метод решения проблем»**

Если у вас есть проблемы, которые необходимо решить, – такие, как найти работу, изменить стиль поведения, улучшить семейные отношения, – активизируйте вашего Взрослого, используя следующие приемы. Некоторые из них могут не подходить ко всем проблемам, но по крайней мере рассмотрите их.

1. Определите проблему и запишите ее (вы можете обнаружить, что то, что вы считали главной проблемой, вовсе таковой не является).
2. Каковы мнения, осведомленность и поведение вашего Родителя по отношению к этой проблеме? Напишите, что каждый из ваших родителей сказал бы или сделал бы в связи с этой проблемой. Прислушайтесь к речи родителей в вашей голове. Запишите то, что они считают необходимым, обязательным и т. д. Запишите, чего они избегали, а также их невербальные сообщения.
3. Рассмотрите чувства, установки и осведомленность вашего Ребенка по отношению к этой проблеме. Запишите ваши чувства, которые связаны с данной проблемой. Это ярлыки или настоящие чувства? Не играете ли вы в какую-нибудь игру в связи с этой проблемой? Соответствует ли эта игра вашему конструктивному, деструктивному или непродуктивному сценарию? Не исполняются ли при этом какие-либо манипулятивные роли?
4. Оцените влияние, которое оказывают на ваши мысли, чувства и поступки ваши Родитель и Ребенок, с помощью вашего Взрослого. Какие установки Родителя мешают решению проблемы? Какие установки Родителя помогают вам? Какие чувства и способы адаптации Ребенка мешают решению проблемы? Какие помогают? Какое решение было бы приятно вашему Родителю? Поможет его мнение решить вашу проблему или помешает вам? Какое решение было бы приятно вашему Ребенку? Поможет вам точка зрения Ребенка или затруднит решение проблемы?
5. Представьте различные пути решения проблемы. Не отвергайте никакую идею. Вместо этого используйте вашего Маленького Профессора. Привлеките все свои способности, какие только сможете, даже если некоторые покажутся смешными.
6. Рассмотрите внутренние и внешние источники, необходимые для каждого решения. Являются ли эти источники доступными? Подходящими?
7. Оцените вероятность успеха каждого из возможных способов решения проблемы. Отбросьте те, которые являются невозможными.
8. Выберите две или три наиболее вероятный способа. На основе фактов и творческого воображения выберите наиболее подходящий вам.
9. Осознайте чувства, которые вызовут ваши решения. Решения, которые оставляют хорошие ощущения, могут удовлетворять все состояния «Я». Решение, которое оставляет у вас неприятные чувства, может заставлять вашего Родителя и/или Ребенка сопротивляться ему и в действительности быть вредным для вас или окружающих или может просто оказаться неправильным.
10. Заключите контракт, необходимый для того, чтобы исполнить решение. Представьте соответствующие поступки Взрослого, которые подходят к вашему контракту.
11. Приведите в действие ваше решение. Если это возможно, испытайте его в малом. Затем двигайтесь вперед с большей энергией.
12. Оцените сильные и слабые стороны вашего плана по мере его осуществления. Сделайте необходимые поправки.
13. Радуйтесь своим успехам. Не впадайте в уныние при неудачах. Изучите их и начинайте снова.

### ***Упражнение 19. «Ваша этика Взрослого»***

При развитии вашего этического кодекса Взрослого обдумайте все области, в которых ваша жизнь связана с жизнью других людей, и то, как ваши взгляды влияют на людей, даже тех, кто живет далеко от вас и/или которые сильно отличаются от вас.

Обдумайте ваше поведение и установки по отношению ко всему вашему окружению, включая как живую, так и неживую природу.

Спросите вашего Взрослого: кого и что я ценю в жизни? Для кого и для чего я живу? Ради кого и за что я мог бы умереть? Что значит для меня моя жизнь сейчас? Что она могла бы значить? Что моя жизнь значит для других сейчас? Что она значит для других, которые придут? Может быть, я действую так, потому что думаю о благе общества, сохранении рода человеческого и его развитии?

Что для вас является *действительно* важным? Составьте список из пяти пунктов – то, что вы цените больше всего в жизни. Расположите эти ценности по степени их важности.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Изучите этот список. Спросите у себя: какое отношение имеют мои ценности к моей личной, общественной жизни, работе? Какое отношение они имеют к моему состоянию «Я» Родителя и Ребенка? Соответствует ли мой нынешний образ жизни тем ценностям, которые, по моему утверждению, для меня важнее всего?

### ***Упражнение 20. «Вопросы Взрослого о вашей жизни»***

Если вы начали более глубоко задумываться над тем, кто вы на самом деле, зачем вы существуете, как вы в действительности живете и куда ваши модели поведения ведут вас, дайте вашему Взрослому стать более осознающим, спрашивая себя: кем я себя чувствую (по ощущению моего Ребенка)? Кем я себя считаю (по мнению моего Родителя)? Кем я себя считаю (по обработанным данным моего Взрослого)? Другие люди – муж (жена), дети, друзья, коллеги относятся ко мне как к родителю, взрослому или ребенку? Кем я хочу быть (сегодня, через пять, десять, двадцать лет)? Какие способности я имею, чтобы стать таким? Какие препятствия могут возникнуть на этом пути? Что я собираюсь делать со своими возможностями и ограничениями? Ценю ли я то, что увеличивает потенциал моих способностей? Ценю ли я то, что помогает другим развивать их способности? Как я могу развить в себе больше черт Выигрывающего, кем я и рожден быть?

### ***Тренинг «Определение жизненного сценария»***

#### ***Упражнение 1. «Ваш сценарий»***

Возьмите карандаш и бумагу и напишите ответы на следующие вопросы. Работайте быстро и интуитивно, записывая первый ответ, который придет в голову.

Какое название у вашего сценария? Что это за сценарий? Веселый или печальный? Победный или трагичный? Интересный или скучный? Затем опишите последнюю сцену: чем заканчивается ваш сценарий?

Сохраните ваши ответы, к которым можно вернуться снова, получив дополнительную информацию о сценарии жизни.

#### ***Упражнение 2. «Расшифровка вашего сценария»***

Сны, фантазии, сказки и детские рассказы могут привести к разгадке вашего сценария. Не сдерживайте воображения при выполнении заданий этого упражнения. Не думайте о том, для чего они нужны и что означают. Не контролируйте себя и не пытайтесь угадать, что

вам нужно сказать. Просто представьте какие-то образы и ощутите связанные с ними чувства. После этого можно приступить к анализу и расшифровке. Наилучший результат достигается в том случае, если вы работаете в группе или с партнером, но можно выполнять это упражнение и индивидуально. Желательно (особенно при самостоятельной работе) записывать ваши ответы на магнитофон. После этого прослушайте пленку несколько раз и дайте простор вашей интуиции. Вы будете, несомненно, удивлены тому, как много вы узнали о себе и своем сценарии.

Возможно, в процессе выполнения упражнений вы будете испытывать сильные эмоции, отражающие ваши детские чувства, которые выплыли на поверхность наряду с вашими сценарными впечатлениями. Если вы будете испытывать подобные чувства, то в любой момент можете прекратить упражнение. Если вы захотите остановиться, прекратите упражнение и сконцентрируйте внимание на каком-то предмете в комнате. Скажите себе (или вашему партнеру), что это за предмет, какого он цвета и для чего он нужен. Подумайте об обычной теме для взрослого разговора, например, что у вас будет на обед или когда вам в следующий раз нужно быть на работе.

**Герой.** Кто ваш любимый герой или героиня? Возможно, это персонаж детской сказки, а может быть, персонаж пьесы, книги или фильма, который вы помните, или реальный человек. Начните с героя, который первым пришел вам в голову. Затем включите магнитофон и отвлекитесь от вашего партнера или группы. Станьте этим героем, войдите в его образ и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я...».

**Сказка.** Снова выберите то, что вам нравится, первое, что придет в голову. Это может быть детская сказка, басня, классический миф – все, что хотите. Для того чтобы извлечь максимум пользы из рассказа, перескажите, а если хотите – можете изменить или продолжить его, став каким-нибудь персонажем или предметом. При этом, как и в предыдущем варианте, говорите от первого лица.

**Сон.** Выберите какой-то из ваших снов. Больше всего можно узнать из недавнего или же много раз повторяющегося сна, хотя для этого упражнения подойдет любой сон. Расскажите ваш сон, при этом говорите не в прошедшем, а в настоящем времени. Затем, как и в упражнении со сказкой, станьте каким-либо человеком или вещью и начните говорить о себе от его имени. После того как вы закончите, сразу же скажите, что вы чувствовали. Было вам приятно или нет? Вам понравилось, как закончился сон? Если нет, вы можете продолжить упражнение, заменив концовку сна. Новое окончание вашего сна тоже рассказывайте в настоящем времени. Убедитесь в том, что вы вполне удовлетворены концовкой сна. Если нет, придумайте еще один конец, и так далее, сколько вам будет угодно.

**Предмет.** Осмотрите вашу комнату и выберите какой-нибудь предмет, лучше всего тот, о котором вы подумали в первую очередь. Затем станьте им и начинайте говорить о себе. Для того чтобы получить максимум пользы от упражнения, попросите партнера поговорить с вами, как с избранным предметом. Партнер должен просто разговаривать с вами, как будто вы дверь, камин и т. д.

**Пьеса вашей жизни.** Для этого упражнения необходим человек, который бы разговаривал с вами, исполняя роль ведущего. Если есть возможность, надиктуйте свой спектакль на пленку, чтобы после прослушивать эти записи и, при желании, вносить в спектакль изменения. Один ведущий может провести это упражнение для целой группы. Ведущий не должен повторять слово за словом. Лучше, если он наметит для себя последовательность рассказа, а затем начнет импровизировать. Между предложениями необходимо делать паузы, чтобы дать участникам возможность сконцентрироваться на том, что они видят, а в конце каждого отрывка делать достаточно долгую паузу, чтобы участники могли осознать и/или надиктовать содержание каждой сцены.

Сядьте или лягте поудобнее. Расслабьтесь. Можете закрыть глаза. После этого ведущий начинает говорить: «Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драмму или мыльную оперу? Интересный это спектакль или скучный, героический или заурядный – или какой-то еще? Театр заполнен, полупустой или пустой? Будет публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет она аплодировать или уйдет со спектакля – или что-то другое? Как называется ваш спектакль – спектакль о вашей жизни? А сейчас свет потушен. Поднимается занавес. Ваш спектакль начинается. Вы видите первую сцену. Эта самая первая сцена вашей жизни. Вы – младенец. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознавайте то, что чувствуете. Может быть, вы чувствуете что-то физически или переживаете эмоции? Чувствуете ли вы какой-нибудь запах или ощущаете что-либо на вкус? А теперь на какое-то время осознайте эту первую сцену вашего спектакля». (Пауза.)

Ведущий продолжает: «А сейчас наступила вторая сцена. В этой сцене вашего спектакля вы – ребенок в возрасте от трех до шести лет. Где вы? Что видите вокруг себя? Есть ли кто-нибудь рядом? Кто это? Что они говорят вам? Что вы отвечаете? Слышите ли какие-нибудь другие звуки? Что вы чувствуете в этой сцене? Испытываете ли какие-то физические ощущения или эмоции? Может быть, вы чувствуете какой-то запах или ощущаете что-то на вкус? Осознайте то, что видите, слышите, чувствуете во второй сцене вашего спектакля, в которой вам от трех до шести лет». (Пауза.)

После этого ведущий теми же словами вводит вас в следующие сцены спектакля: сцену юности, от десяти до шестнадцати лет; настоящую сцену, где вам столько лет, сколько сейчас; сцену десять лет спустя; последнюю сцену вашего спектакля – сцену вашей смерти. В репликах ведущего к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет в этой последней сцене спектакля?»

Наконец ведущий просит вас вернуться в настоящее, дав столько времени, сколько необходимо. Поделитесь с группой или партнером вашими ощущениями.

### ***Упражнение 3. «Культурный и семейный сценарий»***

Вообразите, что вы движетесь назад во времени. Кто были ваши предки семьдесят пять лет или сто пятьдесят лет назад? Влияет ли на вас каким-либо образом ваше культурное наследство (в ваших половых ролях, в работе, в стремлении к образованию)? Вспомните хотя бы одну тему, которой вы следуете теперь и которая определяется культурным сценарием. Вспомните ваши нынешние жизненные сцены. Включают ли какие-либо из них субкультурные сценарии? Вспомните роли в сценарии семьи, в которой вы выросли. Повторяете ли вы какие-либо из них сейчас? Какие роли вы изменили?

### ***Упражнение 4. «Невербальные и вербальные сообщения вашего сценария»***

Прочтите все описание упражнения перед тем, как выполнить его.

Закройте глаза и попытайтесь увидеть самые ранние выражения лиц, которые вы можете припомнить. Если возникают только части лица, такие, как глаза или рот, взгляните в них повнимательнее. Чьи лица вы увидели?

Теперь попытайтесь вспомнить невербальные сообщения, полученные вами от родителей через их действия (подзатыльник, сжатый кулак, сердитый шлепок, нежный поцелуй).

Какие приятные или неприятные чувства возникли у вас? Какие сообщения передавались вам через выражения лиц и телесные действия?

Опять представьте себе, что вы ребенок. На этот раз прислушайтесь к тем словам, которые говорились о вас в вашей семье. Что говорилось о вашей ценности? Вашем лице?

Сексуальности? О ваших способностях? Вашем уме? Морали? Здоровье? О вашем будущем?

Произнесите вслух фразы, которые вы вспомнили и которые отражают то, что думал про вас каждый из родителей.

Связана каким-либо образом ваша нынешняя самооценка с мнением ваших родителей о вас?

### ***Упражнение 5. «Рольевые отождествления»***

Вспомните несколько последних дней и ваши отношения с различными людьми. Не играли ли вы какую-либо из трех драматических ролей – Жертвы, Преследователя, Спасителя? Менялась ли ваша роль при смене обстоятельств? Играли ли вы одну роль чаще, чем остальные? Не были ли исполняемые вами роли похожи на персонажей ваших любимых книг, сказок, притч и т. п.?

### ***Упражнение 6. «Жизненные сцены»***

Представьте свою жизнь в виде вращающейся сцены. Изобразите на ней различные окружения в соответствии со временем, которое вы находитесь в каждом из них. Возьмите типичный месяц вашей жизни. Исключите время, затрачиваемое вами на сон, если оно не представляет для вас особой важности. Соответствует ли энергия, которую вы расходуете на каждой сцене, количеству времени, проводимому на ней? Есть ли у вас реальный интерес к той области, где вы расходуете свое время и энергию? Кто, по вашему мнению, направляет вашу жизненную драму на каждой сцене? Вы удовлетворены тем, как вы используете свои возможности в различных окружениях?

### ***Упражнение 7. «Список действующих лиц»***

Вспомните наиболее важных для вас людей, которые участвуют в вашей жизненной драме. Расположите их в соответствии со временем, энергией, которые вы расходуете на них, и реальным интересом, который вы испытываете к ним.

Измените ситуацию. Сколько времени, энергии они тратят и какой реальный интерес, по вашему мнению, они испытывают по отношению к вам?

Вы считаете, что они каким-либо образом способствуют вашим жизненным планам?

С кем и на каких сценах вы играете в игру «Если Бы...»? С кем и на каких сценах вы действительно являетесь своей ролью, а не только играете ее?

### ***Упражнение 8. «Ваш Родитель»***

Вы имеете неповторимое состояние «Я» Родителя, являющееся, вероятно, смесью полезного и вредного поведения. Осознание вашего Родителя дает вам более разнообразный выбор способов поведения, которые, в свою очередь, могут увеличить ваши шансы стать победителем и воспитать победителями своих детей.

Чтобы познакомиться с вашим Родителем, начните с более полного осознания ваших реальных родителей.

Представьте себе, что перед вами находится видеомаягнитофон, который вы можете использовать для воспроизведения видеозаписей вашего Родителя. Поставьте кассету с записью матери, отца, бабушки, дедушки, неродных или приемных родителей, старших родственников или других людей, чье влияние вы испытывали на себе в раннем детстве.

Вообразите, что записи сделаны по темам. Прочтите каждый ряд вопросов, затем включите видеозапись, чтобы получить ответы. Начните с записей, имеющих пометку «Деньги».

**Деньги.** Как ваши родители относились к денежным проблемам? К возможности потерять работу? К внезапному, неожиданному счастливому приобретению? Они были вынуждены вести борьбу за существование или их дела удавались им легко? На что они расходовали свои деньги? Кто контролировал семейный бюджет? Как его расход отражался на уровне жизни семьи? Как они говорили о деньгах?

**Имущество.** Были ли у ваших родителей любимые вещи, например дом, машина, детские рисунки? Если да, то не представлялась ли им забота о вещах более важной, чем забота о людях, или наоборот? Был ли их стиль жизни сознательным? Старались ли они ни в чем не отставать от соседей? Кто принимал решение о покупках, например о покупке машины, одежды и так далее?

**Кризис.** Что происходило во время семейных кризисов, таких, как смерть, болезнь, несчастный случай, нежелательная беременность, развод или стихийные бедствия? На кого из родителей можно было положиться? Кто оказывался в стороне?

**Досуг.** Что делали родители, когда хотели весело провести время? Где они любили бывать? Проводили ли они досуг вместе? Как они развлекали гостей у себя дома? Кого они приглашали в дом? Кто приглашал их? Что делали родители, когда хотели пойти в гости?

**Половые роли.** Какими были установки ваших родителей о женственности и мужественности? Уважал ли ваш отец вашу мать или был невысокого мнения о ней? Уважала ли ваша мать вашего отца или нет? Какие роли они исполняли из тех, которые считаются «мужскими» или «женскими»? Входила ли сюда работа по дому? Надеялись ли они, что вы будете исполнять эти роли так же, как и они? Были ли в вашем доме места, считавшиеся отцовскими или материнскими? Слышали ли вы от них такие фразы, как «Твоя мать сходит с ума от тряпок» или «Это так похоже на мужчин»? Были ли ваши родители внешне холодны или нежны друг с другом? Что вы знаете об их сексуальной жизни? О чем догадываетесь?

**Семейные обеды.** Какая атмосфера царила в доме во время обеда? Праздничная? Горел яркий свет, стелилась белая скатерть, все оживленно беседовали? Или обеды проходили однообразно и каждый был сам по себе? О чем говорили ваши родители за столом? Как они говорили об этом? Не было ли в их разговорах манерности, которая раздражала вас? Была ли в вашей семье традиция не начинать обед, пока все не сядут за стол? Что и как говорили ваши родители о различных блюдах? О том, как готовить их и хранить? Каким было мнение ваших родителей о том, что вы должны есть, и насколько вы соответствовали их ожиданиям? Было ли для вас время обеда наказанием, удовольствием или чем-то средним?

**Внешность.** Что можно сказать о внешности ваших родителей? Была ли их одежда привлекательной, аккуратной? Может быть, они небрежно одевались дома и наряжались, выходя на улицу? Был ли у них любимый стиль и любимые цвета? Не была ли их одежда крайне броской или слишком однообразной? Смущали ли вас их одежда, манера одеваться, косметика, фигура, физические качества? Были приятны вам? Или вызывали какие-то другие эмоции?

**Образование.** Что они говорили об образовании? Было ли образование для них ценным само по себе или являлось средством для достижения цели? Какое образование они имели? Были ли они удовлетворены им? Поощряли ли они вас к тому, чтобы вы получили лучшее образование, чем они? Такое же? Меньшее? Проявляли ли они интерес, были равнодушны или враждебно настроены к вашему образованию? Занятиям? Учителям?

**Работа.** Какой работой они занимались? Были ли они удовлетворены ею? Что они говорили о своей работе? Как вы думаете, они справлялись с ней? Они хотели, чтобы вы

занимались такой же работой? Или лучшей? Не было ли у них особых установок о том, какая работа является мужской и какая – женской?

**Ценности.** Какие моральные и этические ценности привили вам родители? Имели эти ценности религиозный характер или ваши родители были атеистами? Входили ли в определенную религиозную группу? (Если да, то были ли вы приняты в нее и как?) Были ли у них определенные установки к людям других убеждений? Как они их выражали? Использовали ли они свои моральные и этические ценности, чтобы управлять вашим поведением? Передать вам ощущение высокой ценности чудесного дара жизни? Утешить и удовлетворить вашу потребность в безопасности? Объяснить явления природы? Что они говорили о своих убеждениях? Были ли они согласны друг с другом? Как на практике они следовали своим убеждениям? В чем совпадало то, что они говорили, с тем, что они делали? Как относились ваши родители к людям других национальностей? Дружелюбно? Враждебно? Холодно? Или с опасением? Что они говорили об этом? Как поступали?

**Образцы высказываний.** Как они разговаривали друг с другом? С другими людьми, например со своими родителями? С друзьями? С вами? Можете ли вы вспомнить их слова и тон голоса? Разговаривали ли они с разными людьми по-разному?

**Образцы выслушивания.** Прислушивались ли они к другим людям? К вам? Как они слушали других? С пристальным вниманием? Снисходительно? С пониманием? Рассеянно? Отзывчиво? Что они говорили об умении слушать?

**Темы и роли сценария.** Что, по вашему мнению, делало их счастливыми? Печальными? Раздраженными? Расстроенными? Несчастливыми? Были ли у них жизненные установки, такие, как «Хорошо Зарабатывать», «Преуспевать», «Никогда Не Зарабатывать Достаточно», «Создавать Семью», «Получать Удовольствие От Жизни», «Напиваться До Бесчувствия», «Покушаться На Свою Жизнь»? Были ли установки ваших родителей различными? Находились ли эти установки в конфликте друг с другом или дополняли друг друга? Вспомните своих родителей в их различных ролях. Как они исполняли роли Жертвы, Преследователя или Спасителя? Какую роль играли вы по отношению к ним?

**Родительские привычки.** Какими они были родителями? Нежными? Жестокими? Крикливыми? Молчаливыми? Какими были выражения их лиц? Их позы? Как они наказывали, ругали или хвалили вас? Если у вас были братья или сестры, то были ли у ваших родителей любимцы? Выражали ли они гнев, ненависть или любовь по отношению к вам? Как? Как они управляли вашим поведением? Обвиняя? Запугивая? Критикуя? С помощью подарков? Фальшивых комплиментов? Как-то еще? Какими лозунгами и высказываниями вас воспитывали? Были ли они полезными? Вредными? Не относящимися к делу? Можно ли было заранее сказать, как ваши родители среагируют на определенную ситуацию, или их поведение отличалось непредсказуемостью? Соперничали ли они друг с другом или с вами? Чувствовали ли вы, что они на вашей стороне? Что вам нравилось и не нравилось в них? Почему? Как вы считаете, они чувствовали себя Выигрывающими или Проигрывающими?

**Установки ваших родителей.** Как бы реагировали ваши родители на следующие события: больной ребенок заплакал посреди ночи. Приближается день рождения ребенка. Ребенок разбил дорогую вазу или сделал что-то запрещенное. Ребенок подвергся сексуальным приставаниям. Ребенок хочет завести собаку. Ребенок убежал из дома или девушка-подросток забеременела. Юноша уходит в армию. Женитьба последнего ребенка в семье. Новый сосед другой социальной группы или национальности. Родственник, желающий остаться жить в вашем доме. Нищий в грязной, изодранной одежде, просящий милостыню. Родственник, который нуждается в опеке. Автомобильная авария. Наступление выходного дня, утро в понедельник или праздники.

**Насколько вы походите на своих родителей?** После того как вы лучше поймете, на кого походили ваши родители, начните осознавать, насколько вы походите на них.

Ответьте на вопрос: «В чем я подражаю им?»

На кого походит ваш Заботливый Родитель и как вы используете его в семье, с друзьями, сотрудниками? На кого походит ваш Суровый Родитель и как вы используете его? Какие ваши манеры, позы, тон вашего голоса напоминают ваших родителей?

Если вы занимаетесь с детьми, насколько часто ваше поведение исходит из состояния «Я» Родителя? Представьте себе, что вы беседуете с детьми, имеющими различные настроения. Как вы будете отвечать хныкающему ребенку, вредному ребенку, непослушному ребенку, хвастливому ребенку, любопытному ребенку, хихикающему ребенку? Кто из родителей отвечал бы таким же образом? Были бы ваши ответы похожими? Как вы используете те же типы поведения по отношению к взрослым?

Теперь возьмите карандаш и бумагу и опишите ваши представления об идеальном ребенке. Считаете ли вы, что ваши родители составили бы такое же описание? Вы соответствовали этому образу или нет? Не ожидаете ли вы теперь, что дети или другие взрослые будут жить в соответствии с этим образом?

### ***Упражнение 9. «Идентичность и ваше имя»***

Обдумайте, как связано ваше имя с вашим сценарием. Какую идентичность оно вам дает?

Кто дал вам имя? Почему? Вас называли в честь кого-то? Если да, то не связывали ли с вашим именем особых ожиданий? Вы гордились своим именем или вы не любили его? Называли ли вас именем, которое не соответствовало вашему полу, или обидным прозвищем? Ваше имя настолько распространенное, что вы чувствовали себя частью толпы, или настолько редкое, что вы чувствовали себя необычным? Есть ли у вас прозвище? Ласкательное имя? Как вы получили их? Как ваши имена или другие определения, которые вам давали, влияют на ваше представление о себе? Как вас называют теперь? Кто? Если вы женаты или замужем, не называете ли вы своего мужа или жену мамой или папой? Почему? Вас называют одним именем дома и другим на работе? Если да, то с чем это связано? Как вы предпочитаете, чтобы вас называли? Почему? Хотели бы вы иметь другое имя? Почему? Есть ли среди ваших оснований доводы вашего Взрослого для изменения имени? Для сохранения прежнего имени?

**Для замужних женщин.** Если вы сменили свою девичью фамилию после свадьбы, как это повлияло на вашу идентичность?

Если вас спросят, кто вы, вы ответите: «Я жена Сергея Петрова» или «Марина Петрова»? Почему? Если вы разведены или овдовели, то чью фамилию вы носите и почему? Если ваша фамилия отличается от фамилии вашего мужа, то как на это реагируют люди?

### ***Упражнение 10. «Контрольный список сценария»***

Быстро прочтите следующее задание. Пишите первое, что приходит вам в голову. Затем вернитесь назад и заполните пропуски в ответах после дополнительных размышлений.

\* \* \*

Оцените, что вы думаете о других и о себе большую часть времени.

Я ОК \_\_\_\_\_ Я не ОК  
Другие ОК \_\_\_\_\_ Другие не ОК  
То, что я считаю, — ОК \_\_\_\_\_ То, что я считаю, — не ОК

Теперь оцените вашу половую идентичность.

Я как мужчина (женщина) ОК \_\_\_\_\_ Я как  
жчина (женщина) не ОК  
Мужчины ОК \_\_\_\_\_ Мужчины не ОК  
Женщины ОК \_\_\_\_\_ Женщины не ОК

Любимые игры, в которые я играю:

как Преследователь — с кем? \_\_\_\_\_

как Спаситель — с кем? \_\_\_\_\_

как Жертва — с кем? \_\_\_\_\_

Вид моего сценария \_\_\_\_\_

(конструктивный, деструктивный, непродуктивный)

Тема сценария \_\_\_\_\_

Тип драмы \_\_\_\_\_

(фарс, трагедия, мелодрама, сага, комедия и т. д.)

Реакция зрителей на мою драму \_\_\_\_\_

(аплодисменты, скука, страх, слезы, враждебность)

Эпитафия, если бы ее надо было написать сейчас \_\_\_\_\_

Новый сценарий, если вы его хотите \_\_\_\_\_

Новая эпитафия, если вы ее хотите \_\_\_\_\_

Договор с собой для нового сценария \_\_\_\_\_

Найдите тихое место, где вам не смогут помешать. Представьте, что вы уже очень пожилой человек и находитесь на смертном одре. Ваша жизнь мысленно проходит перед вами. Закройте глаза. Спроецируйте вашу жизненную драму на воображаемый экран перед вами. Следите за ней с самого ее начала до настоящего момента. Не спешите. После этого опыта рассмотрите вопросы:

Какие воспоминания были для вас самыми болезненными? Самыми приятными? Какие обязательства, переживания и достижения придают смысл вашей жизни? Испытали ли вы сожаление о чем-либо? Если да, что вы могли бы сделать иначе? Что сейчас вы можете сделать иначе? Не хотите ли вы находиться рядом с кем-нибудь больше или меньше времени? Осознавали ли вы ваш выбор сценария жизни? Или, возможно, вы просто боялись сделать его? Вы обнаружили то, что вы цените? Ваши ценности оказались такими, какими вы хотели? Вы обнаружили что-либо, что вы хотели бы теперь изменить?

### **Упражнение 12. «Ваш последний час»**

Теперь взгляните на вашу жизнь с другой стороны. Вообразите, что вам остался час жизни и вы можете провести его с кем только угодно. Кого бы вы хотели видеть около себя? Как и где вы бы хотели провести этот последний час? Этот человек (люди) знает о ваших чувствах к нему?

### **Упражнение 13. «Освобождение от ловушки»**

Если вы чувствуете, что вы пойманы в ловушку или находитесь перед стеной, то есть не видите возможных выборов или очевидных решений, попробуйте провести следующий мысленный эксперимент.

Закройте глаза и вообразите, что вы бьетесь головой о высокую кирпичную стену, преграждающую вам путь, пытаясь таким образом преодолеть это препятствие. Наблюдайте за собой, бьющимся головой о стену.

Теперь прекратите биться и оглянитесь вокруг. Найдите какой-нибудь способ перебраться через стену, например пролезть под стеной или попытаться обойти ее. Если вам потребуется что-нибудь для помощи, вообразите это.

Если в жизни вы считаете себя «запертым в ловушке», вообразите, что вы оказались в настоящей ловушке. Представьте, что вы свернулись калачиком внутри нее. Что вы чувствуете? Защищает ли она вас от чего-нибудь или кого-нибудь? Придумайте несколько способов выбраться из вашей ловушки. Теперь выберитесь из нее.

После того как вы покинете вашу ловушку, представьте, что вы сидите снаружи ее, под деревом. Посмотрите вокруг. Посмотрите на вашу ловушку, затем на окружающий мир.

Если вы чувствуете, что находитесь перед стеной или заперты в ловушке, не прислушивайтесь к старым записям, которые говорят, что «взрослые так себя не ведут».

Постройте (не в воображении, а на самом деле) стену из картона, газет или т. п. Ударьтесь головой об нее. Оглянитесь. Нет ли более простого пути наружу?

Возьмите большой картонный ящик. Заберитесь в него и надвиньте крышку. Посидите там некоторое время, прислушиваясь к своим чувствам. Затем покиньте ящик. Посмотрите на него. Посмотрите на окружающий вас мир.

Спросите себя: не могло ли так случиться, что я сам построил свою стену, сам залез в свою ловушку? Если это так, то что это дает мне? Как это влияет на других? Какие позиции я укрепляю в себе? Как это соответствует моему сценарию? Это то, что я действительно хочу для себя? Теперь прекратите «биться об одну и ту же ситуацию» и оглянитесь вокруг.

#### ***Упражнение 14. «Изменение сценария»***

Проанализируйте, что нового вы открыли в своем сценарии при выполнении предыдущих упражнений. Определили ли вы отдельные аспекты своей жизни, в которых решили быть победителем, побежденным или не-победителем? Если это так, то для каждого из этих аспектов напишите, как вы смогли бы стать победителем, а не побежденным или не-победителем. Каким будет результат вашей победы? Затем для каждого из аспектов области напишите пять действий, в первую очередь необходимых для достижения выигранных результатов. Каждый день выполняйте по одному действию и, если вы работаете в группе, расскажите о своем успехе товарищам.

#### ***Упражнение 15. «Сценарная матрица»***

Ваши мать и отец также имели эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка. Они передавали вам сценарные послания, исходящие из каждого из их эго-состояний, а вы приняли и распределили их в трех ваших эго-состояниях.

Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте на нем пустую сценарную матрицу (рис. 4.3), в которую можно записывать полученные от родителей послания. Работайте быстро, доверяя своей интуиции.

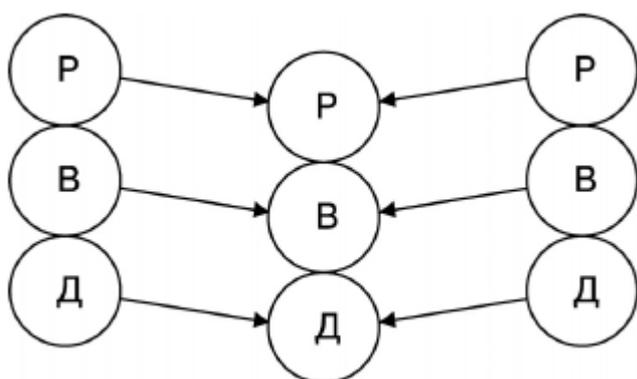


Рис. 4.3. Сценарная матрица

**Приказания.** Просмотрев список приказаний, продумайте, ассоциируется ли каждое из этих приказаний с пережитыми вами жизненными трудностями или неприятными чувствами. Отметьте приказания, которые являются важными для вас. Имейте в виду, что некоторые приказания исходят от обоих родителей. Помните ли вы, в какой форме родитель давал вам это приказание? Оно выражалось в форме прямых указаний или косвенно (невербальными сообщениями, намеками)? Если вы сомневаетесь, работайте интуитивно. Если вы найдете более подходящее название для приказания, поставьте его в скобках после общепринятого обозначения, например: «Не будь ребенком (Не радуйся)».

**Контрсценарий.** Вспомните указания и запреты (фразы «Делай...», «Не делай...»), а также девизы и лозунги, которые родители вам часто говорили в детстве. Когда каждый из родителей был доволен вами? Недоволен? Какие они употребляли слова, чтобы показать, что они довольны или недовольны вами? Что они советовали для того, чтобы вы достигли успеха? Исходя из этого, определите ваш контрсценарий. Это легко можно сделать, вспомнив, от какого родителя исходил каждый приказ. Если не можете вспомнить, попробуйте догадаться. Иногда контрсценарий может исходить от других родственников или школьных учителей.

**Программа.** При заполнении сценарной матрицы мы обычно рассматриваем лишь негативную часть программы – для выявления тысяч полученных от родителей позитивных указаний «Вот как надо...» не хватило бы никакого места. Помните, что негативная программа исходит от эго-состояния Взрослого вашего отца или матери, находящегося под влиянием *его (ее)* Ребенка или Родителя, хотя на диаграмме она направлена просто из круга Взрослого. Говорил ли каждый из родителей, как нужно достичь определенного сценарного результата? Часто один из родителей показывает, как подчиняться приказанию или контрприказанию, полученному от другого. Например, мать может передать вам послание «Не чувствуй», а отец показывает «Вот как надо не чувствовать». Запишите вашу негативную программу предложениями, начинающимися «Вот как надо...». У некоторых людей нет явных негативных посланий в программе. Поэтому, если вы не можете их выявить, оставьте часть вашей матрицы незаполненной.

**Использование фантазии, сказок и снов.** Вернитесь к материалам, полученным при выполнении упражнений с фантазией, сказками и снами и записанным в свободной форме. Проанализируйте их в терминах формальной сценарной матрицы. Используйте ваше мышление и интуицию для выявления связей между этими данными и информацией в матричной диаграмме. Соответственно измените или исключите отдельные данные в вашей матрице.

**Упражнение 16. «Ломка паттернов сценарного процесса»**

Если вы не удовлетворены своим сценарным процессом, то можете выйти из него. В транзактном анализе эта цель достигается легче всего. Необходимо начать с выявления своих паттернов сценария, их осознания, а затем, осуществляя контроль Взрослого над своим поведением, разрушить эти паттерны.

Если вашим основным паттерном является сценарий «Пока не», сломайте его, радуясь и получая удовольствие еще до завершения этой работы. Для человека со сценарием «После» выход из сценарного процесса заключается в том, чтобы жить и радоваться сегодня, предварительно решив, что и завтра он будет радоваться. Например, если вы на вечеринке, пейте в свое удовольствие, но не слишком много, чтобы у вас назавтра не болела голова. Для слома паттерна «Никогда» решите, чего вы действительно хотите. Составьте список из пяти пунктов, которые можете осуществить для удовлетворения вашего желания, а затем ежедневно выполняйте один из этих пунктов. Если вы проживаете тему «Всегда», осознajte, что вам не следует постоянно повторять одни и те же ошибки. Если хотите, то можете бросить не удовлетворяющую вас работу, изменить плохие взаимоотношения или найти новое место жительства. Из паттерна «Почти – тип 1» можно выйти, убеждаясь в том, что доводите свои дела до конца. Если вы убираете комнату, не оставляйте ее не-прибранной, если читаете книгу, читайте все главы. Для ломки паттерна «Почти – тип 2» займитесь приятным занятием и радуйтесь любому достигнутому успеху. Составьте список ваших целей и при достижении каждой вычеркивайте ее. Не стремитесь к очередной цели, не добившись предыдущей.

Если вы считаете, что вам был передан сценарий с открытым концом, осознajte, что ваши родители, не ведая того, преподнесли вам подарок. Поскольку финальные страницы вашего первоначального сценария утеряны, вы можете свободно написать желаемую концовку. Каждый раз, когда вы поступаете вразрез с вашим сценарным паттерном, вы ослабляете его, облегчая задачу последующего выхода из своей старой сценарной темы.

Выберите паттерн или паттерны, которые подходят к вам больше всего. Будете ли вы чувствовать себя уютно, если поступите в соответствии с ними? Если нет, то выработайте пять типов поведения, которые идут вразрез с вашим сценарным процессом. Начните их осуществление немедленно, выполняя в день по одному пункту. Работайте до тех пор, пока не будете удовлетворены произошедшими изменениями.

### ***Упражнение 17. «Обнаружение драйвера»***

Известны пять драйверов: Будь лучшим, Радуй других, Старайся, Будь сильным, Спешу. Каждый из них характеризуется определенным набором слов, тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица.

Для обнаружения драйверов в анализе эго-состояний требуется определенная практика, так как драйверное поведение обычно появляется на короткое время, от половины до одной секунды. Однако с практикой умение замечать этот процесс за такой краткий промежуток станет вашей второй натурой.

Не интерпретируйте свои наблюдения, анализируйте только то, что вы реально видите или слышите. Например, при наблюдении за кем-то вам, возможно, захочется сказать, что он выглядит строгим. Какие изменения, позволившие вам сделать вывод о строгости, произошли с его лицом, телом и голосом? Видите ли вы, где у него напряжены мышцы? Какой у него голос (низкий, высокий, громкий, резкий)? Приподняты или опущены брови? На что направлен взгляд? Что он делает руками? Чтобы научиться обнаруживать драйверы, наблюдайте за этими сигналами.

### ***Упражнение 18. «Практикум в обнаружении драйверов»***

Посмотрите какое-нибудь телеинтервью, используя его для непрерывного наблюдения драйверного поведения. Если у вас есть видеомagnитофон, запишите эту передачу, а

затем, используя медленное воспроизведение и стоп-кадры, сравните ваши наблюдения с полученными ранее результатами. Определите, проявляют ли телекомментаторы различные главные драйверы. Отличается ли главный драйвер у вашего любимого телеведущего от драйвера неприятного вам политического деятеля? Что вы думаете о своем главном драйвере? Запишите ответ. После этого проведите объективную проверку. Это можно сделать с помощью человека, знакомого с драйверными сигналами, который будет наблюдать за вами, или записать себя на видео и просмотреть сделанную запись. Были ли вы правы в первоначальной оценке вашего главного драйвера?

Если вы работаете в группе, разбейтесь на подгруппы по три человека. Решите, кто будет пациентом, кто терапевтом, а кто наблюдателем. «Пациент» в течение трех минут рассказывает что-нибудь «терапевту». «Терапевт» слушает, при необходимости отвечает и следит за временем. Наблюдатель записывает обнаруженные им драйверы «пациента» и «терапевта». Для упрощения упражнения наблюдатель может сначала сконцентрироваться лишь на драйверном поведении «пациента». Через три минуты наблюдатель сообщает о выявленных им драйверных сигналах. После этого участники меняются ролями и повторяют упражнение.

Отмечайте любые проявления драйверного поведения в повседневной жизни. Практикуйтесь в обнаружении драйверов на работе, в магазине, в транспорте, при общении с друзьями. Не говорите людям о ваших наблюдениях, пока не будете уверены в том, что их это интересует.

Для каждого драйверного послания имеется противоядие, которое называется разрешением, например:

**Драйвер.....Разрешение**

Будь лучшим.....Ты и так достаточно хорош

Радуй других.....Радуйся сам

Будь сильным.....Открыто говори о своих желаниях

Пытайся.....Делай

Спешу.....Не спешу

Если вам повезло с родителями, то некоторые разрешения вы получили от них. Если нет, то можете придумать их сами.

Каждый раз, когда вы осознанно выходите из драйверного поведения и ведете себя свободно, то подкрепляете разрешение невербально. Разрешение можно также повторять перед сном и утром после пробуждения. Напишите его большими буквами и повесьте на видном месте.

Если вы будете испытывать неприятные чувства при закреплении вашего разрешения, отложите его выполнение на некоторое время. Чувство дискомфорта сигнализирует о том, что драйвер вашего контрсценария скрывает под собой какое-то серьезное сценарное решение. Поэтому, прежде чем продолжить свой выход из драйвера, следует выявить и нейтрализовать это решение.

**Упражнение 20. «Послания родителей»**

Опишите детально свою мать и отца. Терапевт дословно записывает все, сказанное пациентом, включая все повторения и оговорки.

Скажите, что вам особенно нравится в матери (отце). Затем – что особенно не нравится.

Пациенту зачитывают каждое высказывание о матери (отце), спрашивают его, есть ли в этой характеристике что-то негативное, и если да, то какое скрытое послание лежит под этим качеством. Пациент формулирует эти послания сам.

Пациент закрывает глаза, а терапевт, не делая перерывов, со всем драматизмом, на который он способен, зачитывает приказания, исходящие от отца и от матери.

Пациента просят выделить те послания, которые актуальны для него сейчас.

#### ***Упражнение 21. «Куда ведет сценарий"»***

Подумайте и напишите ответы на следующие вопросы: что случается с людьми вроде меня? Если я дальше буду таким, как есть, чем это по логике должно закончиться? Что при этом скажут обо мне другие?

### **4.10. ТРЕНИНГ ПО РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

Ритмо-двигательная терапия (РДТ) – это как групповая, так и индивидуальная форма работы с телом, основанная на представлении, что существует принципиальная связь между свойствами личности и тем, как человек двигается, и что изменения в привычках движения воздействуют на психологическое, эмоциональное и физическое здоровье человека. РДТ исходит из постулата, что имеются корреляции между телом и сознанием, т. е. человек – это уникальное психосоматическое единство. То, что изменяет тело, изменяет и сознание, и наоборот. Ритмо-двигательная терапия использует движение как средство изменения психологических свойств личности. Через телесные проявления, лежащие в основе взаимодействия человека с окружающим миром, возникает диалог, который рассказывает об отношениях индивидуума к себе, к другим и к окружающему миру. Работая с движением, фокусируясь на взаимоотношениях между физиологическими и психологическими процессами, ритмо-двигательная терапия помогает раскрыть, освободить и трансформировать внутренние чувства, конфликты и стремления.

В основе предлагаемого метода ритмо-двигательной терапии лежит синтез трех направлений – *телесно-ориентированной психотерапии, танцевальной терапии и ритмической гимнастики.*

Телесно-ориентированная психотерапия – теория, основоположником которой считается немецкий психолог В. Райх (1997, 1999). Он разработал понятие «мышечного панциря», связав постоянные мышечные напряжения в теле человека с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта.

Райх считал, что характер формируется под влиянием страха наказания за нарушение социальных норм. В результате уже в детстве происходит подавление инстинктивных, естественных желаний (в том числе и в первую очередь – сексуальных). Сильнейшие эмоции, которые считаются «недопустимыми», действительно не допускаются к реализации, для чего искажаются в сознании и блокируются. Ребенок получает несомненный выигрыш: он избегает наказания (а возможно, получает поощрение), поэтому поначалу подавление «недопустимых» эмоций является сознательным актом. Со временем такое подавление становится привычным, автоматическим, и сознание может в этом почти не участвовать. Хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств.

Мышечные зажимы и черты характера служат одной и той же цели, выполняют одну и ту же функцию; они могут влиять друг на друга и подменять друг друга. Психологический и физический (мышечный) панцирь – это одно и то же.

Влияние на мышечный панцирь – метод телесно-ориентированной психотерапии. Работа с телом освобождает эмоции – гнев, стремление к удовольствию, тревогу, ненависть или любовь; они находят свое выражение, допускаются к реализации. После этого никакой панцирь не нужен – ни мышечный, ни психологический. Человек в буквальном смысле слова рождается заново.

В телесной терапии существует много течений и моделей взаимосвязи и взаимодействия системы «сознание – тело». Соответственно существует и множество различных подходов, иногда не имеющих между собой почти ничего общего, кроме убеждения в том, что тело является проявлением личности и между ними имеется функциональное единство. Разработано множество разнообразных техник, которые используют взаимодействие с телом: прикосновения, движения, дыхание.

Танцевальная терапия происходит от сценического танца, но если в нем чувства выражаются посредством высокоструктурированных форм, то в терапии они свободно выражаются в спонтанном движении, импровизации, а стилизация, делающая танец представлением или видом искусства, не играет роли. Танец является коммуникацией посредством движения, поэтому в танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм и для личной выразительности могут использоваться все формы движения. Цели танцевальной терапии включают развитие осознания собственного тела, создание позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта. Фундаментальное значение для танцевальной терапии имеют взаимоотношения спонтанных движений и психического состояния, а также убеждение в том, что характер движений отражает личностные особенности.

В отличие от телесно-ориентированной психотерапии, работающей в основном со статическими мышечными зажимами, ритмо-двигательная терапия работает с динамическими, двигательными психосоматическими зажимами разного уровня, от элементарной моторной скованности до трансценденции сознания в сложных ситуациях и проработки трансперсональных уровней переживаний. В отличие от танцевальной психотерапии, основной формой работы в которой является спонтанный танец, РДТ работает преимущественно с жестко структурированным движением, директивно определяемым руководителем группы по принципу «делай как я». В этом смысле занятие по ритмо-двигательной психокоррекции в группе больше похоже на занятия в группах ритмической гимнастики.

Ритмо-двигательная терапия позволяет человеку узнать, что он чувствует, понять, почему он это чувствует, выразить то, что он чувствует, и поступать на основе своих истинных чувств, усиливая чувство благополучия путем установления тесного взаимодействия со своим телом. Распознавание «посланий» собственного тела способствует лучшему пониманию того, что именно вам необходимо.

Механизм ритмостимуляции активности мозга через дыхание был выявлен еще А.А. Ухтомским (1951). С процессом усвоения ритма он связывал формирование доминанты – мощного очага раздражения в коре головного мозга, который совершает отбор воздействий внешней среды, влияющих на поведение, и при помощи сознания определяющий состояние и поведение человека в данный отрезок времени.

Ритмическое движение дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация. Но ритмическое движение – это и прекрасный лекарь. Оно способствует уменьшению локального мышечного напряжения – зажимов. Различные движения, вращения, прыжки

заставляют напрягаться и расслабляться все мышцы. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Ритмическое движение учит владеть своим телом, помогает скорректировать фигуру.

Выделяют следующие основные функции ритма:

- облегчение координации и взаимодействия с другими;
- стимуляция спонтанного движения;
- активизация опорно-двигательного аппарата;
- уменьшения тревожности, сопротивления, напряжения и агрессии.

Для ритмо-двигательной терапии жизнь тела является зеркалом сознания. В процессе ритмического движения выражающее себя сознание выносит на поверхность, делает явным качество и специфику конфликтов личности, ее характерологические особенности. Различные категории движения – пространство, время, вес, направление – являются метафорами основных жизненных тем личности.

Пространство – как много места я позволяю себе занять в жизни, в присутствии других людей? Насколько я чувствую «свое» пространство? Как я вхожу в пространство других людей? Какие зоны пространства мною освоены и используются, а какие – нет?

Время – какой ритм более органичен для меня? При каком ритме – быстром или медленном – я чувствую себя более уверенным, более испуганным? Могу ли я освоить разнообразие ритмов?

Вес – насколько я чувствую свой вес и, следовательно, опору, поддержку, связь с землей? Могу ли я доверить свой вес, свое тело другим людям?

Направление – насколько координированы мои движения? Насколько я могу «держат» цель, определенный ритм или стиль движения? Как часто и какие части тела «выпадают» из направленного движения? Как много неосознанного хаоса в моем теле?

Следование ритму позволяет человеку войти в кинестетический (телесный) транс – измененное состояние сознания, для которого характерна фиксация внимания внутри себя. В трансe наше подсознание может произвести ту внутреннюю реорганизацию психики, в которой мы нуждаемся, чтобы приспособиться к действительности. В нашем индустриальном мире мы утратили многие ритуалы более примитивных обществ – церемонии с пением, танцами и мифологическими действиями, в результате которых у людей наступало состояние транса. Вновь обретая способность входить в состояние транса, мы становимся достаточно гибкими для того, чтобы глубоко измениться и тем самым приспособиться к жизни, проложить свой путь к новому состоянию. Без гибкости мы уязвимы и беззащитны, легко подвержены влиянию других людей. Входя в состояние транса, человек присоединяется к целостному древнейшему миру, вне зависимости от конкретной культуры. Одной из целей вхождения в транс является создание физиологического состояния, в котором человек мог бы начать создавать новые образы решения своих проблем, что, в свою очередь, позволило бы ему по-новому направить свою жизнь так, чтобы самоосуществиться, самореализоваться в мире дезорганизации и стресса.

Характер человека – это набор устойчивых способов поведения и эмоционального реагирования на окружающую среду, который формируется в раннем возрасте и потом остается практически неизменным. Соответственно, у каждого типа характера существуют свои базовые проблемы, с которыми и работает ритмо-двигательная терапия.

Ритмо-двигательная терапия помогает разобраться со следующими проблемами:

- с границами (установление моих границ с окружающим миром, какую важность это имеет для меня);
- с межличностными отношениями (мои контакты и коммуникации с другими людьми);
- с образом «Я» (мое место в этом мире, как я себя веду, что я чувствую, как реагирую на определенные ситуации);
- со сверхконтролем (как я могу контролировать себя и других людей);
- с агрессией (моя способность справляться с агрессией, неадекватным поведением);
- с опорами или заземлением (моя устойчивость);
- с психофизиологическими блоками (блоки – это «зажимы», вызванные необходимостью сдерживать себя из-за установленных правил поведения в обществе);
- со структурной интеграцией (преодоление беспорядочности действий и суждений, когда чувствуешь одно, думаешь другое, а делаешь третье).

Занятие состоит из разминки, быстрой (ритмической) части и заключительной части. Каждое занятие лучше посвятить работе над какой-то одной проблемой.

Продолжительность, интенсивность и содержание занятия могут быть разными в зависимости от наличия времени, желания, физической подготовки и поставленных задач. Некоторые упражнения рассчитаны на работу в паре или в группе. Заниматься необходимо в удобной спортивной одежде, обязательно перед зеркалом, чтобы видеть, что и как получается. Перед началом занятий нужно сформулировать проблему, с которой клиент намерен работать.

Некоторые упражнения, приведенные в тренинге, взяты из работ: Березкина-Орлова, 2001; Березкина-Орлова, Баскакова, 1997; Гиршон, 2000а, б; Грачева, 2003; Кэмпбелл, 1999; Лисицкая, 1994; Лоуэн, 1997; Сергеева, 2000; Шкурко, 2003; Эндрюс, 1966.

Ритмо-двигательной терапии, так же как и другим телесным техникам, нельзя обучиться по книгам. Консультант должен пройти соответствующее обучение, прежде чем начинать работу с группой.

## **РАБОТА С ОПОРАМИ (ЗАЗЕМЛЕНИЕ)**

«Чем лучше человек ощущает свой контакт с почвой (реальность), чем прочнее он держится за нее, тем большую нагрузку этот человек может выдержать и с тем более сильными чувствами он способен совладать» (Лоуэн, 2000).

Качество заземления человека отражает его внутреннее чувство безопасности. Когда человек хорошо заземлен, он комфортно чувствует себя и уверен, что имеет почву под ногами. Это зависит не от силы ног, а только от того, насколько мы их ощущаем. Проблема недостатка чувства безопасности неразрешима, пока человек не осознает свое недостаточное заземление. Он может верить, что находится в безопасности потому, что получает деньги, имеет семью и положение в обществе. Но если он не заземлен, то будет страдать от недостатка внутреннего чувства безопасности.

Заземление противоположно подвешенности. В «подвешенном состоянии» находится человек, оказавшийся в эмоциональном конфликте, парализующем его и мешающем ему совершать любые эффективные действия, направленные на изменение ситуации. Состояние подвешенности может быть осознанным и неосознанным. Если человек осознает конфликт, но не может решить его, он чувствует, что причина в нем самом. Однако состояние подвешенности может быть обусловлено конфликтами, случившимися

в детстве, воспоминания о которых долгое время подавлялись. В этом случае это неосознанная подвешенность.

Любая подвешенность, осознанная или неосознанная, ограничивает свободу передвижения человека во всех областях жизни, а не только в локальном конфликте. Причем неосознанное состояние подвешенности находит свое отражение в теле в форме хронического мышечного напряжения подобно всем неразрешенным эмоциональным конфликтам.

Иллюзии и мечты являются частью скрытой жизни большинства людей. Как правило, тот факт, что любая иллюзия как бы подвешивает человека, не воспринимается. Человек попадает в неразрешимый конфликт между требованиями реальности, с одной стороны, и попыткой осуществить иллюзию – с другой. Он не хочет отказываться от своей мечты, потому что это будет означать поражение его «Я». В то же время он не может полностью игнорировать требования реальности, которая в результате расхождения с иллюзией часто приобретает пугающий и угрожающий вид. Человек продолжает видеть реальность глазами отчаявшегося ребенка.

Страх падения является переходной стадией между состоянием подвешенности и твердым стоянием на земле. В последнем случае страха падения нет, в первом – он отрицается иллюзией. Если мы допустим это предположение, то каждый пациент, который перестанет держаться за свои иллюзии и попытается спуститься вниз на землю, будет переживать страх падения.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку почувствовать, насколько твердо он стоит на ногах, и усилить свое чувство реальности, заземленности.

## **РАЗМИНКА**

### ***Упражнение 1. «Удержатъ равновесие»***

В том, как человек удерживает равновесие тела при малой площади опоры, видно, насколько он внутренне уравновешен, уверен в себе и самостоятелен в тех ситуациях, когда не на что (или не на кого) опереться. Упражнение направлено на выявление и развитие этого качества. Двигайтесь медленно, плавно, без рывков и остановок, как бы перетекая из одной позы в другую.

Встаньте свободно. Сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях и почувствуйте в теле свою *внутреннюю* опору, центр тяжести (на уровне пупка); почувствуйте себя парящим над землей, как птица, опирающаяся распахнутыми крыльями на воздушный поток.

После этого поднимите согнутую в колене правую ногу (бедро параллельно полу), закройте глаза и почувствуйте опору на землю. Откройте глаза и повторите то же с левой ногой.

Упражнение можно усложнить, если при его выполнении встать на носки.

Поразмышляйте, почему с закрытыми глазами вас начало «сносить» с опоры? На какой ноге было стоять легче – на правой, левой? (Левая сторона тела – социальные отношения, правая сторона – личные отношения с близкими людьми.)

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Присядьте на корточки так, чтобы обе пятки прикасались к полу; вес тела перенесите на передние части стоп. Попробуйте удержаться в этом положении без какой бы то ни было опоры. Если опора все же необходима, слегка держитесь за какую-либо мебель перед собой.

Если вам требуется опора, можно выполнять это упражнение, подложив под пятки валик из свернутого полотенца такой толщины, чтобы помочь вам сохранить равновесие, но не делать упражнение слишком легким, иначе цель упражнения – растяжение спазмированных мышц ног – не будет выполнена. Достижение этой цели можно приблизить, перенося попеременно тяжесть тела вперед и назад.

Если сидение в такой позе начнет вызывать боль, опуститесь на колени, отведите стопы назад и сядьте на пятки. Это может оказаться болезненным, если голени и стопы напряжены. Если это так, присядьте снова, чтобы расслабить лодыжки. Регулярное сидение на корточках и на пятках ускоряет процесс «отпускания».

### ***Упражнение 3. «Наклон Лоуэна»***

Поставьте стопы на расстоянии около 45 см друг от друга, слегка разверните носки внутрь так, чтобы почувствовать ягодичные мышцы. Наклонитесь вперед так, чтобы перенести вес тела на основания больших пальцев ног и коснуться пола пальцами расслабленных рук (не ладонями). Колени слегка согнуты. Голова опускается как можно ниже, подбородок опущен. Дыхание ртом, свободное и глубокое. Это упражнение выполняется в течении как минимум двадцати пяти дыхательных циклов, постепенно их число доводится до шестидесяти. Через какое-то время ноги начинают дрожать, что означает прохождение через них волны возбуждения. Если дрожания нет, значит ноги слишком напряжены. В этом случае можно вызвать дрожание медленно сгибая и разгибая ноги. Движения должны быть небольшими: их цель – расслабление мышц.



*Рис. 4.4. Наклон Лоуэна*

Существует два условия хорошего укоренения:

1. Эластичность коленей, которые работают как амортизаторы. Если на тело сверху действует какая-то сила, колени сгибаются.
2. «Выпущенный» живот. Для многих людей выпустить живот очень трудно. Это противоречит их представлениям о подтянутости (втянутый живот и выпяченная грудь). Это установка солдата, который должен функционировать, как автомат. Напряженный живот связан с подавлением сексуальности, печали и других эмоций, затрудняет брюшное дыхание. Выпускание живота часто очень неприятно для женщин. В викторианское время женщины носили корсеты, чтобы скрыть свою сексуальность. Внешний корсет создает психологический корсет. Многие мужчины также противятся выпуску живота. Если даже живот выпуклый, это не значит, что он выпущен. Живот при этом может быть напряженным. На высоте пупка или таза может находиться «стескивающий обруч», создающий затор для движения энергии.

### ***Упражнение 4. «Арка Лоуэна»***

Стопы на расстоянии около 40 см друг от друга, носки немного развернуты внутрь. Сожмите ладони в кулаки, уприте их в область крестца (большие пальцы направлены вверх).

Согните колени так сильно, как можете, не отрывая пяток от земли. Прогнитесь назад, опираясь на кулаки. Вес тела перенесите на пальцы ног. Линия, соединяющая центр стопы, середину бедра и центр надплечья, вытянута, как лук. В этом случае освобождается живот. Если имеются хронически напряженные мышцы, то человек, во-первых, не в состоянии выполнить упражнение правильно, а во-вторых, чувствует эти хронические напряжения, как боли и неудобства в теле, препятствующие выполнению этого упражнения.



Рис. 4.5. Арка Лоу-

#### **Упражнение 5. «Мать-Земля»**

Ритмичное топание по кругу под африканские ритмы в течение 7–10 минут. При этом шаг выполняется на полусогнутых ногах, стопа ставится на пол всей поверхностью, с топанием.

Важно, чтобы было ощущение плотного соприкосновения стопы с землей.

Ритуалы древних племен, посвященные Земле, исполнялись на открытом твердом грунте. Когда исполнители танцевали, топая ногами в землю, поднималась пыль. Со стороны это выглядело так, будто источается сила земная; танцоры как бы купаются в ней и впитывают ее. Чем сильнее удары ног в землю, тем выше поднимается пыль, тем больше силы отдает Земля. Чем ниже приседают танцоры, тем ближе они к Матери-Земле, тем раньше встречают они силу земную и тем сильнее становятся.

#### **Упражнение 6. «Морская водоросль»**

Представьте, что вы водоросль, растущая на морском дне. Ваши стопы, являясь корнями, не могут сдвинуться с места, но голова, руки, плечи, туловище, бедра и колени являются стеблями водоросли и непрерывно колеблются под воздействием морского течения, которым в данном случае являются движения рук вашего партнера. Закройте глаза и двигайтесь, повинувшись «течению», с той же скоростью и в том же направлении. Не следует забывать, что стопы должны быть надежной опорой, сильной и одновременно гибкой.

Партнер, который играет роль морского течения, может менять скорость и интенсивность движений «водоросли».

#### **Упражнение 7. «Бульдозер и Пеньки»**

Это упражнение можно выполнять как в парном, так и в групповом варианте. Парный вариант:

Один из участников исполняет роль Бульдозера, который должен выкорчевать Пенек, роль которого выполняет другой партнер. Тот, кто играет роль Пенька, должен, укоренившись, стоять на месте и не сходить с него. Играющий роль Бульдозера пытается стащить партнера с этого места всеми способами – хватая за руки, толкая и т. д. Через какое-то время партнеры меняются ролями.

Групповой вариант:

Если в эту игру играет три человека, один становится Пеньком, а двое других – Бульдозерами. В процессе игры играющие меняются ролями.

### ***БЫСТРАЯ ЧАСТЬ***

Состоит преимущественно из прыжковых ритмичных упражнений с обязательным приземлением на всю стопу и небольшим пружинным сгибанием колен.

Танцевать «Летку-енку» – танец, который, возможно, многим знаком. 2 маха правой ногой, 2 маха левой, прыжок вперед на обе стопы, прыжок назад и 3 движения твиста. Цикл повторяется 15–20 раз.

Расставляем ноги как можно шире, ставим ладони на пол, сгибаем и разгибаем колени, голову можно опустить, а можно держать поднятой.

### ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***

#### ***Упражнение 1. «Метафора одного шага»***

При выполнении этого упражнения вес тела плавно перетекает сначала полностью на одну ступню, затем – на другую. Стопы и колени должны проходить рядом друг с другом параллельно, но не соприкасаясь. Опорная ступня «распластывается» на полу (женщинам можно вспомнить ощущение «раскатывания теста»). В любой момент движения положение тела является устойчивым, по команде «стоп» тело не заваливается («принцип покоя в движении»). Голова во время движения находится на одном и том же уровне, глаза смотрят прямо, корпус не наклоняется.

Стоя на полусогнутых в коленях ногах (ступни касаются внутренними сторонами друг друга, руки держите вблизи живота), присядьте, опуская прямой позвоночник вниз. Когда вы почувствуете свои ноги «сжатыми пружинами», начните плавно и медленно скользить правой стопой параллельно земле на 1–2 сантиметра выше уровня пола (при этом необходимо чувствовать расстояние до пола, не допуская «обрыва в пропасть»), пока колено не окажется почти прямым. Все это время вес тела полностью остается на левой ноге, проекция центра тяжести тела находится в пределах опорной стопы (устойчивое положение).

Опустите правую стопу (сначала пятку, потом носок). Вес все еще остается на левой ступне. Плавно перенесите вес вперед, на правую ногу; важно прочувствовать его перетекание. Левая нога подтягивается к ступне правой только после установления опоры на правой ноге. Цикл повторяется.

#### ***Упражнение 2. «Падение»***

Отношение человека к физическому падению отражает его восприятие жизненных «падений» – неудач: насколько он боится их и насколько тяжело из них выходит. Важно понять, что травму вызывает не само падение, а сопротивление ему, ограничивающее

естественную телесно-психологическую приспособляемость человека к ситуации. Способность видеть в падении необходимые компоненты развития укрепляет уверенность человека в себе и его доверие к себе.

Упражнение выполняется в несколько этапов с постепенным усложнением. Каждый вариант упражнения выполняется по несколько раз. Когда освоен более простой вариант, можно переходить к следующему, более сложному. Для безопасности можно постелить на пол несколько спортивных матов. 1. Стоя в полный рост, кружиться на месте так, чтобы расслабленные руки отлетели в стороны, а кисти налились тяжестью. Затем резко остановиться и упасть, куда «поведет тело». Как правило, падение идет с закручиванием, по спирали. Упражнение очень похоже на то, как играют (кружатся) дети.

2. Встать в полный рост. Полностью расслабив тело, упасть на пол мягко, с закручиванием (так, как это получалось после кружения в предыдущем варианте упражнения).

3. Встать в полный рост. Подпрыгнуть вверх и мягко упасть на пол, приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.

4. Встать в полный рост на опоре, приподнятой над землей. Оттолкнувшись от нее, подпрыгнуть вверх и с высоты упасть на пол, мягко приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.

### ***Упражнение 3. «Восхождение к устойчивости (работа с „внутренним ребенком“)***

Один участник лежит на полу на спине, согнув ноги, другой стоит и своими ногами упирается в его ступни. Он должен не мешать и не помогать лежащему, а только служить ему опорой.

Лежащий перемещает свои стопы вверх, «идет» по ногам стоящего. Это и есть путешествие к устойчивости. В этом движении проявляется память тела – стремление «внутреннего ребенка» найти опору. Когда ноги лежащего выпрямятся, его стопы должны оказаться на животе партнера. Стоящий некоторое время удерживает ноги партнера на своем животе («благодарность животом»). Потом следует плавный выход из контакта: стоящий понемногу отходит назад, пока ноги партнера не лягут на пол полностью.

Затем стоящий берет партнера за стопы и на вдохе надавливает на них, а на выдохе – отпускает. Стоящий должен дышать в ритме партнера – это ассимиляция энергии.

Проводится обсуждение: почувствовал ли лежащий состояние устойчивости, было ли это трудно и почему? Когда было максимально удобно? Легко ли было выйти из контакта? После этого партнеры меняются ролями.

Эта процедура демонстрирует сложности с матерью. Если на подъеме было трудно, а на животе (т. е. как бы в утробе матери) удобно – это хорошо. Если клиент не может выйти из контакта, это очень плохо. Если контакт разрывается очень резко, это означает очень плохие отношения с матерью.

## **РАБОТА С ГРАНИЦАМИ**

Граница между тем, что находится внутри нашего тела, и внешней средой более или менее четко переживается нами, но эта граница весьма относительна. Установление границ своего «Я», соотносимого с границами тела, является важным условием различных видов поведения, посредником в их осуществлении. Необходимость такого определения границ проистекает из потребности человека в личной идентичности, интегрированности.

Многочисленные исследования показали высокую корреляцию между степенью определенности границ образа тела и определенными личностными характеристиками человека. Например, высокий уровень определенности границ в сознании устойчиво

связан с такими характеристиками индивида, как более стабильная адаптация, сильная автономия, выраженное стремление к эмоциональным контактам. Низкая степень определенности границ образа тела коррелирует со слабой автономией, высоким уровнем личностной защиты, неуверенности в социальных контактах.

Границы физического «Я» связаны с границами личной зоны каждого человека, и эту связь можно эффективно использовать в процессе психотерапии. Вне зависимости от того, насколько ограниченным является окружающее нас пространство, у каждого из нас имеется личная зона или территория – та область, которую мы будем стараться сохранить от внешнего вторжения. Способы охраны границ наших личных зон и признание нерушимости чужих границ определяют характер наших взаимоотношений с другими людьми. Человек определенным образом реагирует на пространство, окружающее его, и определенным образом использует это пространство, что само по себе является способом передачи информации другим людям. Использование человеком пространства имеет решающее значение для человеческих взаимоотношений, прежде всего – для выяснения степени близости между людьми. У каждого человека есть свои территориальные потребности. Выделяются четыре ярко выраженные зоны, внутри которых действует человек: интимной близости; личной близости; социального контакта; общественной дистанции. Расстояние между людьми от одной зоны к другой возрастает по мере того, как степень близости между ними уменьшается.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку осознать, как он устанавливает границы с другими людьми и всегда ли они соответствуют ситуации.

## *РАЗМИНКА*

### *Упражнение 1. «Границы»*

#### **Вариант 1**

Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно преступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, кажется нам бесцеремонным или тяготит нас.

Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

Данное упражнение помогает участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

«Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.

Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?

Попробуйте молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница и как вы ее защищаете?

Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».

## **Вариант 2**

Это упражнение предназначено для того, чтобы помочь двум конфликтующим между собой участникам проанализировать важные аспекты возникших между ними трудностей. (В продвинутых группах можно видоизменить упражнение, разделив группу на четверки, чтобы в каждой подгруппе было два конфликтующих участника, один посредник и один носитель адекватного поведения.)

Цель упражнения состоит в том, чтобы выявить те правила, по которым каждый из нас определяет, как именно должны с ним обращаться другие люди, а также в том, чтобы выработать индивидуальный стиль защиты своих границ. Эффективный контроль над границами является предпосылкой нашего самоуважения.

Прежде всего убедитесь в готовности обеих конфликтующих сторон работать со своими трудностями.

В центре внимания находится один из участников конфликта (А), другой (Б) наблюдает. Попросите А выйти на середину и сосредоточиться на своем индивидуальном пространстве, которое его окружает и защищает. Пусть А опишет, насколько велико это пространство и какой оно формы; затем спросите его, может ли он выходить из своего личного пространства и насколько далеко.

Спросите А, кому и при каких условиях он позволяет заходить в свое личное пространство. Здесь могут помочь другие участники группы (но не Б!). Они могут, исполняя различные роли (мужчины, женщины, знакомого, чужого и т. д.), вступать в личное пространство А. При этом никто не должен произносить ни слова. Вы также можете попросить войти в личное пространство А нескольких человек одновременно, чтобы А мог выяснить, как он к этому относится. На каждом из этих этапов помогите А разобраться, как он открывает и закрывает свои границы, и подчеркните, что только он сам отвечает за определение своих границ и их защиту.

Теперь спросите А, каким образом он приглашает другого войти в свое личное пространство. Пусть он снова без слов пригласит к себе помощников, исполняющих различные роли, причем исполнители должны выражать различную степень заинтересованности. Здесь следует выяснить, насколько гибко этот человек может настраиваться на различные ситуации и устанавливать контакт.

Пусть теперь Б войдет в личное пространство А, причем именно таким образом, как он обычно делал это раньше. В заключение пусть Б вступит в личное пространство А так, как он это хотел бы сделать это, учитывая только что полученную информацию.

Повторите всю процедуру, меняя роли участников А и Б. Обсудите упражнение.

### ***Упражнение 2. «Броуновское движение»***

Это задача на здоровый эгоизм – упражнение помогает каждому участнику выяснить, чего хочет его тело. Группа изображает броуновское движение: участники ходят по помещению, не вступая ни в какие контакты. Потом, по сигналу, они могут вступать в любые невербальные контакты друг с другом. При этом они должны прислушиваться к своим ощущениям: что с ними происходит, когда *другие* пытаются идти на контакт с ними, и что происходит, когда *они* пытаются идти на контакт, а им идут или не идут навстречу.

После этого задача усложняется: участники должны передвигаться с закрытыми глазами и, столкнувшись с другим участником, пытаться опознать друг друга.

## ***БЫСТРАЯ ЧАСТЬ***

### ***Упражнение 1. «Движение в разных ярусах кинесферы»***

Понятие «кинесфера» (пространство вокруг тела, граница которого определяется максимальной амплитудой движений) заимствовано из танцевально-двигательной терапии. Это упражнение проводится в трех горизонтальных ярусах кинесферы:

- нижнем – от бедер до земли, включая все доступное для движений пространство вокруг ног: приседания, наклоны, переползания и т. д.;
- среднем – движения руками и корпусом ниже уровня плеч;
- верхнем – движения головой, шей, плечевым поясом и руками выше уровня плеч: прыжки, «полеты» и т. д.

«Лягте на спину, закройте глаза и определите положение центра тяжести вашего тела. Затем положение определите центр тяжести, лежа на животе, сидя и стоя. Подвигайтесь, как кошка, и найдите центр тяжести тела кошки. Выполняя движения характерные для разных животных, определите, где находится центр тяжести обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле?

Переместитесь из одного конца зала в другой в нижнем ярусе кинесферы. Движения выбирайте самостоятельно – вы можете перекачиваться по полу, разными способами ползти на животе или на спине. Единственное условие – ваш центр тяжести должен находиться не выше 10 см от пола. Достигнув противоположного конца зала, вернитесь обратно, двигаясь в среднем ярусе кинесферы. Третий раз пересеките зал, двигаясь в верхнем ярусе кинесферы – выполняя прыжки, взмахивая руками и т. д.»

### ***Упражнение 2. «Танец в ограниченном пространстве»***

Для этого упражнения необходимо помещение, плотно заставленное мебелью. Участники исполняют импровизированные танцевальные движения, избегая наталкиваться на предметы. Двигаться следует не только ритмично, но и достаточно быстро; движения вправо и влево должны быть симметричными. Посмотрите, насколько хорошо вам удастся лавировать в ограниченном пространстве.

### ***Упражнение 3. «Танец отождествлений»***

«Отождествляйте себя последовательно с четырьмя стихиями: Воздухом, Огнем, Землей и Водой. Прочувствуйте специфику и энергетику каждой из стихий, отдайтесь ей целиком. Выполняя это упражнение, вы также можете отождествляться с лесом, небом, рекой,

травой, любимыми, в том числе сказочными, животными, четырьмя сторонами света и т. д. В танце вы можете отождествляться с чем угодно, хоть с дверной ручкой, – это очень способствует психологическому раскрепощению, размытию границ „Эго“, ослаблению привязанности к себе. Очень хорошо отождествляться с персонажем музыкального произведения, например песни. Поиграйте с „попсой“ – это отлично развивает актерские способности и уменьшает чувство собственной важности».

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

### **Упражнение 1. «Тряпичная кукла»**

«Станьте на колени позади своего партнера, сидящего на полу, и попросите его прислониться к вам спиной и расслабиться настолько, чтобы вы могли перемещать его в любом направлении. Это упражнение потребует от вас полной концентрации внимания, так как вы все время должны поддерживать партнера. Если какой-нибудь участок тела будет оказывать сопротивление вашим действиям, уделите ему особое внимание».

### **Упражнение 2. «Прятки»**

Упражнение выполняется парами. Партнеры прислоняются друг к другу спинами. Задача одного из играющих – увидеть лицо другого. Второй партнер должен не позволить ему этого с помощью простого приема: не теряя контакт спины со спиной.

### **Упражнение 3. «Смыкающийся круг»**

В зале выстраивается широкий круг из стульев спинками к центру; члены группы находятся внутри круга, консультант – снаружи. Звучит музыка, и участники начинают спонтанно двигаться, свободно перемещаясь в пространстве, взаимодействуя с другими. Консультант понемногу сдвигает стулья к центру круга, вынуждая участников сближаться. Наконец участники оказываются зажатыми в совсем тесный кружок, а консультант все продолжает уменьшать пространство. Улыбки на лицах участников исчезают, они перестают понимать консультанта, ведь им уже практически невозможно двигаться. Консультант просит их еще ужаться, возможно, избавившись от кого-то из членов группы – выставив его за круг. Теоретически упражнение может продолжаться до тех пор, пока в центре круга не останется один человек. В большинстве случаев упражнение можно прекратить уже тогда, когда группа начинает выталкивать кого-то из участников или когда члены группы начинают сами покидать группу, чтобы остальным не пришлось делать мучительный выбор. Идеальным вариантом развития событий является тот, когда группа отказывается выполнять упражнение, вступая в конфронтацию с консультантом. Таким образом, участники группы берут ответственность за происходящее на себя, приобретая большую групповую автономность, осознавая себя чем-то большим, чем просто сумма людей – членами группы.

Обсудите упражнение. Какова зависимость между межличностной дистанцией и отношением к человеку? Что чувствовали участники, когда в их персональное пространство вторгались другие люди? Одинаково ли они себя ощущали при взаимодействии с разными людьми?

При обсуждении важно дать участникам выразить свои чувства, свое видение происходящего, объяснить себе и другим то, что произошло. Чтобы облегчить свободное выражение чувств, консультант может рассказать о своих затруднениях, о своем смятении в ситуации, когда он был вынужден «давить» группу, чтобы она осознала свою целостность.

## **РАБОТА С МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ (КОНТАКТЫ И КОММУНИКАЦИЯ)**

Между организацией речи и телодвижений в человеческой коммуникации существует нейрофизиологическая связь (Фель-денкрайз, 1997). Использование ритма и кинестетических паттернов на занятиях ритмо-двигательной терапией помогает установить или восстановить межличностную коммуникацию: синхронные движения облегчают процесс общения.

Координация тела рассматривается как необходимое условие для достижения удовлетворительного социального взаимодействия. Люди, имеющие нарушения в социальных коммуникациях, способны научиться необходимому поведению (ритмической координации с другими), которое затем может быть переведено в другие социальные окружения. В результате занятий ритмо-двигательной терапией большинство клиентов переживают более глубокий и богатый уровень общения, выражая чувства через движения тела во время движения под общий ритм. Ритм с незапамятных времен известен как фактор, организующий человеческое поведение и создающий чувство солидарности между людьми.

Полноценное общение невозможно без обратной связи. Человеку всегда важно знать, насколько его поняли, насколько его приняли со всей информацией, которую он хочет донести, насколько он сам правильно понял, увидел, услышал то, что ему сообщили. Часто при общении принимается во внимание только его вербальный компонент, однако человек всегда говорит еще и телом. Этот невербальный язык может быть информативнее и даже правдивее (в случаях, когда вербальные и невербальные проявления расходятся или противоречат друг другу). Что хочет сказать человек своей походкой, своей позой, своими жестами? Каким образом его телодвижения подтверждают то, что он говорит словами?

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку понять – удастся ли ему представить миру свое истинное лицо? Принимают ли другие люди сигналы, которые он направляет им? Если они понимают эти послания по-другому, то, может быть, именно поэтому человеку не удастся интегрироваться в мир? Может быть, именно этим объясняются его жизненные неудачи?

### *РАЗМИНКА*

#### ***Упражнение 1. «Зеркало»***

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». Через некоторое время они меняются ролями.

На первых порах проработки задания консультант налагает ограничения на действия ведущего партнера: не делать сложных движений, не производить несколько движений одновременно, не делать мимических движений, выполнять движения в очень медленном темпе.

В ходе выполнения упражнения участники довольно быстро обучаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за ведущим становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Это упражнение является хорошим средством для установления психологического контакта.

#### ***Упражнение 2. «Внутреннее состояние»***

Каждый из партнеров по очереди делает движение, отражающее его внутреннее состояние, а другой повторяет это движение 3–4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние ведущего, понять это состояние.

Закончив упражнение, участники обсуждают вопрос: каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас? После того как будет высказано несколько гипотез о состоянии одного из участников, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

## **БЫСТРАЯ ЧАСТЬ**

### **Упражнение 1. «Двойник»**

Упражнение активизирует «внимание тела», облегчает взаимодействие с партнером, понимание его невербальных сообщений через подражание им.

Один из участников выходит в центр и произносит монолог о своих мыслях, чувствах, переживаниях. Это не подготовленная речь, а мысли вслух, поток сознания. Он может двигаться по комнате, совершать любые действия. Второй участник по своей инициативе подходит и встает позади первого, принимая его позу и повторяя движения и слова. Его задача – представить себе чувства первого. Обязательное условие – копировать невербальное поведение. Через несколько минут двойник меняется.

### **Упражнение 2. «Отображение»**

Используется любая музыка без жесткого ритма. В каждой паре один из участников становится ведущим, другой – ведомым; они смотрят в глаза друг другу. Ведущий начинает медленные, плавные движения. Ведомый зеркально отражает движения ведущего, стараясь ни о чем не думать: пусть ведет тело. Через пять минут участники меняются ролями. По окончании они делятся ощущениями.

### **Упражнение 3. «Отображение группы»**

Ведущий свободно двигается по комнате, совершая любые не слишком быстрые танцевальные движения. Остальные члены группы должны следовать за ним, повторяя его движения и «переживая» их. Через несколько минут ведущий переходит в конец цепочки, следующий ведущий меняет характер движений. Музыка для этого упражнения не нужна – ритм движений задает каждый новый ведущий.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

### **Упражнение 1. «Контакт руками»**

«Свободно перемещайтесь по комнате, пожимая друг другу руки. Периодически останавливайтесь, задержав чью-либо руку в своей руке. Закройте глаза и при помощи прикосновений исследуйте ее. Через две минуты откройте глаза и посмотрите на партнера.

Теперь перемещайтесь с закрытыми глазами, пожимая левой рукой руки других членов группы. Остановитесь, возьмите чью-либо левую руку и попытайтесь догадаться, чья это рука. Через минуту, все еще держась за руки, откройте глаза, посмотрите друг на друга и проверьте правильность ваших ощущений.

Снова двигайтесь по комнате, делая рукопожатие двумя руками. Вы должны за 30 секунд обменяться с партнером рукопожатиями, находясь в разных состояниях – «торопливый», «сердитый», «подавленный», «счастливый», «влюбленный».

Закройте глаза, найдите другого партнера, возьмите его за обе руки и постарайтесь угадать, кто это. Через две минуты, не открывая глаз, вместе с партнером с помощью рук попытайтесь выразить разные состояния: поспорьте, помиритесь, будьте игривыми, будьте нежными, изобразите танец двумя руками. Через 5 минут, все еще держась за руки, откройте глаза и посмотрите на своего партнера».

### ***Упражнение 2. «Контакт спиной»***

«Закройте глаза и медленно двигайтесь спиной вперед. Столкнувшись с кем-нибудь, разойдитесь и двигайтесь дальше. Через минуту остановитесь рядом с кем-нибудь, спина к спине, и постарайтесь узнать своего партнера. Еще через минуту один из партнеров поворачивается и, не открывая глаз, пытается узнать своего партнера, касаясь руками его спины. Через две минуты поменяйтесь местами.

Теперь, не открывая глаз, снова медленно двигайтесь спиной вперед. Столкнувшись с кем-нибудь, пообщайтесь спинами: поспорьте, будьте игривыми, нежными, потанцуйте спина к спине, исследуйте различные виды движения. На каждое из этих упражнений дается 30 секунд.

Минут через 5 остановитесь и осознайте друг друга. Затем медленно и осторожно подвигайтесь врозь. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваша спина. После этого откройте глаза и посмотрите на своих партнеров».

### ***Упражнение 3. «Сиамские близнецы»***

«Разбейтесь на пары. Представьте себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: как вы завтракаете, одеваетесь и т. д.»

### ***Упражнение 4. «Учитывание возможностей партнера»***

«Сядьте лицом друг к другу и соедините ступни слегка согнутых в коленях ног. Затем наклонитесь вперед, возьмитесь за руки и, упираясь ступнями, одним движением поднимите ноги вверх. Оставайтесь в таком положении как можно дольше, затем опустите ноги и расслабьтесь».

## **РАБОТА С АГРЕССИЕЙ**

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Животным свойственны два типа агрессии: социальная, для которой характерны демонстративные вспышки ярости, и молчаливая агрессия, подобная той, что проявляет хищник, когда подкрадывается к своей жертве. Люди проявляют еще два типа агрессии, практически не встречающиеся у животных: враждебную и инструментальную. Источник враждебной агрессии – это злость. Ее единственная цель – причинить вред. В случае инструментальной агрессии причинение вреда является не самоцелью, а средством достижения какой-либо иной цели. Все многообразие форм человеческой агрессивности можно также разделить на гетероагрессию, направленную на других, и аутоагрессию, направленную на себя.

Согласно теориям враждебности, разработанным в различных психологических школах, в процессе накопления субъективного опыта у человека постепенно формируются внутренние, субъективные представления о себе, об окружающей действительности и других людях. Одной из базовых характеристик объектов такого субъективного мира может быть враждебность. Представления об окружающем мире как о враждебном формируются с первых дней жизни ребенка под влиянием целого ряда факторов – наследственных, семейных, социальных. Помимо этого, они могут сформироваться уже в

зрелом возрасте вследствие психической травмы, когда картина мира претерпевает катастрофические изменения.

Биоэнергетическая теория предполагает, что хронически напряженные мышцы сдерживают импульсы, которые проявились бы, если бы движения не были скованны. Поэтому поощрение свободы в движениях должно способствовать высвобождению этих импульсов и заблокированных чувств. Один из самых основных способов выразить протест с помощью движений состоит в резком распрямлении конечности, в том, что называется «взбрыкнуть». Если сюда добавить крики «Не хочу! Не буду!», можно получить доступ к своей заблокированной ярости или гневу.

Двигательные упражнения не следует применять механически, как некий ритуал, они лучше всего помогают тем, кто действительно ищет способ разрядить накопившуюся злость. Взрыв эмоций, представляющих опасность для окружающих, при этом маловероятен. Наоборот, опаснее сдерживать злость, потому что тогда упражнение не приведет к желаемому результату.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку освободиться от накопившейся агрессии.

## *РАЗМИНКА*

### ***Упражнение 1. «Не буду!»***

Упражнение построено так, чтобы освободить напряжение мышц подбородка. Установление контакта с этим напряжением, а также с его причиной – чувством гнева и ярости – является позитивным опытом, дающим человеку большой самоконтроль.

«Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см друг от друга. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Можете также выполнить это упражнение, произнося слово «Нет!». Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно более громко для утверждения своей воли. Чем сильнее она будет выражена, тем сильнее будет вызванное этим способом чувство собственного «Я».

### ***Упражнение 2. «Крик»***

«Сядьте на пол, закройте глаза; дыхание глубокое. Сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите течение воздуха-энергии во всем теле: как реагируют мышцы, кости, кровеносные сосуды на поступающую с глубоким дыханием энергию. Через одну-две минуты начинайте озвучивать выдох с переходом на крик – нечленораздельный, без напряжения голосовых связок. Медленно вставайте. Звук делается громче, в нем участвует все тело: помогайте себе руками, ногами, „колотите воздух“. Полное звучание удерживается некоторое время, затем постепенно стихает.

Губы и мышцы нижней челюсти должны быть расслаблены. Для освобождения челюсти можно массировать ее мышцы. Крик затихает, внимание опять сосредоточено на дыхании. Медленно опуститесь на пол, лягте на спину. Теперь во время вдоха и выдоха вы будете

произносить членораздельные звуки. При вдохе надо произносить «со», при выдохе – «хум». «Со хум» в переводе с санскрита означает «это я»; кроме того, эти слоги соответствуют естественному озвучиванию дыхания. Через две-три минуты можно заменить звуки на гудение при каждом выдохе. Дыхание становится все более глубоким. Одна рука лежит на солнечном сплетении, другая – на животе. Внимание направлено на одновременное и плавное движение диафрагмы и живота. Надо прийти к внутреннему осознанию того, что вдыхаемый воздух – это питание, необходимое организму. Глубокое дыхание и сосредоточение на нем продолжаются 5–10 минут. Надо ощутить насыщение тела энергией».

### ***Упражнение 3. «Резонанс»***

Упражнение выполняется стоя, можно ходить по комнате. Необходимо сконцентрировать внимание на собственном дыхании: движении диафрагмы, дыхательных путях. Далее нужно попробовать «родить» звук: очень осторожно озвучить выдох и ощутить вибрации в горле, груди, ротовой полости, голове. При следующем выдохе отправить звук в потолок (не надо смотреть туда, глаза могут быть полузакрыты), попробовать достичь резонанса с потолком, то есть услышать, что звук, отраженный от потолка, слился с новым «рожденным» звуком.

Следующие этапы: резонанс с потолком, стенами, полом, с мягким ковром, с окном, с космосом. Практика показывает, что легче всего резонанс «получается» с полом, поэтому можно начинать с него, чтобы участники быстрее почувствовали эффект.

После освоения резонанса с подлинными объектами можно попробовать достичь резонанса с воображаемым объектом – животным, врагом, другом; наблюдатели могут отгадывать воображаемый объект. При выполнении упражнения можно помогать себе массажем шеи: большие пальцы упираются в углы нижней челюсти, средние надавливают на шею последовательно в верхней, средней и нижней части.

## ***БЫСТРАЯ ЧАСТЬ***

### ***Упражнение 1. «Бой с тенью»***

Участники, разойдясь на безопасное расстояние, имитируют драку с воображаемым противником, нанося ему любые удары руками и ногами.

### ***Упражнение 2. «Шива тандава»***

«Это ритуальный танец индуистского бога Шивы, разрушителя мира. Представьте себя необъятных размеров великаном, каждый шаг которого сотрясает землю. Шива начинает свой танец, и моря выходят из берегов, извергаются вулканы, дуют страшные ураганы, полыхает огонь, словом, приходит апокалипсис. Выплесните в этом танце весь свой накопленный гнев, всю агрессию и напряженность. Наблюдайте, как вся Вселенная разрушается вашим яростным танцем и вы остаетесь один в бескрайней пустоте. Насладитесь этим ощущением грандиозного могущества!»

## ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***

### ***Упражнение 1. «Гнев»***

Это активное биоэнергетическое упражнение. Может выполняться всеми участниками или каждым членом группы по очереди. Следует не имитировать гнев, а постараться действительно почувствовать его, максимально включаясь в движения.

Встать на колени перед спортивным матом и изо всех сил бить по нему кулаками. В ударе участвует все тело. Во время движений тело и руки должны быть максимально расслаблены, напрягать мышцы следует только в момент удара. Дыхание глубокое, рот открыт. Нельзя сдерживать звуки, они могут быть любыми: крик, слова, выражающие чувства гнева. Здесь необходимо внутреннее оправдание – на кого или на что направлен

гнев. Лишних обстоятельств придумывать не надо, главное обстоятельство – «здесь и сейчас».

Лечь на ковер, свободно раскинуть ноги и начать брыкаться, как ребенок, «закативший истерику», увеличивая темп и интенсивность ударов. Надо колотить ковер кулаками, вертеть головой, сопровождая физические движения выкриками: «Нет!», «Не хочу!» и т. д.

### ***Упражнение 2. «Показать когти и зубы»***

«Это простое упражнение поможет вам почувствовать себя сильным, продемонстрировать свою силу тому, кто может рассчитывать на вашу слабость. Его смысл заключается в животных жестах и активизации психического значения когтей и клыков, воздействие на естественные „якори“ самозащиты. Зубы являются не только инструментом жевания или частью речевого аппарата, но и несут определенный агрессивный смысл. Психологические исследования мимики и жестов обезьян показали, что животный оскал несет еще и функцию покорности, преданности, что выражается в появлении у молодых обезьян „улыбки“ при глубоком контакте с матерью. У человека и его ближайших родственников есть примерно 30 совпадающих по смыслу рисунков мимики и жестов.

Примите уверенную позу: на вдохе распрямите плечи, разогните позвоночник, одновременно поднимая кисти рук к плечам и растягивая углы рта.

Выдыхая, имитируйте рычание (покажите зубы), раскройте ладони и согните пальцы рук (покажите когти). Почувствуйте напряжение мышц в своем теле.

На вдохе вернитесь в исходное положение, запоминая ощущения тела.

На следующем выдохе сознательно расслабьте те мышцы, которые были задействованы в упражнении».

## **РАБОТА СО СВЕРХКОНТРОЛЕМ**

Чем особенно тяжелы жизненные кризисы? Тем, что неадаптивные стратегии нашего поведения, то, что мы назвали базовыми проблемами, еще более усугубляют ситуацию. Одной из таких стратегий является перфекционизм (от англ. perfect – самый лучший, превосходный). В жизни это качество выражается в том, что человек невероятно требователен к себе, он чувствует неукротимую потребность соответствовать самым высочайшим стандартам. Но у этого качества есть и другая сторона – окружающие тоже должны соответствовать этим стандартам. Поставленные цели достигаются при помощи поведения, которое в психологии называется сверхконтролирующим.

Существуют два вида контроля. Один – контроль извне: я нахожусь под контролем других людей, порядка, окружения и т. п.; другой – внутренний контроль, встроенный в нашу личность и являющийся частью индивидуального характера.

Нашу манипуляцию собой обычно обозначают словом «сознание». Многие люди посвящают свою жизнь тому, чтобы быть такими, как надо, вместо того чтобы максимально проявиться такими, какие они есть. Эта разница между актуализацией себя и актуализацией образа себя очень важна. Многие люди живут только ради своего образа. Там, где у некоторых людей находится «Я», у большинства людей – пустота, потому что они слишком заняты проектированием себя в соответствии с неким образом. Это проклятие идеала, которое заключается в том, что человек не должен быть тем, кем он является. Чем меньше мы доверяем себе, тем больше мы нуждаемся в контроле. Любой внешний контроль, даже интернализованный внешний контроль, – «Ты должен» – мешает здоровой работе организма.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку понять, как он контролирует себя и других и всегда ли этот контроль адекватен.

## *РАЗМИНКА*

### ***Упражнение 1. «Похлопывание тела»***

«Один из членов группы ложится на живот. Остальные окружают его, стоя на коленях, причем один человек должен встать со стороны головы, и еще один – со стороны ступней. Лежащий не должен двигаться, воспринимая похлопывания как дар. Хлопайте по всему телу, включая спину, руки, ягодицы, ноги.

Остановитесь и позвольте лежащему сосредоточиться на своих ощущениях, прочувствовать эффект. Это может сопровождаться одновременным прикладыванием ваших рук ко всей поверхности его тела».

### ***Упражнение 2. «Кормовая рубка»***

«Расставьте ноги чуть больше, чем на ширину плеч, слегка согните их в коленях. Выполняйте движения типа „хула-хуп“. Начинать вращательное движение бедрами вправо назад, влево вперед, завершая полный круг. Сохраняйте удобный для вас постоянный ритм.

Упражнение выполняйте медленно, но с большим усилием, вынося бедра в стороны, назад и вперед как можно дальше».

### ***Упражнение 3. «Последовательность опор»***

Один из партнеров лежит на спине «звездой», раскинув руки и ноги. Ладони его рук обращены вверх (маленькие дети только так и лежат – они максимально открыты миру, и лишь взрослые «хватаются» за землю). Второй, стоя на коленях или сидя на пятках, подводит свою ладонь под кисть руки партнера и плавно и аккуратно, не спеша, начинает приподнимать, отрывать ее от пола. Предплечье и плечо лежат на полу. При этом вес кисти как бы «стекает» вниз, в землю. Кисть расслабляется, опираясь на запястье, и в ней возникает чувство тяжести. Она как бы обретает свой собственный вес, который не ощущается в напряженном состоянии. Увеличение веса той или иной части тела – надежный индикатор ее расслабления.

Расслабив кисть, можно переходить к предплечью. Аккуратно придерживая кисть и взяв руку за запястье, следует приподнять предплечье. Его вес «стекает» вниз и через локоть уходит в пол, в землю. Предплечье расслабляется. Плавно сгибая, разгибая и вращая предплечье, ассистент помогает лежащему расслабить мышцы и контролирует их состояние. Движения не должны быть ритмичными и предсказуемыми, чтобы лежащий не пытался сам выполнять угаданные движения. Если он будет напрягать мышцы, самостоятельно двигать рукой, это сразу отразится на весе предплечья и кисти – они станут легче.

Чтобы помочь лежащему полностью отключить сознательное управление мышцами, можно применить следующий прием. Придерживая предплечье партнера за запястье (кисть свободно свисает вниз, предплечье опирается на локоть), ассистент медленно отводит и разворачивает предплечье до точки, в которой кисть под собственной тяжестью должна «перевалиться» через лучезапястный сустав. Если партнеру не удалось расслабиться полностью, то в момент разгибания кисть, до этого как бы «максимально расслабленная», начнет осуществлять «рыскающие» движения, пытаясь «переброситься» самостоятельно. Лежащий испытывает при этом непривычное чувство потери контроля над частью своего тела.

Убедившись, что рука ниже локтя действительно расслаблена, ассистент поднимает локоть лежащего, подводит под него вторую свою ладонь и медленно двигает рукой партнера – рука как бы плавает в воздухе. Проверить полноту расслабления можно с помощью того же приема с падением кисти. Отказаться от сознательного контроля мышц всей руки обычно труднее, чем расслабить только кисть и предплечье.

Закончив работу с рукой, ассистент подводит руку под колено лежащего и плавно сгибает его ногу так, чтобы пятка скользила по полу. В этом случае сохраняется контакт с землей, с опорой, что особенно важно в работе с ногами. Потом он поднимает колено партнера, отрывая от пола ступню, и опирает ее на свою ладонь. Плавно сгибая, разгибая и вращая ногой лежащего, ассистент помогает ему полностью расслабить ногу.

После того как ассистент убедится в полном расслаблении мышц ноги, он плавно опускает ступню на пол, одной рукой придерживая ногу под коленом, а легким усилием другой руки помогает ноге выпрямиться (ступня и пятка скользят по полу). Нога должна распрямляться медленно, как бы под собственным весом.

Последний этап упражнения – расслабление мышц шеи. Ассистент аккуратно приподнимает голову лежащего, подведя под нее ладони. Несколько минут он просто держит голову партнера на своих ладонях, после чего начинает плавно вращать ее, наклонять вперед-назад и вправо-влево, добиваясь расслабления мышц шеи.

Кроме ощущения сопротивления или «помощи» движениям и изменения веса конечностей и головы, ассистент должен следить за дыханием партнера и «шторками» его ресниц, отмечая общее расслабление и работу контроля.

На выполнение всего цикла отводится 15–20 минут.

## ***БЫСТРАЯ ЧАСТЬ***

### ***Упражнение 1. «Симметричная связка»***

Под быструю ритмичную музыку участники делают любые танцевальные движения. Основное и обязательное условие – повторять движения и в правую, и в левую сторону. Это могут быть шаги, небольшие прыжки, повороты с махами руками, но они обязательно выполняются вправо-влево. В результате движений такого типа снимается сверхконтроль доминирующего полушария мозга.

### ***Упражнение 2. «Осознание нижней части тела»***

«Лягте на спину на мат или коврик. Согните ноги в коленях и расставьте стопы примерно на четверть метра. Ухватив себя руками за лодыжки и подтянувшись к ним, прогнитесь в пояснице. Ритмично поднимайте и опускайте таз, соединяя колени, когда таз наверху, и разводя, когда таз на полу. В верхнем положении сильно напрягайте ягодицы».

## ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***

### ***Упражнение 1. «Отвинченная голова»***

«Как трудно иногда бывает „отключить“ свою голову, как часто она вмешивается „не в свое дело“. Сейчас вам представится возможность некоторое время обойтись без нее. Разбейтесь на пары. Один пусть укладывается отдыхать. Другой усыпляет его бдительность (помогает расслабиться, поглаживает, покачивает и пр.). Когда первый полностью расслабится, второй начинает „отвинчивать“ его голову (осторожно, чтобы первый „не спохватился“). Когда голова, наконец, „отвинчена“, второй участник несет воображаемую голову в угол комнаты и прячет ее. Потом будит своего товарища...

Как вам без головы? Вы ничего не видите и не слышите... Что происходит? Поищите свою голову!

Дав своему партнеру побыть в новом для него качестве некоторое время, второй участник «возвращает» ему голову. Тот ее внимательно изучает, и, после опознания, они вместе «прикручивают» ее на место».

После окончания упражнения партнеры обмениваются впечатлениями и меняются ролями.

### ***Упражнение 2. «Пластилиновый человек»***

В отличие от других релаксационных упражнений, действующих по принципу «напряжение-расслабление», в это упражнение введены дополнительные сложности. Сильный эффект расслабления достигается длительным напряжением: игровая форма упражнения помогает занять внимание, а следовательно – увеличить время напряжения.

«Вы сидите на корточках, голова спрятана в коленях, глаза закрыты. Представьте, что каждый из вас – ком пластилина, в котором зародилась жизнь; попробуйте вылепить из себя человека, преодолевая сопротивление пластилина.

Вначале постарайтесь выпрямиться во весь рост. Это требует большого напряжения в позвоночнике, шее, ногах. Теперь лепите руки от плеча, напряжение распространяется в руки, затем – в кисти, пальцы. Ощущайте «пластилиновость» пальцев: они все время норовят склеиться при соприкосновении. Этими пальцами нужно вылепить лицо – глаза, нос, рот. Какое выражение лица получилось? Какой человек вылепился? Посмотрите вокруг. Куда вы попали? Все тело остается напряженно-пластилиновым. Попробуйте двигаться, отрывая пластилиновые ступни от пола. Куда и зачем вы пошли? Вы можете взаимодействовать с другими участниками: знакомиться, танцевать с ними и т. д.

А теперь вы мягко падаете на пол, прилипаете к нему и не можете отклеиться. Вы стараетесь это сделать; напряжение во всем теле увеличивается. Вдруг теплая волна накатывает на ваши ноги, они тают, пластилин растекается в лужу. Следующая волна доходит до паха, потом до груди, шеи, головы – все пластилиновое тело растеклось в лужу».

## **РАБОТА С ОБРАЗОМ «Я»**

Понятие образа «Я» включает в себя целый ряд аспектов, в том числе то, как человек видит себя в этом мире (как он видит отношения между своей личностью и своими трудностями), способ его отношения к своему телу (как он осознает мышечные напряжения, которые могут способствовать его проблеме). Образ «Я» является описательной составляющей Я-концепции – системы представлений человека о самом себе. В рамках единой Я-концепции выделяют различные составляющие:

- Я-физическое, как схема собственного тела;
- Я-социальное, соотносимое со сферами социальной интеграции: половой, этнической, гражданской, ролевой;
- Я-экзистенциальное, как оценка себя в аспекте жизни и смерти.

Формирование Я-концепции человека происходит при накоплении опыта решения жизненных задач и при оценивании их со стороны других людей, прежде всего родителей.

Очень многие эмоциональные расстройства связаны с нарушением образа тела. Это нарушение связано с тем, что ребенок не получил через телесный контакт с матерью ощущения своего физического «Я».

Фельденкрайз (1997) в своей работе «Осознавание через движение», рассматривая вопросы, связанные с образом «Я» и движением, выделяет четыре компонента образа себя: *движение, ощущение, чувство и мышление*. «Все мы говорим, двигаемся, думаем и чувствуем по-разному, каждый в соответствии с тем образом себя, который он построил за годы своей жизни. Чтобы изменить образ действия, нужно изменить образ себя, который мы несем в себе».

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, направленный на выявление и совершенствование образа «Я».

## *РАЗМИНКА*

### ***Упражнение 1. «Метаморфозы»***

«Основа упражнения – имитация движений гусеницы, куколки и, наконец, бабочки. Эти образы выбраны не случайно: жизненный цикл развития бабочки как нельзя лучше символизирует этапы формирования человеческой души.

Вначале гусеница вылупляется из яйца. Сосредоточьтесь на внутреннем ритме. Вы находитесь в ограниченном пространстве. Динамика ваших движений тоже строго ограничена – вы совершаете колебательные движения, разрывая оболочку. Подчинитесь им, даже если их ритм не совпадает с музыкальным. Это ваш внутренний ритм, диктующий ваше индивидуальное состояние комфорта. Представьте себя новорожденной гусеницей – какая она? чего она хочет? почему хочет именно этого?

Следующий этап – стадия гусеницы. Это активные движения, дающие возможность выплеснуть эмоции. Ваш внутренний ритм сам по себе согласуется с ритмом музыки. Подумайте о том, как выглядит ваша гусеница, как перемещается.

Далее следует стадия куколки. Гусеница «забирается» в жесткий кокон, чтобы созреть для нового рождения. Полностью сосредоточьтесь на анализе того, что вы хотите выразить своей пластикой. Сдерживайте амплитуду движений, пока на некоторое время не застынете в неподвижности.

А теперь вы начинаете постепенно шевелиться, все активнее пробиваясь из кокона, помогая себе конечностями, головой, всем телом. Теперь язык вашего тела снова изменился. Учитесь его понимать, чтобы в дальнейшем, когда ваша «бабочка», взмахнув руками-крыльями, станцует спонтанный танец чувств и мыслей, вы точно понимали, что именно танцуете.

Вы разорвали кокон, но пока ваши лапки и крылья еще слабые и мягкие. Постепенно они крепнут, и вы можете выразить в танце свой восторг и упоение жизнью после рождения из куколки!

Вы обрели себя, свое истинное «Я», вас больше не стесняют никакие рамки, ведь танцует ваша Душа, свободная и прекрасная. В этот момент происходит самое главное – тают иллюзии, уходят неприятные переживания, воспоминания и вместе с тем высвобождается колоссальное количество жизненной энергии, те самые силы, которых подчас не хватает всем нам, чтобы радоваться жизни. Отныне живите в радости и творите ее вокруг себя. Будьте здоровы!»

### ***Упражнение 2. «Ум, чувства, тело»***

Участник выбирает из группы троих – они будут его «умом», «чувствами» и «телом». Затем он придает каждому из них форму, выражающую типичное состояние данной части его личности, и составляет из них скульптурную группу, отражающую состояние этих частей. После того как партнеры некоторое время побыли «частями» другого, они должны

поделиться с ним своими впечатлениями, рассказать, каково им быть его чувствами, телом и умом.

Упражнение позволяет увидеть разницу в степени осознания составляющих частей личности. В дальнейшем это может привести к их гармонизации.

### ***Упражнение 3. «Ходьба с зажимами»***

«Вы идете по кругу. Продолжая идти, напрягите до предела правую руку... левую руку... всю верхнюю половину тела... левую ногу... правую ногу... обе ноги... всю нижнюю половину тела...

поясницу... Представьте себе, что вы – маленькие дети... роботы... старики... Представьте себе, что масса вашего тела увеличилась в два раза... Представьте себе, что ваше тело практически невесомо... Представьте себе, что вам надо торопиться, но делать этого очень не хочется... Представьте себе, что все внутри вас бежит, а вы себя сдерживаете...»

Упражнение заканчивается ходьбой в свободном темпе.

### ***Упражнение 4. «Звери, птицы, рыбы»***

«Вы идете по кругу. Представьте себя хищной птицей... маленьким цыпленком... кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... слонем... снова птицей... рыбой... бабочкой... Представьте себя любым зверем – таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи; побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя? А теперь вы снова – люди. Темп движения – спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов».

## ***БЫСТРАЯ ЧАСТЬ***

### ***Упражнение 1. «Джаз-танец»***

1. Исходное положение (и. п.) – стойка ноги врозь, стопы параллельно. Наклоны головы вперед-назад. По 8 раз. Следите за осанкой. Плечи не поднимать.
2. И. п. – то же. Повороты головы направо, налево. По 8 раз.
3. И. п. – то же. Круговые движения головой. 2 раза вправо, 2 раза влево.
4. И. п. – то же, руки вниз. Поднимание и опускание плеч. Выполнять движения с максимальной амплитудой. По 8 раз.
5. И. п. – то же. Поочередное поднимание плеч в сочетании с приседанием: 4 движения то одним, то другим плечом во время сгибания ног, 4 – при разгибании. 4 раза.
6. И. п. – то же. Выведение одного плеча вперед, другого вверх. 8 раз.
7. И. п. – то же. 1 – поднять плечи вверх; 2 – «сбросить» плечи вперед (расслабленно опустить, спина слегка округлена); 3 – выпрямляясь, поднять плечи вверх; 4 – «сбросить» назад (опустить плечи вниз с небольшим круговым движением назад, слегка прогибаясь в поясничном отделе позвоночника, лопатки свести) – рис. 4.б.

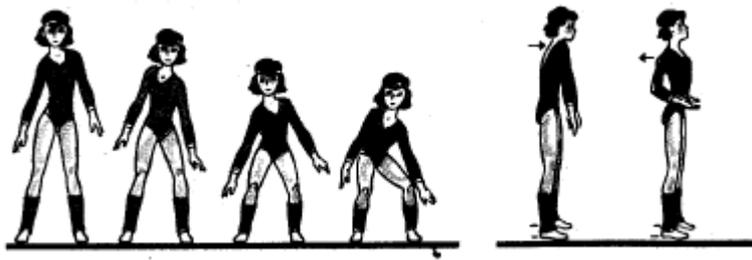


Рис. 4.6

8. И. п. – стойка ноги врозь, руки на голове. Движения грудной клетки вправо-влево. Голова неподвижна. 16 раз.

9. И. п. – то же, но в полуприседе на двух ногах, руки в стороны. 16 раз.

10. И. п. – полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вперед, назад с одновременным сведением и разведением локтей. 16 раз (рис. 4.7).



Рис. 4.7

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение таза вправо-влево, грудная клетка фиксирована. По 8 раз.

12. И. п. – стойка ноги врозь, но руки вперед. Движение таза вперед, назад. По 8 раз.

13. И. п. – то же. «Рисовать» тазом «восьмерки». 16 раз.

14. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, ладонь одной на тыльной стороне кисти другой руки. Сгибая правую ногу, наклон вперед, руки опустить между ног; перенося тяжесть тела на обе ноги и сохраняя положение приседа, пружинящий наклон вперед; перенося тяжесть тела на левую ногу, пружинящий наклон вперед, принять и. п. 8 раз.

15. И. п. – упор стоя. Поочередное сгибание и разгибание ног. По 8–16 раз каждой ногой.

16. И. п. – упор стоя ноги врозь. Подъем на полупальцы правой ноги, таз вправо, то же левой. По 8–16 раз.

17. То же, но подъем на полупальцы обеих ног одновременно.

18. И. п. – стойка ноги врозь (стопы параллельно) – рис. 4.8. Такт I. 1 – поднимаясь на полупальцы левой ноги, правую вперед, скрестно перед левой, слегка согнутые руки вправо; и –



Рис. 4.8

немного спружинить на левой ноге; 2 – правую ногу в сторону – назад, таз вправо, слегка согнутые руки влево; 3–4 – повторить 1–2, закончить движение, приставляя правую ногу к левой, руки в стороны – вниз.

Такт II. 5–8 – то же, что такт I, но с другой ноги.

Такт III. 1 – с поворотом туловища налево, левую ногу назад / полуприсед на правой, руки в стороны; 2 – с поворотом направо (лицом к основному направлению) приставить правую к левой (ноги вместе), небольшой полуприсед на двух ногах, руки на пояс; 3–4 – то же с другой ноги.

Такт IV. – повторить такт III.

19. И. п. – основная стойка, ноги врозь, стопы параллельно (рис. 4.9).



Рис. 4.9

Такт I. 1 – скачок на левой, согнутую правую в сторону, руки в стороны – вверх, ладонями вперед, пальцы в стороны; 2 – скачок на две ноги, согнутые руки в стороны; 3–4 – то же с другой ноги.

Такт II. – повторить такт I.

Такт III. 1 – с поворотом налево скачок на левую ногу, правую согнутую назад, руки влево; 2 – скачок на правую, согнутую левую назад, руки вправо; 3–4 – продолжая поворот, повторить движения счета 1–2.

Такт IV. – повторить такт III.

Такты V–VIII – то же, но с другой ноги, поворот направо. Повторить комбинацию 4–8 раз.

20. И. п. – основная стойка, руки на поясе (рис. 4.10).

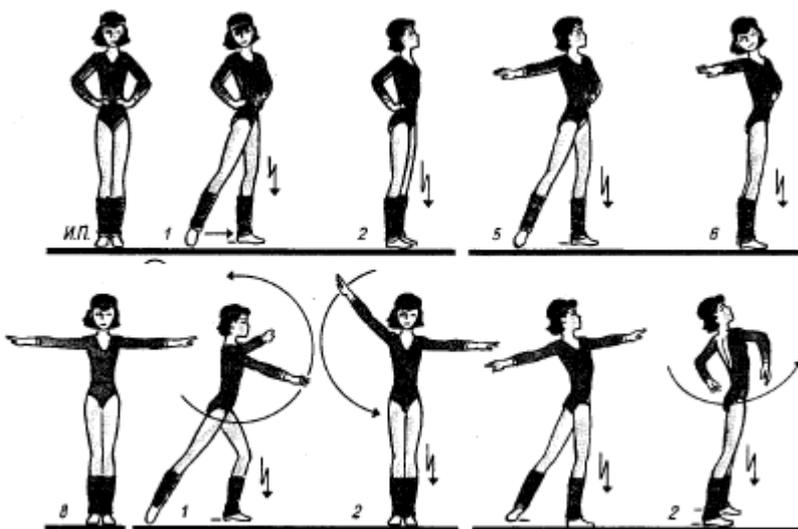


Рис. 4.10

Такт I. 1 – с небольшим поворотом туловища налево шаг левой в сторону, правую в сторону на носок; 2 – приставить правую ногу к левой (и. п.); 3–4 – то же с другой ноги.

Такт II. 5 – с небольшим поворотом туловища налево шаг левой в сторону, правую в сторону на носок, правую руку в сторону; 6 – приставить правую ногу к левой; 7–8 – то же с другой ноги, закончить упражнение – ноги вместе, руки в стороны.

Такт III. 1 – небольшой выпад влево, правая нога в сторону на носок, левая рука в сторону, правая рука по дуге вверх; 2 – приставить правую ногу к левой, правая рука, продолжая движение по дуге вниз, завершает круг; 3–4 – то же в другую сторону.

Такт IV. 1 – шаг левой ногой в сторону – назад, руки в стороны; 2 – с поворотом туловища налево приставить правую ногу к левой, руки согнуть (округлить); 3–4 – то же в другую сторону (с правой ноги).

21. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

Такт I. 1–2 – слегка сгибая правую ногу, таз влево, круг левым плечом назад; 3–4 – то же в другую сторону (круг правым плечом).

Такт II. – повторить такт I.

Такты III–IV – то же, что такты I–II, но с продвижением вперед. Повторить 4–8 раз с продвижением вперед-назад.

22. И. п. – полуприсед в стойке ноги вместе, спина округлена, руки согнуты, ладони на уровне талии (рис. 4.11).

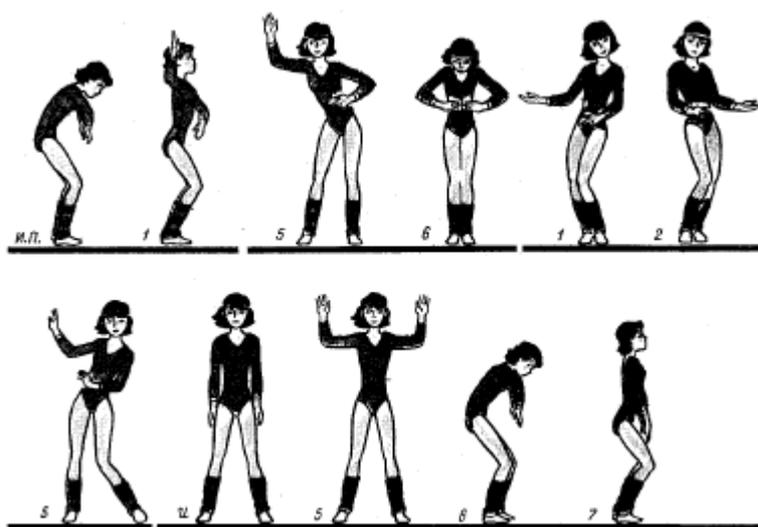


Рис. 4.11

Такт I. 1 – не разгибая ног, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, правую согнутую руку в сторону (предплечье вверх); 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же с другой руки.

Такт II. 5 – шаг правой в сторону в стойку ноги врозь, правая нога слегка согнута, согнутая правая рука в сторону (предплечье вверх), левая рука согнута, ладонь на уровне талии, таз отведен влево; 6 – приставляя левую к правой ноге, и. п.; 7–8 – повторить 5–6.

Такт III–IV – то же, что такты II с другой руки, с продвижением влево.

Такт V. 1 – сохраняя полуприсед в стойке ноги вместе, колени вправо, согнутые руки вправо (на уровне талии); 2 – перевести колени и руки влево; 3–4 – повторить 1–2.

Такт VI. 5 – сохраняя полуприсед, шагом правой в сторону, стойка ноги врозь, колени вправо, согнутые руки вправо (правая рука на уровне головы, левая – на уровне талии); 6 – перевести колени и руки влево; 7–8 – повторить 5–6.

Такт VII. И. п. – прыжком поворот кругом; 1–4 – повторить такт VI.

Такт VIII. И. п. – прыжком поворот кругом в стойку ноги врозь; 5 – руки в стороны, предплечья вверх; 6 – полуприсед на двух ногах, спину округлить, голову наклонить вперед, предплечья опустить вниз; 7 – прогнуться в пояснице, ладони на бедрах, голова прямо; 8 – и. п.

Повторить 4–8 раз.

23. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх (рис. 4.12).



Рис. 4.12

Такт I. 1 – таз вправо, щелчок пальцами правой руки; 2 – таз влево, щелчок пальцами левой руки; и – соединить руки над головой; 3 – наклон вперед, руки опустить между ног; 4 – вернуться в и. п.

Такт II. – то же, что такт I, но 4 – упор стоя.

Такт III. 1 – мах правой рукой назад, поворот туловища направо; 2 – упор стоя; 3–4 – то же другой рукой.

Такт IV. 5 – выпад вправо с наклоном вперед, левая рука согнута, ладонью опирается о колено правой ноги, правая рука назад; 6 – пружинящий наклон вперед с рывковым движением правой руки назад; 7–8 – то же в другую сторону.

Повторить 4–8 раз.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### **Упражнение 1. «Создание образа „Я“ методом магического танца»**

«Вначале встаньте, глядя прямо перед собой. Выберите опорную ногу, поднимите стопу другой ноги назад и возьмитесь за нее рукой. Другую руку вытяните вперед и вверх. Смотрите прямо перед собой, это поможет вам сохранить равновесие. Теперь наклонитесь вперед и поднимите вверх ногу, стопу которой держите, настолько, насколько это возможно. Представьте себя танцором, выполняющим прыжки сознания из одной реальности в другую.

Расслабьтесь и снова станьте прямо, поставив обе ноги на пол. Затем примите симметричную позу, сохраняя равновесие на другой ноге. Вы можете обнаружить, что сохранять равновесие на одной ноге легче, чем на другой. Это указывает на то, что вам следует поработать над достижением гармонии в вашей жизни. Способность подолгу находиться в этой позе позволит вам достичь гармонии.

Один из наиболее действенных результатов работы над этой позой – создание магического тела. Магическое тело – это идеальное «Я», то новое, более осознанное «Я»,

которое создается посредством танца. Магическое тело – это «Я», которое способно проявляться наиболее полно и значимо. Это умение действовать, используя нужную энергию для решения любых жизненных задач.

Каков ваш идеальный образ себя? Какими чертами и способностями вы бы хотели обладать? Как бы вы хотели выглядеть в глазах окружающих? Как бы в результате этих превращений изменили свою жизнь?

Явственно представьте это, примите этот образ себя. Если вы в состоянии это представить, значит, это достижимо. Меняя свои представления, вы изменяете свой мир.

Теперь, принимая эту позу, вообразите, что вы полностью соответствуете своему новому образу. Почувствуйте, как ваша форма становится совершенной, преобразуясь в магическое «Я» – как физическое, так и духовное».

## **СТРУКТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ**

Внутренние конфликты и конфликты со средой проявляются в теле в такой же степени, в какой они проявляются в психике человека. Личность испытывает конфликты между рациональным разумом и животной природой, между стремлением к доминированию и потребностью в подчинении. Этот конфликт коренится в человеческой природе. Он делает человека податливым к болезням, но, с другой стороны, бывает источником его творчества и основой сознательной духовности.

В теле человека нарушения взаимодействия мыслей, действий и чувств наиболее сфокусированы:

- между мыслями и действиями – между головой и позвоночником, в задней части шеи. Это наиболее ранний блок, приобретаемый человеком во внутриутробной жизни, при родах и в первые дни и недели жизни;
- между мыслями и эмоциями – между головой и туловищем, в горле. Этот блок формируется, когда «оральные проблемы сдавливают горло»;
- между чувствами и действиями, между действиями и дыханием – между позвоночником и внутренними органами, в области диафрагмы. Это более поздний блок, он соответствует анальному и генитальному подавлению.

Наше тело может многое рассказать о том пути, который мы прошли, о том, с какими преградами встретились, о тех «войнах», в которых победили или проиграли, об опыте, который мы приобрели, о конфликтах и вызовах судьбы, которые его формировали, а также о выводах, которые мы из этого сделали.

В терапевтической работе важно понимать, что эмоции могут наслаиваться друг на друга: ту, которую проще выразить, можно использовать, чтобы спрятать другую эмоцию, которую выразить трудно или нельзя. Так, гнев часто прячет страх, страх может скрывать гнев, а печаль – гнев или удовольствие. Терапевтическим принципом в данном случае будет выявление более глубокой эмоции. При этом необходимо создать условия для безопасного отреагирования выявленной эмоции, иначе процедура может оказаться в лучшем случае нетерапевтической, а в худшем – разрушительной.

Помимо экспрессивных движений, важным контактным каналом для выявления эмоций является голос. При работе с голосом важна связь между мышечным тонусом и голосом человека. Высвобождение голоса связано с улучшениями в мышечном тонусе. Звучание помогает заземлению.

### **Упражнение 1. «Тонирование»**

Это один из простых способов успокоить мозг, стабилизировать ритмы организма. Тонирование представляет собой произнесение или напевание длинных звуков. Оно может служить для изменения физического и эмоционального состояния. Все приведенные ниже звуки произносятся с движением под ритмичную музыку.

Звук первый – «м-м-м». В течение пяти минут попробуйте «мычать». Не старайтесь воспроизводить какую-то мелодию, а просто подберите тон, при котором вы чувствуете себя комфортно. Расслабьте челюсти и ощутите энергию «мычания» внутри организма.

Звук второй – «а-а-а». Если вы испытываете сильный стресс или напряженность, расслабьте мышцы нижней челюсти и несколько минут произносите негромкое «а-а-а».

Звук третий – «и-и-и». Это наиболее стимулирующий из всех гласных звуков. Он активизирует дух и тело, действуя как «звуковой кофеин».

Звук четвертый – «о-о-о». Пять минут произнесения этого звука приводят к мышечной релаксации, углублению дыхания и улучшению его ритма, снижению частоты сердечных сокращений меняют. Это очень мощное средство быстрой нормализации состояния организма.

### **Упражнение 2. «В стиле рэп»**

Составьте рэп, отражающий ваше состояние, например,

Просто дрянь –

Вот мне какво.

Разве им не видно,

Что мои дела – дрянь.

Пусть услышат хоть чуть-чуть,

Что я им сейчас говорю,

И мне не будет так плохо

Каждый день и всегда.

### **БЫСТРАЯ ЧАСТЬ**

#### **Упражнение 1. «Танец пяти движений»**

Выделяется пять первичных ритмов движения, которые присутствуют во всех культурах и являются репрезентациями онтологических качеств:

- плавные, мягкие, округлые и текучие движения; движения «женской» энергии;
- резкие, сильные и четкие, «мужские» движения;
- хаотические движения;
- лирические, тонкие, изящные движения, «полет бабочки» или «падающего листа»;
- движение в неподвижности, наблюдение за первичными импульсами движения, «пульсирующая статуя».

Эти модальности движения в контексте терапии и диагностики являются репрезентациями характеристик личности. У клиента или участника тренинга может быть неприятие определенных движений. Так, достаточно часто женщины среднего возраста не

принимают «мужские», резкие и сильные движения. «Я не такая, мне это не нравится», – говорят они. Одновременно с этим они жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выражать свои чувства, положение жертвы. В процессе работы выясняется, что именно ясное, яркое и четкое выражение своих желаний помогает изменять ситуацию. Источник силы часто находится там, куда нам страшно и непривычно идти.

Другим распространенным «черным пятном» являются хаотические движения, что неудивительно для заключенного в рамки многочисленных личностных и социальных стереотипов современного городского жителя. Яркость и непредсказуемость хаоса пугает, и нам становится ясно, насколько мы не привыкли и не умеем «отпускать» себя, насколько мы лишаем себя непосредственности и спонтанности.

«Танец пяти движений» рекомендуется исполнять с закрытыми глазами, полностью отдаваясь ему, включаясь в ритм всем телом. Консультанту следует заранее подобрать музыку для каждого из этих ритмов. Каждая стадия длится около пяти минут. Перед началом проводится инструктаж, после окончания – обсуждение, во время которого участникам предлагается ответить на несколько вопросов: какой из ритмов был самым приятным, а какой давался труднее всего; при каком движении вы занимали больше пространства, а какое могли выражать только в небольшом объеме, и т. п. В целом это дает достаточно ясную и перспективную диагностическую картину.

Таким образом, предложенная техника может выполнять несколько функций:

Диагностическая – человек обнаруживает освоенные и неосвоенные качества и то, как это связано с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор – освоить определенную зону своей жизни, до этого незнакомую или даже «запретную».

Тестовая – если проводить эту технику в начале и в конце тренинга, то многие участники ясно воспринимают степень и качество наступивших личностных изменений.

Терапевтическая – в сочетании с другими техниками «Танец пяти движений» позволяет человеку найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия. Кроме того, само по себе движение, к тому же наполненное личностными смыслами, оказывает положительное психофизиологическое действие.

## *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*

### *Упражнение 1. «Атмосфера»*

Каждая жизненная ситуация, каждый дом, каждый пейзаж, каждая семья имеет свою собственную атмосферу. Она создается целым рядом причин, но потом приобретает известную самостоятельность, способность влиять на причины, ее вызвавшие, и порождает новые факты, не существовавшие ранее. Наши движения, речь, манера держаться, интонации, настроения, чувства, а нередко и мысли меняются, когда мы попадаем в сильную, захватившую нас атмосферу. Атмосфера способна даже менять значение слов (сравните слово «люблю» в атмосфере драмы, водевиля, трагедии и т. д.). Поэтому мы и говорим о психологической важности атмосферы, создающей контекст общения, его психологическое содержание.

Атмосфера не находится рассудочным путем, не вычисляется, но ее можно научиться чувствовать. Научившись «видеть» атмосферу, окружающую человека в наиболее важные моменты его жизни, и его внутреннюю атмосферу, можно лучше почувствовать его проблемы и чувства, лучше понять содержание того, что нам сообщает клиент, а также то, создание какой атмосферы будет способствовать продвижению клиента в психотерапевтической работе.

«Закройте глаза. Представьте себе пространство вокруг вас, наполненное атмосферой, как оно наполнено светом и воздухом. Представьте, что вокруг вас атмосфера радости, она заполняет все пространство комнаты, охватывает вас... А теперь представьте, что атмосфера радости покидает эту комнату и на смену ей приходит атмосфера ненависти, и теперь она окружает вас со всех сторон...»

(Далее идет смена контрастных атмосфер, например: чуда – апатии – восторга – упрямства – благоговения – одиночества – радостного предчувствия... На каждую атмосферу дается 15–30 секунд. Заканчивать эту часть упражнения необходимо на нейтральной или положительной атмосфере.)

А теперь выберите атмосферу, которая наполнит пространство вокруг вас. Она неторопливо сменяет предыдущую атмосферу и окутывает вас. Побудьте в ней... Почувствуйте себя в ней... Сделайте легкое движение в гармонии с ней... Подвигайтесь... Какие возникают образы, ощущения в теле? Что происходит с вашим дыханием?»

### ***Упражнение 2. «Танцуем тему»***

Перед началом упражнения консультант задает тему индивидуального танца, выраженную словесной формулой: «любить человека», «осенние сумерки», «восход солнца» и т. д. Участники должны закрыть глаза и попытаться пластически выразить ассоциации, которые возникают по этому поводу; можно напевать про себя, но не вслух. Примерно через 3 минуты консультант предлагает объединиться в общий танец, не открывая глаз. Нужно сохранить характер своего танца, но вместе с тем попытаться почувствовать движения партнеров.

Если консультант видит, что некоторые участники танцуют что-то, резко выбивающееся из общего характера танца, можно помочь им, задавая ритм. Когда общий танец получился, руководитель предлагает участникам открыть глаза и продолжать танец с открытыми глазами.

### ***Упражнение 3. «Осознание своей экзистенциальной ситуации»***

«Вы должны, произвольно перемещаясь по залу, найти свое место – то, которое комфортно для вашего тела.

Закройте глаза, чтобы лучше почувствовать свое тело. Прислушайтесь к сигналам, которые посылает вам ваше тело, и примите позу, которую оно хочет принять. Позвольте телу принять ту позу, которую оно хочет.

Оставаясь в этой позе, с закрытыми глазами ждите появления чувств, ощущений, образов. После того как появился какой-то достаточно устойчивый образ или чувство, побудьте в этом образе и почувствуйте, что происходит. Если это получилось, вы можете задать себе вопрос: что я сейчас хочу, что мне сейчас нужно?»

## **ОБЩАЯ РАБОТА С БЛОКАМИ**

Согласно теории телесно-ориентированной психотерапии, энергия движется снизу вверх, и любые препятствия на ее пути ведут к проблемам. Когда ребенок сталкивается с непонятным запретом, с которым он не может справиться (чаще всего это запреты сексуального характера), он в самом раннем возрасте учится делать движения и удерживать позы, которые пресекают негативные эмоции. В результате определенный участок тела привыкает блокировать энергию. Например, сосание пальцев и языка, гримасы и т. д. вызывают зажим в нижней челюсти. Со временем возникает целая система зажимов. Мышечные блоки полностью соответствуют психологической блокировке чувств, эмоций, переживаний. Выделяется семь блоков.

Первый блок охватывает глаза и затылок, как кольцо. В этом блоке перекрывается плач, страх. Так дети смотрят сквозь человека – «я слабее тебя, и ничего не могу с тобой сделать, но могу тебя не видеть». Этот блок нельзя трогать руками, т. к. это может вызвать очень сильное негативное эмоциональное отреагирование. Одним из его проявлений являются невротические головные боли в затылке и висках.

Второй блок – ротовой: губы, язык, нижняя челюсть и верхняя часть шеи. Здесь блокируется гнев, плач, обида. Очень болезненны точки в районе челюстных суставов: мы сжимаем зубы и складываем туда все слова, которые хочется, но нельзя сказать.

Третий блок – шея, горло. Здесь заблокирован гнев, крик, сильная обида. Частым его проявлением является бронхиальная астма – очень сильно вытесненный невроз. Астматики не разрешают себе дышать. Горло также нельзя трогать руками. Если вы сняли глазной и челюстной блоки, то горловой тоже начинает уходить. Горло – это мостик, который соединяет наш разум с нашими ощущениями: «я не хочу чувствовать». Блокировка задней поверхности шеи означает «я не умею чувствовать, я не знаю, как это делать».

Четвертый блок – руки. Здесь блокируется любовь, агрессия, сексуальность.

Пятый блок – диафрагмальный. В трех местах в теле человека живет страх – в диафрагме, в низу живота и в ногах. У животных страх в ногах и в низу живота готовит тело к спасению своей жизни. В диафрагме живут социальные страхи – страх быть непонятым, непринятым. Они не угрожают жизни, но мы воспринимаем их как смертельную опасность. В районе диафрагмы очень много органов, которые при страхе пережимаются. При диафрагмальном блоке мы прежде всего перестаем правильно дышать. Клинические невротики вообще не могут дышать диафрагмой – «на всякий случай». Здесь можно работать с техниками глубокого дыхания, с помощью поз и движений создавать ситуацию, в которой человек не может не дышать.

Шестой блок – тазовый, включая и ноги. Здесь живет страх, который возникает при прямой угрозе жизни, страхи, связанные с сексуальными запретами. Очень характерный жест – сжимание колен и отрывание ног от пола. Для снятия этого блока эффективна работа с опорами.

Седьмой, грудной блок очень трудно определить. Его причина – страх потери любви. Он связан с горловым и диафрагмальными блоками.

У каждого из нас своя конфигурация блоков – чего-то меньше, чего-то больше. Прямая разблокировка зажима ведет к выявлению и осознанию проблем и к избавлению от них.

## *РАЗМИНКА*

### ***Упражнение 1. «Лицевая гимнастика»***

Массаж глазных яблок. Выбрать объект перед собой, расслабиться. Дышать глубоко, диафрагмой и животом. Спустя 2 минуты после глубокого вдоха сделать резкий активный выдох, направив энергию выдоха в глаза; глазные яблоки, как от толчка, должны устремиться вперед на объект. Необходимо избегать напряжения мышц век, они должны оставаться расслабленными. Сделать 8–10 таких выдохов. Затем выбрать объекты последовательно справа, слева и под ногами и сделать 5 циклов таких же дыхательных движений, фокусируя глаза по очереди на каждом объекте. Энергетический импульс движения глазных яблок начинается в брюшной полости вместе с выдохом.

Массаж губ. Проводится так же, но на выдохе к выбранному объекту направляются сложенные в трубочку губы.

Общий массаж лица. Выполняется так же, как и предыдущие варианты, но лучше проводить его лежа. На выдохе все лицо должно искривиться в маску гнева, неприязни или страха. Сделать 10 активных движений. Тело и шея должны оставаться расслабленными. Затем можно разрядиться криком, челюсть падает, рот открывается.

### ***Упражнение 2. «Контрастное напряжение»***

«Напрягите правую руку. Почувствуйте, как она становится тяжелой, как будто в нее перемещается центр тяжести вашего тела. Усиливайте напряжение, утрируйте его, доводя до предела. Сбросьте напряжение. Прodelайте то же самое с левой рукой.

Напрягите плечи. Если чувствуете, что вам это не удастся, немного надавите пальцами на плечи, почувствуйте напряжение. Усиьте его, доводя до предела. Сбросьте. Напрягите заднюю часть шеи (фокусировать напряжение на передней части шеи и гортани не следует)... Спину... Поясницу... Обе ноги... Правую ногу... Левую ногу... Низ живота... Теперь напрягите верх живота. Что происходит с вашим дыханием? Оно становится поверхностным, нижняя часть легких не заполняется. Сбросьте напряжение. Напрягите грудь. Обратите внимание на дыхание. Сбросьте напряжение. Напрягите все тело целиком. Расслабьте. Напрягите. Расслабьте».

При выполнении этого и следующего упражнений участников необходимо предупредить, что, если у кого-то из них были физические травмы или переломы, пострадавшие участки тела должны работать в щадящем режиме, утрировать напряжение следует осторожно, оно может даже происходить только в воображении.

## ***БЫСТРАЯ ЧАСТЬ***

### ***Упражнение 1. «Динамическая йога»***

«Встаньте на четвереньки, опираясь на пол коленями и локтями.

Вытяните правую руку и правую ногу параллельно полу. Делайте небольшие покачивающие движения рукой и ногой вверх-вниз. Опустите таз на пятку левой ноги, соедините локоть и колено правой руки и правой ноги – 16 раз. Поднимитесь на четвереньки и повторите все с начала.

Повторите упражнение с другой рукой и другой ногой».

### ***Упражнение 2. «Ваше положение в пространстве»***

«Сядьте на стул, прислушайтесь к своему телу и примите такую позу, какую хотите. Замрите в той позе, в которой вы находитесь, сидите, ничего не изменяя. Обратите внимание на то, как именно вы сидите, как держите руки. Через минуту выберите одну из точек, в которых соприкасаются две части тела (например, рука и подбородок). Дайте своему сознанию войти в одну часть, затем в другую. Попробуйте провести беседу между ними».

### ***Упражнение 3. «Обострение ощущения тела»***

«Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, „пройдите“ вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности? Полностью ли вы осознаете себя? Какие „белые пятна“, „пустоты“ отмечаете в своем теле?»

## ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***

### ***Упражнение 1. «Расслабление лежа»***

«Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.

Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности, болезни или здоровья. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим на полу в этом зале. Откройте глаза».

## **ГЛАВА 5. КРИЗИС ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ (ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА)**

Период поздней зрелости часто называют геронтогене-зом, или периодом старения. Большинство исследователей считает, что это время в жизни человека начинается в 60 лет. Некоторые авторы полагают, что у женщин период поздней зрелости начинается в 55, а у мужчин – в 60 лет. Люди, достигшие данного возраста, подразделяются на три подгруппы: люди пожилого возраста, старческого возраста и долгожители (Реан, 2003).

Существуют и другие возрастные классификации. Например, Бернсайд с соавторами (1979) разбили этот возраст на четыре подпериода: 60–69 лет – предстарческий; 70–79 – старческий; 80–89 – позднестарческий; 90 лет и старше – дряхлость. В настоящем справочнике за время начала поздней зрелости (пожилого возраста) принимается 60 лет.

Главной особенностью поздней зрелости является старение – генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными физиологическими и психологическими изменениями.

### **5.1. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ**

В обществе существует стереотипное восприятие старости, с одной стороны, как периода отдыха, с другой – угасания и, может быть, даже полусуществования. Поэтому само словосочетание «развитие в старости» может показаться странным. Однако поздняя зрелость играет специфическую роль в системе жизненного цикла человека, поскольку только в этот период можно понять и объяснить жизнь данного человека как целое, ее смысл и ценность для предшествующих и последующих поколений (Ермолаева, 2002).

С точки зрения теории Э. Эриксона, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт «целостность против отчаяния» (Эриксон, 1996). Основная потребность в этом периоде – убедиться в ценности прожитой жизни. Человек должен оглянуться назад и пересмотреть свои достижения и неудачи. Соответственно фокус внимания должен сдвинуться от будущего к прошлому. Это становится возможным только тогда, когда успешно завершались предыдущие стадии. Поздняя зрелость характеризуется достижением новой, завершенной формы эго-идентичности и цельности. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Теория Эриксона позднее была расширена Р. Пеком (Реск, 1968). По его мнению, для достижения «успешной старости» человек должен решить три основные задачи, охватывающие три измерения его личности.

Во-первых, это дифференциация, то есть трансценденция против поглощенности ролями. В ходе профессиональной деятельности человек поглощен ролью, диктуемой профессией. С выходом на пенсию он должен определить для себя целый набор значимых видов деятельности так, чтобы его время было целиком заполнено. Если человек определяет себя только в рамках своей работы или семьи, то отсутствие работы и уход из дома взрослых детей вызовут такой прилив отрицательных эмоций, с которыми индивидуум может не справиться.

Во-вторых, это трансценденция тела против поглощенности телом – измерение, имеющее отношение к способности индивидуума избегать чрезмерного сосредоточения на все усиливающихся недомоганиях, болях и физических недугах, которыми сопровождается старение. По мнению Пека, пожилые люди должны учиться справляться с ухудшением самочувствия, отвлекаться от болезненных ощущений и наслаждаться жизнью, прежде

всего через человеческие отношения. Это позволит им «шагнуть» за пределы поглощенности своим телом.

В-третьих, это трансценденция Эго против поглощенности. Эго – измерение, имеющее особое значение в старости. Пожилые люди должны понимать, что, хотя смерть неизбежна и, возможно, не так уж далека, им будет легче, если они будут сознавать, что они внесли вклад в будущее через воспитание детей, через свои дела и идеи. Люди не должны предаваться мыслям о смерти (или, как это формулирует Пек, не должны погружаться в «ночь Эго»). Согласно теории Эриксона, люди, которые встречают старость без страха и отчаяния, переступают через близкую перспективу собственной смерти благодаря участию в молодом поколении – наследии, которое их переживет.

Подобно стадиям Эриксона, ни одно из измерений Пека не ограничивается средним возрастом или старостью. Решения, принятые в начале жизни, выступают в качестве строительных блоков, из которых складываются все решения взрослого человека, а люди среднего возраста уже начинают разрешать проблемы грядущей старости (Крайг, 2000).

Вопрос о ведущей деятельности в период поздней взрослости остается открытым для обсуждения и изучения. А. Лидерс (1998) считает, что ведущей деятельностью человека в период поздней взрослости является особая «внутренняя работа», направленная на принятие своего жизненного пути. Пожилой человек осмысливает не только текущую, но и всю прожитую жизнь. Плодотворная, здоровая старость связана с принятием своего жизненного пути. Для пожилого человека практически исчерпаны возможности серьезных изменений в его жизненном пути, но он может бесконечно много работать со своим жизненным путем внутренне, в идеальном плане.

Н.С. Пряжников (1999) рассмотрел проблему социальной ситуации развития и ведущей деятельности в поздней взрослости, сделав акцент не столько на хронологическом развитии, сколько на социально-психологической специфике каждого из выделенных периодов.

**Пожилой, предпенсионный возраст** (примерно с 55 лет до выхода на пенсию) – это прежде всего ожидание или, в лучшем случае, подготовка к пенсии.

Социальная ситуация развития:

- Ожидание пенсии. Для кого-то пенсия означает возможность поскорее начать отдыхать, для другого – прекращение активной жизни и неясность, что делать со своим опытом и еще немалой оставшейся энергией.
- Стремление воспитать, подготовить себе достойную замену на работе.
- Производственный характер основных контактов. При этом в одних случаях коллеги могут ожидать, чтобы данный человек поскорее ушел с работы, а сам человек это чувствует; в других – человека не хотят отпускать, и он сам втайне надеется, что пенсия для него наступит позже, чем для многих его сверстников.
- Отношения с родственниками. С одной стороны, человек еще может в немалой степени обеспечивать свою семью, включая и внуков (и в этом смысле он «полезен» и «интересен»); с другой стороны, он предчувствует свою скорую «ненужность», когда он перестанет много зарабатывать и будет получать свою «жалкую пенсию».

Ведущая деятельность:

- Стремление успеть сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане), оставить о себе добрую память на работе.
- Стремление передать свой опыт ученикам и последователям.

- При появлении внуков люди предпенсионного возраста как бы «разрываются» между работой, где они хотят максимально реализовать себя, и воспитанием своих внуков, которые для них не менее важны как продолжение их рода.

- К концу предпенсионного периода (особенно если высока вероятность ухода с работы) наблюдается стремление выбрать себе занятие на пенсии, как-то спланировать свою дальнейшую жизнь.

**Период выхода на пенсию**(первые годы после выхода на пенсию) – это прежде всего освоение новой социальной роли, нового статуса.

Социальная ситуация развития:

- Старые контакты с коллегами в первое время еще сохраняются, но в дальнейшем становятся все менее выраженными.

- В основном поддерживаются контакты с близкими людьми и родственниками. Соответственно, с их стороны требуется особая тактичность и внимание к еще «неопытным» пенсионерам. Постепенно появляются друзья-пенсионеры или даже другие, более молодые люди – в зависимости от того, чем будет заниматься пенсионер и с кем ему придется общаться. Например, пенсионеры-общественники сразу же находят для себя новые сферы деятельности и быстро обзаводятся новыми «деловыми» контактами.

- Обычно родные и близкие стремятся к тому, чтобы пенсионер, «у которого и так много времени», больше занимался воспитанием внуков, поэтому общение с детьми и внуками также является важнейшей характеристикой социальной ситуации пенсионеров.

Ведущая деятельность:

- Прежде всего это поиск себя в новом качестве, проба своих сил в самых разных видах деятельности (в воспитании внуков, в домашнем хозяйстве, в хобби, в новых отношениях, в общественной деятельности и т. п.). У пенсионера много времени, и он может позволить себе потратить его на поиск самоопределения методом проб и ошибок (правда, это происходит на фоне ощущения, что «жизнь с каждым днем все уменьшается и уменьшается»).

- Для многих пенсионеров первое время на пенсии – это продолжение работы по своей основной профессии (особенно когда такой работник получает пенсию и основную зарплату вместе); в этом случае у работающего пенсионера значительно повышается чувство собственной значимости.

- Усиливающееся стремление поучать или даже стыдить молодых людей.

- Для части пенсионеров это может быть стремление спокойно осмыслить всю прожитую жизнь, поделиться своим опытом и переживаниями. Некоторые люди в этот период начинают писать мемуары.

**Период собственно старости**(через несколько лет после выхода на пенсию и до момента серьезного ухудшения здоровья), когда человек уже освоил новый для себя социальный статус.

Социальная ситуация:

- Общение в основном с такими же стариками.

- Общение с членами своей семьи, которые либо эксплуатируют свободное время старика, либо просто «опекают» его.

- Некоторые пенсионеры находят для себя новые контакты в общественной деятельности (или даже в продолжающейся профессиональной деятельности).

- Для части пенсионеров меняется значение отношений с другими людьми. Некоторые авторы отмечают, что многие ранее близкие для старика связи постепенно теряют свою прежнюю интимность и становятся более обобщенными. Ведущая деятельность:
- Досуговое увлечение. Нередко пенсионеры меняют одно увлечение за другим, что несколько опровергает представление об их «ригидности»: они по-прежнему продолжают искать себя, искать смыслы в разных видах деятельности. Главная проблема такого поиска – «несоразмерность» всех этих увлечений по сравнению с предыдущей («настоящей») работой.
- Стремление всяческими путями подтвердить свое чувство собственного достоинства согласно принципу: «Пока я делаю хоть что-то полезное для окружающих, я существую и требую к себе уважения».
- Для части пожилых людей в этот период (даже когда здоровье еще достаточно хорошее и нет никаких причин «прощаться с жизнью») ведущей деятельностью может стать подготовка к смерти, что выражается в приобщении к религии, в частом хождении на кладбище, в разговорах с близкими о завещании. **Долгожительство в условиях резкого ухудшения состояния здоровья** существенно отличается от старости без особых проблем со здоровьем. Поэтому есть смысл выделить особенности именно такого варианта старости.

Социальная ситуация:

- В основном – общение с родными и близкими, а также с врачами и соседями по палате (на стационарном лечении или в доме престарелых).

Ведущая деятельность:

- Лечение, стремление хоть как-то бороться с болезнями.
- Стремление осмыслить, часто – приукрасить свою жизнь. Человек как бы цепляется за все лучшее, что было (и чего не было) в его жизни. В этом состоянии человек хочет оставить после себя что-то хорошее, значимое, достойное и этим доказать себе и окружающим: «Я жил не зря» или покаяться в чем-то недостойном.

**Долгожительство при относительно хорошем здоровье**(в 75–80 лет и старше).

Социальная ситуация:

- Общение с близкими и родными людьми, которые начинают даже гордиться, что в их семье живет настоящий долгожитель. В какой-то мере эта гордость эгоистична: родные считают, что в их роду хорошая наследственность и что они также долго проживут. В этом смысле долгожитель – символ будущей долгой жизни для других членов семьи.
- У здорового долгожителя могут появиться новые друзья и знакомые. Поскольку долгожитель – явление редкое, то пообщаться с таким старцем стремятся самые разные люди, включая представителей средств массовой информации, поэтому круг знакомых у долгожителя может даже несколько расшириться. Ведущая деятельность:
- Достаточно активная жизнь (иногда даже с излишествами, характерными для здорового зрелого человека). Формы проявления активности зависят от индивидуальных особенностей данного человека. Вероятно, для сохранения здоровья важны не только предписания врача, но и само чувство здоровья (или «чувство жизни»).

С одной стороны, в поздней взрослости очень важно осознать необходимость работы по завершению того, что может быть завершено, а с другой – ощутить границы возможного и принять несовершенство как самого себя, так и окружающего мира. Из этого положения вытекает важнейшая задача старости – выполнение тех жизненных заданий (семейных

или социальных функций), которые не выполнялись или недостаточно хорошо выполнялись в течение предыдущей жизни (Слободчиков, Исаев, 2000).

Самой трудной задачей этого периода можно назвать осуществление внутренней работы в системе жизнь – смерть. Старение выступает связующим механизмом жизни и смерти (Новик, 1992). Пожилой человек ощущает присутствие близкой смерти, и переживание этого присутствия носит глубоко личный характер, вносит свой вклад в ощущение одиночества стариков. Действительно, часто одиночество в старости вызвано не объективным отсутствием близких людей, а невозможностью разделить с ними присутствие в своем сознании скорого ухода из жизни. У многих обостряется страх смерти, что проявляется либо в категорическом избегании пожилыми людьми темы смерти, либо в постоянном обращении к ней в форме «скорей бы умереть, уже надоело жить» и т. п. Можно предположить, что именно старость должна нарушить имеющийся у человека стереотип отрицания смерти, т. е. стремление жить так, как будто будешь жить вечно. Как отмечала Дж. Рейнуотер (1992), когда человек принимает неизбежность собственной смерти, то и страх смерти отпадает сам собой. Она, правда, добавляла, что осознать этот факт необходимо человеку любого возраста, поскольку наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни.

Таким образом, период поздней взрослости является итогом всего жизненного пути человека. В этот период усиливается действие онтогенетических законов гетерохронности, неравномерности, стадиальности, что приводит к нарастанию противоречий в развитии различных подструктур в психике человека. Наряду с инволюционными процессами на всех уровнях организации человека происходят изменения и новообразования прогрессивного характера, которые позволяют предупреждать или преодолевать деструктивные проявления пожилого и старческого возраста. Активному долголетию способствует много факторов. Из психологических ведущими можно считать развитие пожилого человека как социально активной личности, как субъекта творческой деятельности и яркой индивидуальности (Гамезо и др., 1999).

## 5.2. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Для периода поздней взрослости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций, склонность к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями. Пожилые мужчины становятся более пассивными и позволяют себе проявлять черты характера, более свойственные женщинам, в то время как пожилые женщины становятся более агрессивными, практичными и властными.

Ослабление эмоциональной сферы лишает новые впечатления красочности и яркости, отсюда – привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний. Следует отметить, что пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые: они думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием, боясь только, что процесс умирания будет длительным и болезненным.

Одним из наиболее распространенных переживаний является старческая озабоченность. Хроническая озабоченность играет роль своеобразной готовности к фрустрации, поэтому помогает избежать сильных эмоциональных всплесков в действительно критических ситуациях (Ермолаева, 2002).

Кроме того, переживание озабоченности придает остроту субъективной картине настоящего, помогает избежать скуки, является одним из способов структурирования времени. В связи с этим легко объяснить такое явление, как слишком сильные, казалось

бы, неадекватные переживания пожилых людей: довольно слабые раздражители вызывают у них острые эмоциональные реакции. Это необходимо для преодоления социального или эмоционального голода в ситуации сенсорной изоляции.

В качестве защитного механизма можно рассматривать также эмоциональное отстранение, внешне проявляемое как безразличие. О таком человеке родные говорят: он слышит и видит только то, что хочет. Но эмоциональное отстранение помогает избежать глубоких страданий, которыми особенно насыщена старость, в том числе таких, как смерть близких людей.

Помимо активного использования тех или иных защитных механизмов, типичным для поздней взрослости является воз-растно-ситуационная депрессия – равномерное и стойкое понижение настроения. Субъективно оно переживается как чувство пустоты, ненужности, неинтересности всего происходящего, остро негативного восприятия собственного будущего. Человек все чаще пребывает в подавленном, грустном настроении без наличия для этого объективных оснований. Возрастают обидчивость и тревожная мнительность, а отрицательные эмоциональные реакции на те или иные неприятности становятся довольно затяжными (Хухлаева, 2002).

При этом самому пожилому человеку это состояние кажется нормальным, поэтому всякая помощь отвергается. Содержанием возрастно-ситуационной депрессии является принятие собственного старения, а основным травмирующим фактором – собственный возраст.

Н.Ф. Шахматов (1996) выделяет три основных варианта проявления возрастной депрессии:

**Ипохондрическая фиксация** на болезненных ощущениях. Человек постоянно прислушивается к болезненным симптомам, живо обсуждает их с окружающими. Возможно сверхценное отношение к медицинским препаратам и способам лечения. При этом выбранному способу оздоровления может отводиться основное содержание психической жизни. В какой-то степени это тоже является защитным механизмом, поскольку позволяет человеку, рассматривая болезнь, не видеть собственную старость. Действительно, описывая свое состояние, люди стремятся всячески подчеркнуть несхожесть своих симптомов со старческими проявлениями: ведь болезнь может иметь обратное течение, т. е. подразумевает выздоровление. Соответственно воспринимая признаки старости как симптомы болезни, человек отрицает собственное старение.

**Идеи о притеснении.** Отношение окружающих представляется несправедливым. Человеку кажется, что все вокруг его притесняют – морально и физически. Основное чувство – это обида, а мысль – «от меня все хотят избавиться». Как правило, доказать рациональным путем отсутствие притеснений невозможно из-за сниженной критичности.

**Тенденция к вымыслам,** свидетельствующим о своей особой значимости. Здесь пожилой человек стремится рассказывать действительные эпизоды из своей жизни с преувеличением своего в них участия или целиком выдумывает их.

Если старческое беспокойство, эмоциональное отстранение и в какой-то степени депрессия выполняют своеобразные защитные функции, то чувство ненужности способствует как психологическому, так и биологическому увяданию. Ему часто сопутствует чувство незащищенности. К сожалению, эти чувства типичны для пожилых людей, но часто они не соответствуют реальной жизненной ситуации человека. Он может иметь вполне заботливых родственников, жить вместе с ними, приносить им ту или иную реальную пользу, но все равно остро испытывать чувство ненужности.

Возможны два источника этого чувства. Первый – когда человек перестает быть нужным самому себе и проецирует это ощущение на окружающих. Второй – это слабость

человека. Ему необходимо постоянное подтверждение своей нужности, чтобы ощущать свое существование: «Я нужен – значит, я существую». С выходом на пенсию уменьшается количество способов быть нужным из-за снижения материального достатка, физических сил, и это может восприниматься как угроза целостности «Я» человека. Как можно заметить, оба источника взаимосвязаны.

По некоторым данным (Петровская, 1996), уровень страхов в поздней взрослости повышается потому, что, с одной стороны, они накапливаются в течение жизни, с другой – угрозу представляет приближение конца. Понятно, что основным является страх смерти, который может принимать различные формы: страха одиночества, болезни, будущего и даже ирреальных страхов (например, перед преследователями).

Страх смерти может проецироваться на окружение, которое в этом случае видится в негативном контексте. При этом вербальные указания на желание смерти типа «зажилась уже» свидетельствуют не об отсутствии страха, а как раз об обратном.

Проблема страха смерти достаточно трудна для обсуждения. Индивидуальные различия в отношении к смерти у пожилых людей обусловлены их жизненными ценностями, адаптированностью к жизни, состоянием здоровья. Смерти боятся люди, не принявшие старость как неизбежный этап жизни, не адаптированные к ней. Люди, мучимые тяжкими недугами, боятся умирания как периода усиления страданий и беспомощности. Некоторых пожилых людей, физически здоровых, имеющих планы на будущее и чувствующих себя хозяевами собственной жизни, смерть все же беспокоит. Однако большинство данных свидетельствует о том, что люди, психологически хорошо адаптированные и достигшие целостности личности (в понимании Э. Эриксона), сообщают о низком уровне страха перед смертью (Крайг, 2003).

В поздней взрослости, как и в других возрастах, люди отличаются по степени выраженности страхов, их истокам и способам преодоления.

Некоторые исследователи полагают, что многие формы поведения, традиционно приписываемые пожилым людям, – резкие реакции, склонность к размышлениям, замкнутость, критика окружения – можно трактовать как способы борьбы со страхами и беспокойством.

Следующая важная проблема, которая тесно взаимосвязана с эмоциональным состоянием человека, – проблема психосоматических заболеваний. Современная психосоматика основывается на экспериментальных доказательствах того, что эмоции могут решающим образом влиять на функции органов. Напряжения, возникающие между человеком и окружающим миром, являются патогенными факторами и вызывают те или иные заболевания (Хухлаева, 2002).

Помимо психосоматических проявлений, реакцией на непринятие собственной старости может стать суицид. Несмотря на то что люди старше 65 лет составляют только 11 % всего населения, на эту возрастную группу приходится 25 % всех самоубийств. По его мнению, истинная частота суицидов в этом возрасте значительно выше. «Пожилые люди маскируют свои суицидальные намерения тем, что могут буквально заморить себя голодом, передозировать, перепутать или не принять вовремя лекарство» (Бадхен, Каган, 1997). Ситуация осложняется и тем, что многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии, и тем, что для поздней взрослости свойственно понижение общего фона настроения и преобладание негативных эмоциональных состояний: тревоги, печали, страха, гнева, обиды. Теряется возможность получения удовольствия от того, что раньше приносило счастье. Человеком овладевают безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Люди ощущают свою нежеланность, бесполезность и приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Поэтому особенно важной является проблема распознавания состояния депрессии у пожилых людей и оказания им своевременной поддержки.

Старость – это возраст потерь. По сравнению с молодыми людьми в поздней взрослости чаще приходится переживать тяжелые утраты и потери и становится меньше возможностей компенсировать их. Первой потерей может стать смерть одного из супругов, близких членов семьи или друзей. Для пожилых людей становится очевидным, что жизнь не беспредельна, ограничена, времени остается мало. Пожилые люди вынуждены мириться с тем, что в их годы постоянно приходится иметь дело со смертью близких для них людей. Глубокое, всестороннее исследование переживания горя пожилыми людьми позволило сделать вывод о том, что, несмотря на увеличение числа потерь и источников горя, в поздней взрослости люди переживают горе не так тяжело, как молодые или люди среднего возраста (Калиш, 1997).

В связи с этим возникает проблема, осуществляется ли в этом случае в полной мере очищающая «работа горя». Для описания процесса скорби часто используется модель Кюблер-Росс (цит. по: Кочюнас, 1999) – чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби продолжается до года. Сразу после смерти близкого человека возникает острая душевная боль. В процессе скорби наступает озлобленность. После первой реакции на смерть близкого человека – шока, отрицания, злости – происходит осознание утраты и смирение с ней. Типичное проявление скорби – тоска по умершему.

Разумеется, паттерны переживания горя существенно различаются в зависимости от личности человека, его возраста, пола, культурных традиций и отношений с покойным. Переживания горя от потери супруга (супруги) старым человеком не всегда проявляются в острой внешней реакции, но погружаются в более глубокие слои души, где «работа скорби» обогащается обретением новых смыслов жизни – сохранения в памяти близкого человека для себя, сохранения памяти о нем для других и бессознательного обеспечения бессмертия покойного через его продолжение в других людях (Ермолаева, 2002).

Нельзя обойти вниманием переживание горя пожилым человеком, потерявшим своего ребенка. Здесь эмоциональный удар обычно очень велик. Потеря мечты, надежд, каких-то ожиданий для пожилого человека несравнимы с потерей детей. Это как бы означает для него лишение права жить дальше. Хотя логическому объяснению такое мнение не поддается, оно всегда присутствует в сознании. Старики, потерявшие детей, под тяжестью безысходности и утраты чувствуют себя обманутыми временем.

В ряде случаев пожилые люди, проживающие отдельно от своих детей, ощущают эту потерю не так остро, особенно если им удастся переключить внимание на других детей или внуков.

Одиночество в любом возрасте может стать причиной многообразных эмоциональных, поведенческих и социальных проблем. Широко распространено мнение, что одиночество более выражено в старости. Однако многие исследования отвергают это общее мнение и обнаруживают, что в юности переживания одиночества острее. Изучив большое количество исследований по проблеме одиночества, Д. Перлман и Л. Пепло (Пепло и др., 1989) отметили, что во всех них присутствовали три идеи.

*Первая:* по определению одиночество является результатом дефицитарности человеческих отношений. *Вторая:* одиночество является внутренним и субъективным психологическим переживанием и не может быть идентифицировано с фактической изоляцией. *Третья:* большинство теорий (за исключением экзистенциальной) определяют одиночество как неприятное переживание, состояние дистресса, от которого (по крайней мере поначалу) стремятся избавиться. Психодинамический и феноменологический

подходы считают, что переживания одиночества патологичны. Напротив, интерактивный и когнитивный подходы считают это состояние нормальным.

Таким образом, одиночество – это неоднозначное понятие для поздней взрослости. Оно не связано с жизнью в затворничестве. По результатам американских исследователей (Santrock, 1995), пожилые люди, способные обходиться без посторонней помощи в быту, лучше, чем молодые, приспособлены к жизни в одиночестве. Переживание одиночества связано с когнитивной оценкой качества и удовлетворенностью людьми своими социальными связями.

Пожилые люди, нашедшие для себя адекватный, интересующий их вид деятельности, оцененный ими как социально значимый, реже испытывают одиночество, поскольку через свое дело они общаются с семьей, группой людей и даже со всем человечеством (если речь идет о продолжении трудовой деятельности или написании мемуаров).

Неоднородность и сложность чувства одиночества в поздней взрослости находят выражение в его двойственном характере. С одной стороны, это тягостное ощущение увеличивающегося разрыва с окружающими, боязнь последствий одинокого образа жизни, с другой – это четкая тенденция отгородиться от окружающих, защитить свой мир и стабильность от вторжения посторонних. В этой тенденции можно видеть единственно возможный способ обеспечить себе независимость и душевный комфорт. Зачастую эти противоположные тенденции – тягостное переживание одиночества и стремление к изоляции – сочетаются, определяя сложные и противоречивые чувства пожилого человека. В геронтологической литературе многие авторы обращаются к одному известному примеру, когда старая женщина, огородив свое жилище высоким забором и заведя злую собаку, горько жаловалась на свое одиночество (Шахматов, 1996).

### **5.3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ**

В поздней взрослости может происходить нарушение идентификации человека со своим именем из-за частичной замены его на «бабушку» или «дедушку». Поскольку еще в зрелости имя становится носителем статуса и социальной роли, через употребление обобщенного наименования «бабушка» («дедушка») человек принимает социальный статус старого человека в его стереотипном выражении. С одной стороны, это означает снижение социального статуса, с другой – является своеобразным маркером возраста (Хухлаева, 2002). Поэтому особую значимость для пожилого человека приобретают социальные группы, в которых его называют по имени или имени и отчеству. Тогда и сам он получает опыт восприятия самого себя как самоценной личности.

Притязание на признание сохраняет свою значимость и в поздней взрослости. Однако в это время уменьшается число внешних источников получения признания. Часто делается невозможным получение профессионального успеха, изменяются внешний вид и сексуальная привлекательность. Сужается социальная группа, в которой может реализоваться притязание на признание. В качестве защиты от стойкой депривации притязания на признание может появиться его ретроспективный характер, основанный только на профессиональных или сексуальных успехах молодости, былой красоты и т. п. Иногда это проявляется в так называемой идентификации со своим поколением, т. е. приписывании ему преувеличенно высоких характеристик. Как правило, присутствие только ретроспективного притязания на признание свидетельствует о непринятии пожилым человеком своего настоящего. Как мы уже говорили, такое непринятие выполняет некоторые защитные функции.

Вопрос потребности в самопризнании пожилых людей взаимосвязан с проблемой выбора стратегии старения. У пожилых людей с конструктивной стратегией старения потребность

в самопризнании приобретает особое значение и имеет позитивный характер, поскольку служит стимулом к развитию. Внешняя оценка при этом может становиться менее значимой, чем собственная оценка себя, прекращается борьба за общественное признание, что нередко дает возможность значительного творческого роста.

Отношение к прошлому и будущему в старости во многом зависит от отношения к настоящему. Жизненный баланс человека – оценка прожитой им жизни – больше зависит не от реальных успехов и неудач в прошлом, а от восприятия актуальной жизненной ситуации (Петровская, 1996). Если актуальная жизненная ситуация воспринимается позитивно, то позитивной будет и оценка прожитой жизни. Соответственно и будущее видится ярким и радостным только у тех пожилых людей, которые испытывают удовлетворение от настоящей жизни.

Некоторые исследователи полагают, что к использованию активных способов приспособления более склонны люди, у которых в течение их прошлой жизни сформировались хорошие адаптивные способности. Существует взаимосвязь между личностными характеристиками и успешностью адаптации к возрастным переменам. Если критерием успеха считать хорошее здоровье, большую продолжительность жизни и удовлетворенность этой жизнью, то «психологический портрет» успешно адаптированного пожилого человека будет таким (Хухлаева, 2002):

- Врожденный высокий интеллект, хорошая память.
- Любовь к окружающим и стремление помогать, заботиться, приносить пользу.
- Любовь к жизни во всех ее проявлениях. Умение видеть красоту и чувствовать радость жизни.
- Оптимизм и хорошее чувство юмора.
- Продолжающаяся способность творить.
- Способность вносить новое в свое окружение.
- Свобода от тревоги, озабоченности.

Объединив все явления, к которым необходимо адаптироваться в поздней взрослости, их можно назвать одним словом – утрата (Кискер и др., 1999). У женщин она начинается с климактерических переживаний как некой потери сексуальной идентичности. За этим следует потеря сексуальной привлекательности. У мужчин особо острые переживания проявляются в связи с потерей работы. Наряду с этим наступают потери, связанные с ухудшением физического состояния, со смертью близких людей и т. д. Таким образом, сущность адаптации к поздней взрослости должна заключаться в принятии потерь, в согласии на потери, если их невозможно избежать.

В настоящее время распространено мнение о десекуализации пожилых людей, о том, что во многом они перестают следовать половым ролям. Однако собственно сексуальность в поздней взрослости сохраняет свое значение. Половая жизнь в поздней взрослости не является чем-то исключительным. Более того, наблюдается корреляция между удовлетворенностью половой жизнью и удовлетворенностью жизнью как таковой, что присуще и для периода молодости. Удовлетворенность половой жизнью влечет за собой не только положительное мироощущение, она напрямую связана и с физическим здоровьем. А неизжитая сексуальность, наоборот, проявляется в большей частоте заболеваний.

Я-концепция периода поздней взрослости и старости представляет собой сложное образование, в котором «записана» информация о множестве Я-образов, возникающих у человека в самых различных вариантах его самовосприятия и самопредставления. Это

избирательная память личности, отражающая события таким образом, чтобы не нарушить основные личностные позиции (Реан, 2003).

Социальные стереотипы воздействуют на субъективные отношения человека не только к социуму, но и к себе. Особенно они влияют на самовосприятие пожилых людей, так как оценочный критерий в их Я-концепции сформировался в других социальных условиях. Однако большинство пожилых людей в силу возрастных особенностей их психики сложно принимают новую форму во многом неприемлемого для них нового социального положения, что отражается на системе их взаимоотношений с окружающими и приводит к существенному изменению Я-концепции.

Многие характерные черты поздней взрослости обусловлены распространенными в обществе негативными стереотипами восприятия стариков как людей бесполезных, интеллектуально деградирующих, беспомощных. Интериоризация этих стереотипов снижает самооценку, т.к. пожилые люди боятся своим поведением опровергнуть существующие шаблоны (Реан, 2003).

Разумеется, среди пожилых много людей, сохранивших активность (в том числе и социальную) благодаря жизнестойкости и силе духа. По-видимому, это связано с общим позитивным знаком их Я-концепции, с ее направленностью на созидательное самоутверждение.

Физиологические процессы, происходящие в поздней взрослости, могут лишь отчасти влиять на Я-концепцию личности, особенно тогда, когда по каким-либо личностным причинам происходит фиксация внимания человека на такого рода проявлениях его тела. В какой-то мере это может быть связано с тем личностным образованием, которое в современной медико-психологической лексике обозначается как «внутренняя картина болезни», а по сути является психосоматическим аспектом Я-концепции.

Я-концепцией в поздней взрослости движет стремление человека интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни. К условиям, способствующим личности эффективно интегрировать свою жизнь, относятся: успешное разрешение индивидом нормативных кризисов и конфликтов, выработка им адаптивных личностных свойств, умение извлекать полезные уроки из прошлых неудач, способность аккумулировать энергетический потенциал всех пройденных стадий.

В поздней взрослости человек заостряет внимание не только на присущих ему установках и субъективных отношениях к миру, но и на проявлении ранее скрываемых личностных свойств и позиций. Безусловное принятие себя и конгруэнтность себе позволяют исключить из личностного набора множество уже исчерпавших себя и утилизированных индивидуальных защит (что является основным принципом обеспечения духовного благополучия в любом возрасте).

Важное условие плодотворной жизни в поздней взрослости – это позитивная антиципация будущего (позитивный Я-образ старости может быть смоделирован в молодости). Предпосылкой этого является успешное решение нормативных кризисов, жизненных задач и конфликтов на предыдущих жизненных этапах.

Продолжению поступательного развития в поздней взрослости способствует также спонтанно проявляющаяся у пожилых людей продуктивная установка оценивать свою жизнь (как и все происходящее в мире) по критерию успехов, достижений, счастливых моментов. С этих оптимистических позиций поражения и ошибки интерпретируются как тягостные, но необходимые уроки жизни, которые в конце концов ведут к победам. При этом самооценка остается позитивной.

## **5.4. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ**

Общение в поздней взрослости по сравнению с другими возрастными периодами приобретает особую значимость. Многие исследователи считают, что наличие у человека выраженного социального интереса и включенность его в широкие социальные связи коррелируют не только с замедленными темпами старения, но и с физическим здоровьем (Хухлаева, 2002).

Существует точка зрения, что к старости человек частично теряет способность к глубоким контактам и круг его общения обязательно сужается. Общение пожилых людей, с одной стороны, является продолжением основных тенденций общения молодости, с другой – определяется успешностью адаптации к старости, т. е. удовлетворенностью настоящим. Если в течение жизни человек выработал зрелые контакты с окружающими, то и в старости он будет сохранять возможность удовлетворения потребности в эмоциональных контактах. Те, кто не умел достигать близости в общении в молодости или входил с окружающими в частые конфликты, вероятнее всего, будут страдать от недостатка общения и в поздней взрослости.

В общении проявляет себя выраженная потребность сознавать свою значимость. Она может быть удовлетворена ощущениями того, что ты нужен семье, детям, внукам, возможностью служения другим людям своим профессиональным и жизненным опытом, а также сохранившимися способностями. Эта потребность в своем самом благородном варианте приобретает характер творческой потребности, потребности в самореализации (Ермолаева, 2002).

Супружеские отношения в поздней взрослости сложны и неоднозначны. В этот период брак начинает в большей степени, чем раньше, определять круг общения, направленность деятельности, служить источником утешения, поддержки и душевной близости. Супруги чаще оказывают помощь друг другу. При этом в выигрыше находятся оба партнера, потому что оба приобретают любовь, поддержку, статус, получают деньги и информацию. С другой стороны, усиление амбициозности, «заострение» личностных черт, ухудшение характера в целом, снижение социального контроля усложняет общение пожилых супругов. Их одинокая жизнь вдвоем, обедненная впечатлениями, лишенная совместных целей и забот, часто бывает омрачена взаимными обидами, претензиями друг к другу, разочарованием во взаимном отсутствии внимания и заботы.

В поздней взрослости многие люди сообщают о возросшей эмоциональной связи с братьями и сестрами. В тяжелые минуты они часто поселяются вместе, утешают и поддерживают друг друга, ухаживают друг за другом во время болезни. В общении они оживляют общие воспоминания о детстве и юности – это дарит им радость, утешает в периоды потерь. Однако часто эти отношения эмоционально нестабильны, и для них характерны те же проблемы, что и для общения пожилых супругов (Крайг, 2003).

В силу обостренной чувствительности к проявлениям внимания и заботы в поздней взрослости может возрасти роль дружбы. Чувство покинутости, углубленное утратой многих социальных ролей, может быть компенсировано дружеским участием и вниманием. Повышенную болтливость стариков можно объяснить недостатком информационной нагрузки и социального общения. Последнее, однако, во многом удовлетворяется в дружбе. Дружеское общение подкреплено общностью интересов, социального положения, общей обращенностью в прошлое и сходностью уровня общения, что не всегда удается добиться в контактах с членами семьи. Дружба в старости может явиться полноценным эмоциональным отношением, возникшим либо в прошлой совместной деятельности, либо в течение длительного совместного проживания и укрепленным общим стилем совладания с тяготами старости, общностью судеб, сходным культурным уровнем (Грановская, 1997).

Многие психологические особенности поздней взрослости можно объяснить тем, что утрата активности у пожилых людей, в молодости четко следовавших родительским сценариям, является следствием того, что их родители не предусмотрели сценария для старости. Человек теперь волен сам выбирать себе сценарии, но не умеет этого делать, сохраняя установку на то, что самому выбирать опасно; поэтому прекращаются всякие формы активности, в том числе ведущие к общению (Берн, 1998).

В силу объективных факторов в период поздней взрослости увеличивается значимость внутрисемейных контактов. Происходит разрыхление связи между человеком и обществом из-за прекращения работы, ухода из жизни друзей и близких, ограничения физической активности. Если предыдущим жизненным рубежам соответствовало постепенное расширение круга общения (детский сад, школа, вуз, работа), то теперь, наоборот, наблюдается его сужение.

Именно внутрисемейное общение становится важным источником удовлетворения потребностей в безопасности, в любви и принятии. Через семью многие удовлетворяют притязание на признание. Семья предоставляет человеку возможность проявления разнообразных чувств, помогает избежать эмоциональной монотонности, т. е. ситуации сенсорной депривации.

Распространенными становятся конфликты между поколениями. В тех семьях, в которых родители всегда были только в родительской позиции, никогда не позволяли себе выйти из нее, может произойти смена ролей: дети займут родительскую опекающе-запретительную роль. «Многие пожилые люди обращаются с просьбой помочь им избежать диктата выросших детей» (Сатир, 1992). А некоторые взрослые дети с удивлением узнают, что их родители вовсе не желают следовать их советам.

Таким образом, конфликтность в общении в поздней взрослости возрастает у тех людей, которые не были способны к зрелой интимности в предыдущие годы. У них же возможны дефицит общения, одиночество. У остальных проявляется тенденция углубления связи с окружающими, возникают чувство близости даже к незнакомым, стремление все больше оказывать помощь и поддержку.

## 5.5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Развитие «Я» пожилого человека как члена семьи связано с функциями бабушки и дедушки. Основные функции бабушек и дедушек можно разделить на семейные – содействие стабильности семейного рода – и социальные – накопление и передача последующему поколению силы духа, жизненных ценностей (этических, социальных). Таким образом, прародительское поколение имеет особый статус, определяющийся закономерностями социального развития общества. Однако, как уже говорилось ранее, такой статус оно получает только в полноценно функционирующих семьях. Любая семейная дисгармония в первую очередь отражается на детях и стариках; последних она лишает возможности выполнения нормативных семейных и социальных функций (Хухлаева, 2002).

На психосоциальное развитие в поздней взрослости оказывает большое влияние наличие в обществе такого социального явления, как пенсия, т. е. возможность прекращения трудовой деятельности при достижении определенного возраста. Для всех людей выход на пенсию – кризисный период развития. С выходом на пенсию человек ставится перед необходимостью решения нескольких важных задач. Первая – это проблема структурирования времени. О ней уже говорилось ранее. Вторая – поиск и опробование новых жизненных ролей. У тех людей, которые ранее отождествляли себя с социальными ролями, могут наблюдаться потеря «Я» или же ролевое смешение. Третья –

необходимость нахождения сферы приложения собственной активности. О роли активности в поздней взрослости мы уже говорили ранее. Предпосылкой успешного решения этих задач являются наличие у человека согласия на собственную старость и использование им преимущественно активных способов приспособления.

Обычно человек старается подготовиться к выходу на пенсию. Thompson (1977) считает, что этот процесс условно можно разделить на три части, в каждой из которых реализуются определенные мотивы поведения человека:

- Сбрасывание оборотов. Этот этап характеризуется желанием человека освободиться от ряда трудовых обязанностей и стремлением сузить сферу ответственности, чтобы избежать внезапного резкого спада активности при выходе на пенсию.
- Перспективное планирование. Человек старается представить свою жизнь на пенсии, наметить некоторый план тех действий или занятий, которыми он будет заниматься в этот период.
- Жизнь в ожидании пенсии. Людьюми овладевают заботы о завершении работы и оформлении пенсии. Они практически уже живут теми целями и потребностями, которые будут побуждать их к действиям в оставшийся период жизни.

С выходом на пенсию положение и роль людей изменяются. Они приобретают новый социальный статус. Теперь из группы, которую условно называют поколением руководителей, они переходят в группу людей «на заслуженном отдыхе», предполагающую снижение социальной активности. Для многих подобное изменение общественной роли оказывается одним из самых значительных событий, происходящих в период поздней взрослости.

Каждый человек, ушедший на пенсию, по-разному переживает это событие. Одни воспринимают свой выход на пенсию как сигнал конца своей полезности, безвозвратной потери главного смыслообразующего мотива всей жизни. Поэтому они изо всех сил стараются подольше остаться на своем рабочем месте и работать до тех пор, пока хватает сил. Для таких людей работа – это стремление к определенным целям: от обычного поддержания материального благополучия до сохранения и приумножения карьерных достижений, а также возможность перспективного планирования, во многом определяющего их желания и потребности (Реан, 2003). Отсутствие работы приводит такого человека к осознанию, ослабления своей роли в обществе, а иногда и к ощущению ненужности и бесполезности. Иными словами, переход к жизни пенсионера служит для него сигналом «утраты власти, беспомощности и автономии» (Крайг, 2003). В этом случае человек сосредоточивает свои усилия на поддержании социального интереса, выражающегося в целенаправленном поиске тех видов деятельности, которые дают ему ощущение своей полезности и сопричастности к жизни общества. Это и участие в работе формальных и неформальных общественных организаций, и обычная трудовая деятельность.

Для других людей, которые воспринимали свою работу как обязанность или вынужденную необходимость, выход на пенсию означает освобождение от скучной, утомительной, рутинной работы, необходимости подчинения начальству и т. д. Теперь у них есть много свободного времени, которое можно посвятить своим увлечениям или заботе о близких, помощи детям, внукам, правнукам.

## 5.6. КРИЗИС «ВСТРЕЧИ СО СТАРОСТЬЮ»

Специфика этого кризиса во многом определяется итогом кризиса, переживаемого, как правило, в период окончания трудовой деятельности. Наличие «кризиса выхода на пенсию» подтверждается большинством исследователей психологии периода поздней взрослости. Во время данного кризиса человек осознанно или неосознанно осуществляет выбор своей стратегии старения. Во многом истоки этого выбора лежат в более ранних возрастах, и, хотя кризис старости предоставляет человеку еще одну возможность выбора, в реальной действительности эта возможность может человеком не замечаться.

Первая стратегия предполагает возможность дальнейшего прогрессивного развития личности человека. Она осуществляется при тенденции человека как к сохранению старых, так и к формированию новых социальных связей, дающих ему возможность ощущать свою общественную пользу.

Вторая – стремление человека прежде всего сохранить себя как индивида, т. е. осуществить переход к деятельности, направленной на «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания психофизиологических функций. Возможность развития при такой стратегии ограничена (Ермолаева, 2002).

За выбором стратегий старения стоит поиск смысла и цели последующей жизни. Старость с ее уменьшением жизненной перспективы, резким изменением социальной ситуации как бы испытывает на прочность имеющуюся у человека структуру смысла жизни – иерархию различных жизненных ценностей.

Первой, конструктивной стратегии старения будет соответствовать сохранение структуры смысла жизни, хотя главный, ведущий смысл иерархии может измениться. Это происходит при гармоническом взаимодействии основных и второстепенных элементов иерархической структуры. Важно отметить, что главный компонент этой иерархии является хотя и ведущим, но лишь одним из элементов, испытывающим влияние других ее составляющих.

Вторая, деструктивная стратегия старения характеризуется так называемой распадающейся структурой смысла жизни, когда структурная иерархия во многом перестает существовать, а главный смысл распадается на ряд малых смыслов. В этом случае ситуация может субъективно восприниматься как потеря смысла жизни вообще (Чудновский, 1992).

Сущность данного кризиса в соответствии с теориями Э. Эриксона и Р. Пека рассматривались выше.

О.В. Хухлаева (2002) выделяет в этом кризисе две основные линии. Первая – это необходимость принятия конечности собственного существования. Вторая – осознание возможности выполнить те жизненные задачи, которые остались не выполненными в течение предыдущей жизни, или принятие невозможности их выполнения.

В случае успешного разрешения кризиса у пожилых людей меняется установка на собственную жизнь в период старости. Пропадает установка на старость как на период покоя и отдыха. Старость начинает восприниматься как период серьезной внутренней работы и внутреннего движения. В этом случае вынужденное снижение внешней активности человека в старости можно рассматривать как возможность расширения и углубления сферы и глубины внутренней активности.

Если человеку не удалось успешно разрешить кризис встречи со старостью, необходимость изменения своей жизненной позиции, ценностей, установок, поведенческих стереотипов осознается с большим трудом. Растет общая ригидность, неоптимальные формы преодоления жизненных проблем нередко становятся второй

натурой. Успешной адаптации к старости мешает скептицизм пожилых людей, который нередко формируется в процессе накопления жизненного опыта. Несмотря на желание поговорить, они, как правило, менее откровенны и склонны цепляться за житейскую ложь.

Успешной адаптации к старости препятствуют и объективные трудности (Хухлаева, 2002):

- Необходимость поисков и опробования новых жизненных ролей. У людей, которые ранее отождествляли себя с семейными или социальными ролями, может наблюдаться потеря «Я» или же ролевое смещение.
- Нарушение связи между человеком и обществом вследствие ухода с работы, ухода из жизни друзей и близких, ограничения физической активности. Если предыдущим жизненным рубежам соответствовало постепенное расширение круга общения (детский сад, школа, вуз, работа), то в старости, наоборот, наблюдается его сужение.
- Динамике предыдущего жизненного пути было присуще также постоянное расширение круга обязанностей человека перед обществом. Теперь же общество ставится в позицию должного человеку. Возникает опасность переложить на общество ответственность за свою жизнь и принять жизненную позицию «мне все должны», которая мешает мобилизации внутренних ресурсов для успешного приспособления к поздней взрослости.
- Поздняя взрослость – это период наибольшей насыщенности стрессами: половина из наиболее стрессовых жизненных ситуаций – выход на пенсию, смерть близких родственников, потеря работы и др. – приходится чаще всего на этот период. Существующая в обществе установка на старость как на период «заслуженного отдыха» и покоя способствует тому, что пожилой человек психологически не готов и не обучен переживать такого рода стрессы.
- Большинство людей ожидают от собственной старости слабости, дряхлости, социальной бесполезности. Многие испытывают страх перед собственной беспомощностью. Кризисное состояние у пожилых людей может проявляться

по-разному. Труднее всего допустить в сознание мысль о конечности своей жизни, что часто проявляется в неприятии самого факта наступления старости, стремлении рассматривать ее проявления как симптомы болезни, которые, как и всякая болезнь, могут исчезнуть. Поэтому так много времени тратится на лечение, соблюдение предписаний врачей. Иногда борьба с болезнями становится основным занятием человека. В этом случае возможны сверхценное отношение к медицинским препаратам и ипохондрическая фиксация на своих болезненных ощущениях.

В этот период почти половина людей испытывает специфическое расстройство настроения – возрастно-ситуационную депрессию. Для нее характерно чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса к чему-либо. Остро переживается одиночество, которое может быть только переживанием, а не фактическим одиночеством.

Общий уровень страхов у пожилых людей значительно возрастает. Происходит усиление страхов, связанных с нарастающей беспомощностью и процессами увядания функций собственного организма. Кроме того, проявляются иррациональные страхи (например, страхи перед нападением, преследованием), моральные страхи (дать отчет о смысле собственной жизни).

Следующее, что можно отметить, – это либо категорическое избегание пожилыми людьми темы смерти, либо постоянное обращение к ней в форме «скорей бы умереть».

Вследствие снижения основ внешнего признания (социального статуса, материального достатка, внешнего вида) существенным аспектом кризиса у многих пожилых людей является снижение притязаний на признание. У тех людей, для которых значимость

внешних показателей признания выше, чем внутренних, возникает угроза разрушения «Я», снижения самооценки.

Необходимо отметить и то, что пожилому человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности работой. Теперь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и непривычно.

Проблема типологии психологических изменений в поздней зрелости чрезвычайно актуальна для геронтопсихологии. Сравнительный анализ различных типологий старения (Глуха-нюк, Гершкович, 2002) показал, что общим детерминантом выбора человеком конструктивной или неконструктивной стратегии старения является его отношение к этому процессу, которое складывается не только в поздние периоды онтогенеза, когда старость становится свершившимся фактом, но и на более ранних этапах жизненного пути.

**Стратегии отношения к старению по данным различных авторов**

Автор	Основания типологии стратегий	Типы стратегий	
Анцыферова Л.И.	Уровень активности; способы совладания с трудностями; отношение к миру и к себе; удовлетворенность жизнью.	1-й тип — конструктивный, «теплая осень». Заблаговременная подготовка к выходу на пенсию, поиск новых путей включения в общественную жизнь, планирование будущего свободного времени. Спокойное, без эмоциональных нарушений переживание выхода на пенсию. Стремление передать профессиональный опыт, наставничество. Установление новых дружеских связей. Удовлетворенность жизнью.	2-й тип — неконструктивный, «суровая зима». Пассивное отношение к жизни. Отчуждение от окружения. Сужение круга интересов. Потеря уважения к себе, чувство ненужности. Неспособность построить новую систему идентификации.
Ермолаева М.В.	Направленность ведущей деятельности на сохранение себя как личности.	1-й тип — сохранение себя как личности (поддержание и развитие социальных связей). Ведущая деятельность — структуризация и передача опыта (продолжение профессиональной деятельности, написание мемуаров, воспитание внуков и учеников, преподавание). Творчество как способ повышения качества жизни и увеличения ее продолжительности. Внутренняя интегрированность, сохранение необходимых социальных связей, отсутствие навязчивых мыслей о здоровье, чувство собственного достоинства. Сохранение целостности личности, характера и уровня психического реагирования. Принятие состояния старости, открытие в нем нового смысла. Большие возможности траты эмоциональных ресурсов. Ориентация сознания на настоящее, отсутствие депрессивной проекции на прошедшее, согласованность отношений к прошлому, настоящему и будущему. Тенденция к пересмотру прошлых активных целевых установок, правил и убеждений.	2-й тип — сохранение себя как индивида на фоне постепенного угасания физических, физиологических, психофизиологических функций. Своеобразная физиологическая перестройка организма с сохранением особых приспособительных функций на фоне их общего спада. Адаптация по принципу «замкнутого контура». Уменьшение интересов и притязаний к внешнему миру, эгоцентризм, снижение эмоционального контроля, заострение некоторых личностных черт, замкнутость интересов на самом себе. Снижение поведенческого контроля и истощение чувствительности. Изменение концептуальной модели действительности: мир — неясный и непредсказуемый, «отлет» сознания в прошлое, разрыв между прошлым, настоящим и будущим как защитный элемент.

						стратегии. Защита от действительности путем купирования интенсивности жизненных проявлений и подавления активности личности: выраженная озабоченность (беспокойство), ипохондрическая фиксация, возрастно-ситуативная депрессия. Стирание гендерного профиля личности.	
Гизе Ф.	Отношение к старению.	1-й тип — «старик-негативист»: отрицание каких-либо признаков старости	2-й тип — «старик-экстраверт»: признание наступления старости с помощью ее интериоризации (наблюдение за взрослением молодежи, смерть близких, изменение положения в семье, изменения в технике, социальной жизни).			3-й тип — «старик-интраверт»: острое переживание процесса старения, отсутствие интереса к новому, погружение в воспоминания о прошлом, малоподвижность, стремление к покою.	
Кон И.С.	Направленность на определенную жизненную сферу.	1-й тип: участие в общественной жизни, воспитание молодежи, активная творческая жизнь, отсутствие чувства ущербности.	2-й тип: направленность энергии на себя (самообразование, отдых, развлечения; хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость).	3-й тип (в основном женщины): сфера приложения сил — семья, отсутствие времени на скуку и хандру; удовлетворенность жизнью ниже, чем в предыдущих типах.	4-й тип: забота о собственном здоровье, разнообразные формы активности, связанные с этим.	5-й тип: «агрессивные старые ворчуны» (недовольство состоянием окружающего мира, критика всего, кроме себя, бесконечные претензии и поучения).	6-й тип: «одинокие и грустные неудачники» (разочарование в себе и собственной жизни, обвинение себя за действительные и мнимые упущенные возможности).
Бромлей Д.	Тип приспособления к проблемам старости. Личностные характеристики.	1-й тип — конструктивный. Хорошая интегрированность в среду, толерантность, гибкость; счастливое детство, удачный брак, стабильная профессиональная история, свобода от финансовых проблем; высокая самооценка, самодостаточность, широкий круг интересов; конструктивная, ориентированная на будущее установка на жизнь, принятие факта старости, спокойное отношение к смерти.	2-й тип — зависимый. Хорошая интегрированность в среду, пассивность и зависимость; охотное завершение профессиональной деятельности; общая удовлетворенность миром; нералистичность, излишний оптимизм, непрактичность.	3-й тип — оборонительный. Навязчивая деятельность, занятость, связанная скорее с внешними причинами, чем с интересом к работе; стабильная профессиональная история, общественная работа; повышенный самоконтроль в эмоциональной сфере, консерватизм; страх зависимости и бездеятельности старости, зависть к молодым.	4-й тип — враждебный. Агрессивность, обвинение в своих проблемах обстоятельств и других людей; нестабильная профессиональная история, неврозы, зависимость от родителей, супругов, детей; тревожность, пессимизм, недоверие к людям; неприятие перспективы старения как ухудшения физических и умственных	5-й тип — отвращение к себе. Враждебность обращена против самого себя; критичность и пренебрежительность к своей жизни; несчастливый брак, плохое социально-экономическое положение; пассивность, непрактичность, преувеличение своих недостатков, пессимизм;	
					возможностей, плохого финансового положения; страх смерти, зависть и враждебность к молодым.	принятие факта старения, смерть рассматривается как освобождение от невыносимого существования.	
Рощак К.	Потребностная сфера	1-й тип — конструктивный (см. 1-й тип по Бромлею).	2-й тип — защитный (см. 3-й тип по Бромлею).	3-й тип — агрессивно-активный (см. 4-й тип по Бромлею).		4-й тип — пассивный (см. 5-й тип по Бромлею).	

## 5.7. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В работе с пожилыми людьми важными и эффективными являются все основные направления психологического консультирования: возрастно-психологическое, семейное, профориентационное и индивидуальное, включая психологическое консультирование в особых ситуациях.

Предметом возрастно-психологического консультирования в поздней взрослости, как и в любом возрасте, являются варианты прохождения субъектом возрастных кризисов (Лидерс, 1998). В процессе возрастно-психологического консультирования пожилой человек должен обрести знания о содержании, задачах и индивидуальных вариантах прохождения данного кризиса и оказаться готовым к изменению образа жизни и внутренней позиции по отношению к жизни.

**Период выхода на пенсию** является общепризнанным нормативным кризисом поздней взрослости. Именно здесь создается ситуация, характерная для любого кризиса, – противоречие между обстоятельствами жизни (изменением социального статуса) и потребностями человека продолжать социально значимую деятельность, сохранить свое положение в семье и обществе. Психологическое консультирование по вопросам адаптации к статусу пенсионера зависит от индивидуальных особенностей клиентов: лица с многогранными интересами легче находят себя в новой жизни, в то время как узкие специалисты стараются всеми возможными способами отдалить выход на пенсию и бывают не способны к принятию старости как возраста (Ермолаева, 2002).

Люди, имеющие конкретные планы того, как использовать свободное время, легче принимают решение отказаться от прежней работы. Не откладывая время выхода на пенсию, они относительно легко принимают статус еще не старых, физически здоровых пенсионеров. Первично настороженное отношение к пенсионному образу жизни после работы с психологом уступает место согласию с новым положением, в котором пожилые люди находят положительные стороны. Задача консультанта – помочь пожилому человеку рассмотреть и оценить свои интересы и жизненные ресурсы, самому выбрать для себя подходящее, увлекающее его дело, оценить его личный и социальный смысл. Решение этих вопросов требует не одной встречи с психологом, особенно в тех случаях, когда пожилой человек осуществляет этот выбор методом проб и ошибок. Результаты каждой пробы требуют профессионального обсуждения и оценки, и общение с психологом может выполнять функцию обратной связи для самоутверждения человека в верности выбранного пути.

Проблема подготовки человека к выходу на пенсию достаточно хорошо разработана в практической психологии. Как отмечалось ранее, человек может пройти три этапа подготовки к пенсии: «сбрасывание оборотов», планирование будущей жизни на пенсии и «жизнь в ожидании пенсии». Консультант, помогая клиенту пройти эти этапы, учитывает следующие специфические факторы: располагает ли человек предпенсионного возраста достаточным доходом и сбережениями; есть ли у него собственное жилье; планирует ли он продолжить работать или чем-то заниматься после выхода на пенсию. Совокупность ответов на эти вопросы называют индексом пенсионной зрелости – показателем того, насколько человек готов к выходу на пенсию. Люди с более высоким индексом пенсионной зрелости более позитивно смотрят на будущее и легче адаптируются к статусу пенсионера (Крайг, 2003).

**Совладание человека со старостью** как заключительным этапом жизни, помощь в принятии старости и всей прошедшей жизни в целом, в поиске новых жизненных ориентиров – вторая важная задача возрастно-психологического консультирования.

Психолог должен побуждать процесс размышления пожилого человека над вопросами, связанными со смыслом жизни. Направленность на поиск смысла жизни выступает как шанс обеспечить себе нормальное, достойное существование в старости. Пожилой человек может и не воспользоваться этим шансом, отклониться от признания своего нового психофизиологического и социального статуса и от размышлений о смысле своей новой жизни.

У стариков часто происходит сужение, угасание смысла жизни, который сводится к идее выживания; при этом они либо вообще стараются не думать о смысле жизни, либо осознают сам факт сужения смысла, что проявляется в репликах типа «Выжить бы...», «День прошел – и ладно».

Однако есть и другая группа пожилых людей, эмоционально-но-потребностная сфера которых характеризуется расширением, обогащением новыми смыслами, углублением главного смысла. В структуре смыслов жизни этих людей выделяются следующие главные смыслы: «служение Отечеству», «борьба за социальную справедливость», «забота о детях, их воспитание и развитие» и другие (Вайзер, 1997). Эти жизненные смыслы могут найти свою реализацию в самых простых делах, но при этом они делают эти дела значимыми с точки зрения сохранения связей с обществом, реализации своего жизненного опыта, сопротивления постепенному угасанию. Активность сопротивления объективным условиям и обстоятельствам жизни при реализации смысла жизни является необходимым условием психического здоровья и сохранности личности (Франкл, 1990).

Осознание нового жизненного статуса в преддверии или в самом старческом возрасте, понимание смысла своей новой жизни как важного условия, обеспечивающего сохранность временной перспективы (когда будущее признается моментом настоящего, а настоящее – моментом прошлого и когда в связи с этим настоящее и будущее перестают казаться смутными и пугающими), определяют целенаправленность и свободу выбора стратегии адаптации к старости. Открытие смысла в своем новом состоянии во многом обуславливает структуру эмоциональных переживаний пожилых людей, сохраняющих социальные связи, поскольку смысл жизни переживается как «причастность жизни». Эти переживания относительно независимы от внешних и внутренних обстоятельств жизни (Франкл, 1990).

К основным задачам психологического консультирования пожилых людей относят также (Хухлаева, 2001):

- Повышение общего фона настроения.
- Повышение самооценки.
- Формирование позитивного образа старости как времени для счастья, развития, внутреннего покоя.
- Обсуждение всего того хорошего, что имеется в актуальной жизненной ситуации.

От консультанта требуется тонкость и изобретательность, чтобы использовать факты реальной жизненной ситуации человека.

В ходе индивидуального консультирования пожилых людей чрезвычайно важно раскрыть понятие удовлетворенности жизнью в старости, условия его достижения, а также условность понятия «счастливая старость». Уместно объяснить клиенту, что в американской геронтопсихологии нет понятия «счастливая старость», но есть понятие «успешное старение». Оно предполагает постоянное приложение усилий для совладания с дефицитарностью, присущей процессу старения. Постоянная и разумная активность, адекватные физические и умственные тренировки обеспечивают пожилого человека необходимыми навыками совладания с недугами, способствуют решению основных задач возрастного развития и сопровождаются переживанием удовлетворения жизнью в этом

возрасте (Santrock, 1995). В связи с этим Б. Нойгартен (Neugarten, 1974) ввел удачные термины: «молодые старики» и «старые старики». Первые живут активно и независимо, их жизнь мало отличается от жизни более молодого поколения. Вторые представляют себя зависимыми и нуждающимися в помощи, их жизнь безрадостна и лишена какой-либо перспективы. Среди «молодых стариков» больше образованных людей, они дольше сохраняют здоровье и психическую полноценность.

Активное, «успешное» старение повышает устойчивость к стрессам, которые в этот период особенно опасны, т. к. в каждодневной жизни пожилые люди достаточно долго не ощущают снижения своих интеллектуальных и физических возможностей. Возрастные изменения могут не проявляться при выполнении привычных действий, но уменьшают резервные возможности человека, что особенно очевидно проявляется в стрессовых ситуациях и в условиях жестких требований. Это относится как к интеллектуальным, так и к физическим способностям (Baltes, Kliegl, 1992). Готовность к преодолению немощности поддерживает потенциал развития в поздних возрастах и способствует развитию и личностному росту. Психологическое консультирование и психотерапия могут опереться на процессы компенсации и даже развития в старости, а следовательно, могут быть достаточно эффективными.

В нашей стране практически отсутствует система консультирования по вопросам профессионального самоопределения после выхода на пенсию. В то же время в США проблема психологического сопровождения профессиональной карьеры человека является актуальной в любом возрасте. Люди, выходящие на пенсию, не обязательно должны полностью прекращать работать. Профориентационное консультирование пожилых людей основано на достаточно прагматических положениях о том, что в будущем катастрофически стареющее общество может столкнуться с нехваткой рабочей силы и поэтому нерационально терять талантливых и продуктивных работников. В то же время пенсионные программы постоянно дорожают из-за увеличения числа неработающих пенсионеров. В связи с этим профориентационное консультирование предлагает программы обучения пенсионеров, программы неполной занятости или легкого труда для пожилых людей. Так, находящиеся на пенсии бизнесмены успешно занимались обучением своих молодых коллег. Еще одна успешная программа посвящена обучению пожилых людей работе с детьми-инвалидами (Крайг, 2003). Следует обратить особое внимание на сам процесс обучения после выхода на пенсию. В колледжах и университетах США на студенческой скамье можно встретить пожилых людей. Для них обучение – это не только переподготовка для обретения новой профессии, но и средство занять время и тренировать познавательные способности с целью отдаления периода интеллектуального угасания. В целом у пожилого человека меняется мотивация трудовой деятельности: стремление к труду у него имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив. Для его самоутверждения важна не утраченная способность к труду, а деньги являются лишь эталоном ее оценки (Альперович, 1997).

Специфика взаимоотношений консультанта и пожилого клиента в некоторых ситуациях может затруднить процесс консультирования (Кемпер, 1986). Здесь сказываются и негативные особенности протекания психических процессов у пожилых и престарелых людей, и (опять же негативные) особенности их социального статуса, кардинально изменяющие самооценку, и, наконец, особенности данной жизненной стадии и отношение к ней, разрушающие прежнюю систему ценностей и мировоззрение. Перечисленные особенности проявляются в устойчивом выраженном или скрытом недоверии к психологу, иногда скрывающемся за маской благожелательности, снисходительности или добродушной открытости. Трудности консультирования пожилых людей можно объяснить рядом причин.

Во-первых, жизненный статус немало прожившего человека независимо от реальной ситуации генерирует представления о себе как о самодостаточной ценности.

Во-вторых, негативный жизненный опыт настраивает человека на настороженное отношение к советам посторонних: по его мнению, в большинстве случаев «посторонние» руководствуются либо выполнением формальных обязанностей, либо высшими социальными задачами, но никогда не личными интересами клиента, так что формальность взаимоотношений предполагается уже изначально, является одним из «правил игры». Установление доверительных отношений с таким клиентом требует значительного времени.

В-третьих, распространенное представление о пожилых как о «лишних» людях, у которых «все в прошлом», усваивается человеком и проявляется в виде выраженного активного или скрытого нежелания усваивать новое («Зачем мне все это?», «Поздно уже переучиваться, пусть молодые учатся, а нам ни к чему»). Нужно учитывать и отсутствие традиции обращения за помощью к психологу (Иванов, 1999).

С другой стороны, может наблюдаться полная идеализация консультанта его клиентом вплоть до обожествления. За этим может стоять тоска по зависимости от доброго, исполняющего желания защитника или же представление о том, что консультант может решить за клиента все его проблемы. Возможен перенос на консультанта роли сына (дочери), причем такие представления возможны и у бездетных, безнадежно мечтающих иметь ребенка. Иногда клиент в отношении консультанта проявляет агрессию, за которой может стоять сильный страх смерти.

Консультант тоже может испытывать противоречивые чувства. Он может ощущать неуверенность и зависимость от клиента как от лица более старшего. Но чаще он будет тратить много энергии на сопротивление естественным эмоциональным реакциям, которые вызывает трудный клиент. Для многих клиент является призраком собственного будущего и настолько пугает, что включает архаические формы защиты – уничтожить угрожающее. Не только консультирование пожилых людей, но даже теоретическое изучение геронтопсихологии нередко вызывает у студентов отторжение, кажется скучным и неинтересным.

Работа с пожилыми людьми предъявляет особые требования к психологическому здоровью консультанта. Только психологически здоровый человек, обладающий прежде всего чувством юмора и оптимизмом, а также имеющий выраженную духовную позицию, способен установить контакт с пожилым клиентом, добиться успехов в работе.

Процедуру возрастного-психологического консультирования следует строить с учетом особенностей личности клиента и его индивидуальной стратегии адаптации к возрастным изменениям. Так, среди пожилых людей очень часто встречаются молчаливые, замкнутые, подчеркивающие свое недоверие к посторонней помощи в решении их проблем и работе психолога в частности. Скрытность для них является своего рода ширмой, за которой они прячут свою неуверенность и низкую самооценку. В работе с такими людьми следует быть предельно лаконичным, использовать простые и четкие тезисы, реальные, конкретные факты. Часто, хотя они это и скрывают, таким людям нравятся сильные личности. С ними пожилые люди бессознательно надеются разделить ответственность за свою дальнейшую судьбу.

Эти клиенты охотно следуют советам и инструкциям, произнесенным уверенным, но не выходящим за рамки уважительного отношения к старости тоном. Такая форма работы эффективна и с клиентами, для которых характерна старческая болтливость.

Много сложностей может возникнуть при работе с амбициозными пожилыми людьми, отличающимися неуравновешенным характером, склонными к импульсивным, аффективным реакциям. Между вспышками гнева они могут быть излишне предупредительны, уступчивы. В работе с такими клиентами надо уметь переключить их

внимание, отвлечь от предмета возбуждения и вернуться к его рациональному обсуждению только после нормализации состояния.

Среди пожилых клиентов нередко можно встретить тревожно-мнительных людей. Многие из них не понимают значения работы с психологом (обращение к консультанту в таких случаях происходит по настоянию родственников) и не придают консультированию серьезного значения, поскольку в опыте их прежней жизни никто о профессиональной помощи не знал. В работе с такими людьми консультанту важно показать себя человеком волевым, уверенным в себе, в своих словах и поступках, способным передать эту уверенность другим. Мнительные пожилые люди очень хорошо воспринимают слова, сказанные в спокойной авторитетной манере.

Консультанту, работающему с пожилыми людьми, важно помнить, что в структуре их потребностей имеют большое значение потребности в независимости и в проецировании на других своих психических проявлений. Старики крайне негативно относятся к попыткам руководить ими, давать им советы, конструировать их жизнь. Они часто бывают амбициозны, обидчивы, поэтому императивный тон общения с ними неприемлем. В связи с этим консультант при работе с пожилыми людьми должен постоянно демонстрировать безусловное уважение к ним, апеллировать к их жизненному опыту, следить за созданием и поддержанием необходимого психологического климата, способствующего обоюдному доверию и обсуждению значимых проблем, подчеркивать искренний интерес к клиенту и подлинное желание помочь ему, предоставлять максимальную возможность высказаться.

Речь консультанта должна быть простой и доступной для понимания, не следует увлекаться психологической терминологией. В процессе консультирования клиенту следует передать необходимые психологические знания, но сообщения консультанта должны быть понятными и краткими. Следует помнить, что старому человеку трудно выдержать длительный контакт с консультантом, и ограничивать продолжительность сессии в соответствии с индивидуальными особенностями клиента. В процессе работы следует чаще использовать приемы одобрения и успокоивания, отражения содержания, поскольку пожилой человек часто говорит длинно и запутанно, перескакивает с одной темы на другую (Кочюнас, 1999).

И, наконец, самое главное в консультировании пожилых людей – создание корпоративной формы психологической работы, отведение клиенту равноценной роли в консультативном процессе, подчеркивание веры в богатый жизненный опыт, мудрость и внутреннюю способность самому определять свой жизненный путь и нести ответственность за принятые решения.

Индивидуальное психологическое консультирование пожилых людей проводится не только в связи с нормативными кризисами, но и в особых ситуациях: в связи с потерями близких, в случае глубокой депрессии, в преддверии смерти.

Психологическое индивидуальное консультирование в критических ситуациях должно учитывать особенности эмоциональных переживаний утраты в пожилом возрасте. Консультирование пожилых людей, перенесших утрату близкого, – это не такое тяжелое испытание для психолога, как работа с молодыми и зрелыми людьми в подобной ситуации, поскольку старики не так бурно проявляют свое горе и быстрее смиряются с ним. «Работа скорби» у стариков проходит более естественно и закономерно, и консультант может помочь этой работе в плане поиска новой идентичности. Старый человек в потере супруги (супруга) обретает новый смысл жизни в сохранении памяти о ней (нем). Далее он может жить мыслью о том, что, пока длится его жизнь, жив и ушедший, но оставшийся в его душе и памяти близкий и любимый человек. Работа консультанта может помочь пожилому человеку облегчить чувство вины перед умершим, фиксируя его воспоминания на том хорошем, счастливом, что они пережили вместе. Здесь

может оказаться эффективной семейная терапия: члены семьи должны знать, что пожилого человека, перенесшего утрату, не следует оставлять одного, но и не надо «перегружать» опекой. Горюющему человеку нужны постоянные, но ненавязчивые слушатели. Роль такого слушателя очень эффективно может выполнять сам консультант. При этом он должен искренно сопереживать горю и адекватно выражать сопереживание. Не следует поверхностно успокаивать скорбящего, главные задачи консультанта – предоставить возможность клиенту выразить свои чувства и помочь близким скорбящего правильно реагировать на его скорбь.

Психологическое консультирование при тяжелой депрессии всегда сочетается с активной психотерапевтической работой. При работе с пожилым человеком, погруженным в состояние депрессии, консультанту постоянно следует подчеркивать, что он не может взять на себя ответственность за состояние клиента, а может лишь помочь его самоопределению. Задачи консультанта в работе с депрессивными пожилыми клиентами – показать, что их пессимистический взгляд на мир является результатом депрессивного состояния (его можно облегчить, и картина мира улучшится), а также поддержать клиента и помочь ему в психологическом объяснении его трудностей. При этом консультант должен активно расспрашивать пожилого человека о его переживаниях и обстоятельствах его жизни. В этом случае встречи должны быть частыми (2–3 раза в неделю), с постепенным уменьшением частоты встреч в зависимости от состояния клиента. Необходимо добиваться преодоления зависимости клиента от процесса консультирования и с каждой последующей встречей побуждать его к более активной роли в разрешении проблемы.

Беседа с умирающим старым человеком не является в полном смысле слова психологическим консультированием. Как уже говорилось, в конце жизни человек часто обращается мыслями к вечному, к Богу. Подводя итог своей жизни, он ищет закон человеческого существования и находит его в вере. У старого человека вера может быть глубокой и искренней, и поэтому присутствие священника у постели умирающего сейчас не является редкостью. Церковный ритуал подготовки к смерти выверен многими сотнями лет, он облегчает человеку переход в иной мир. Однако, если у умирающего человека нет потребности в общении со священником, он может остаться один перед лицом смерти. Близкие, занятые своим горем, не могут оказать серьезную помощь умирающему. Это может сделать профессионал, но в настоящее время им редко становится психолог, скорее такую функцию может взять на себя врач.

В современной психологии разработаны общие принципы общения с умирающим старым человеком (Кочюнас, 1999). Так, консультанту следует внимательно выслушать умирающего и помочь ему поделиться мыслями о смерти и о том, что он оставляет в этой жизни. При этом внимание умирающего следует осторожно направить на важные дела, завершенные им при жизни, и на его духовное и экзистенциальное наследие, которое обеспечит ему существование в этом мире после смерти (в памяти, чувствах, делах других людей). Следует внимательно выслушать жалобы, пожелания и последние распоряжения умирающего, по возможности удовлетворить их или пообещать сделать все возможное. У умирающего старого человека нередко появляется потребность вспомнить свои ошибки, простить своих врагов, выразить сожаления о нанесенных им самим обидах. Консультанту следует всем своим поведением и манерой активного слушания выразить важность этого момента. Не следует чрезмерно выражать сочувствие умирающему, но несправедливо было бы и недооценивать или отрицать значение умирающего. Смерть – это торжественный момент жизни, такой же важный и неотъемлемый от нее, как и рождение. Поэтому, оставаясь в сознании, умирающий человек нуждается в сохранении достоинства и права распоряжаться собой на последнем этапе жизненного пути. Консультант-психолог может помочь ему в этом.

## 5.8. ТЕХНИКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

Пожилые клиенты традиционно рассматривались как плохие кандидаты для психотерапии, хотя первые психотерапевтические программы для пожилых людей предлагались еще в первой половине XX века. Скептическое отношение к применению психотерапии у пожилых людей связано с возрастными особенностями психики, такими как ригидность, сужение жизненной перспективы и ослабление механизмов защиты, отсутствие ресурсов для надежды на будущее. Однако некоторые особенности психологии пожилых людей могут, наоборот, облегчить проведение психотерапии. Возрастающая зависимость рассматривается как терапевтический ресурс, а ослабление механизмов защиты улучшает и делает более прямым контакт с подсознательным. Кроме того, имеет значение, что пожилые люди легче связывают настоящие конфликты с прошлым, легче реагируют на интерпретации и освобождаются от комплексов. Стареющие люди склонны спонтанно пересматривать свою жизнь аналогично тому, как это делается в психоанализе, и нередко обнаруживают стремление к перестройке своей жизни, что составляет предпосылки к успешному проведению психотерапии.

Методов, разработанных специально для работы с людьми пожилого возраста, в арсенале современной психотерапии явно недостаточно. Более известны и распространены методы, разработанные для более ранних возрастов и адаптированные к психологическим особенностям пожилых людей. Так, Б.Д. Карва-сарский (1998, 2000) описывает комплекс психотерапевтических средств, который может быть успешно использован в геронто-логической практике. Этот комплекс нацелен на восстановление и активизацию телесных, психических и социальных функций, навыков и возможностей, а также на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми пожилой клиент не может справиться самостоятельно.

Использование психотерапевтических методов в геронтопсихологической практике связано с отходом от дефицитарной модели старения, согласно которой этот процесс проявляется общим снижением интеллектуальных и эмоциональных возможностей. В настоящее время психотерапевтическая практика исходит из положения о том, что поведение пожилого человека определяется не столько объективными моментами ситуации, сколько формой и характером их субъективного восприятия и переживания. Соответственно необходимы детальный анализ конкретной ситуации и ее когнитивного содержания, а также разнообразие мер вмешательства (медицинские, психологические, социальные и др.). Особенностью работы с пожилыми людьми является применение принципа активации и реактивации ресурсов клиента, так как не востребуемые функции угасают. При этом необходимо внимательно следить за мерой «напряжения» функций, поскольку равно опасно как их недостаточное напряжение, так и перенапряжение. Особенности личности пожилого человека и его стратегия адаптации к возрастному фактору определяет характер психотерапевтического воздействия и конкретный выбор применяемых психотерапевтических методов и приемов.

Наименее эффективным в работе с пожилыми людьми являются глубинно-психологические и психоаналитические методы психотерапии. В то же время в геронтологии активно развивается поддерживающая и когнитивно-поведенческая психотерапия пожилых людей. Благополучие семьи, имеющей одного или нескольких беспомощных (или считающих себя таковыми) стариков, часто бывает неустойчивым, особенно в случаях возникновения кризисных ситуаций, поэтому поддерживающая семейная терапия может оказать семье большую помощь (Эйдемиллер, Юстицкий, 1999). К тому же при работе с пожилыми людьми психотерапия и консультации родственников, обсуждение с ними проводимых и планируемых мероприятий повышают их

эффективность и делают более стабильными результаты психотерапевтических воздействий (Психотерапия, 2000).

### ***Работа с воспоминаниями***

Для людей, вступивших в период поздней взрослости, эти техники являются наиболее эффективными способами индивидуального мотивирования жизненной активности и формирования толерантного отношения к старению и неизбежности смерти. Они имеют несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценность и направлены на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него (Глуханюк, Гершкович, 2002).

Воспоминания – универсальный процесс, который может начаться под влиянием чувства, образа предмета, звука, запаха или вкуса. Вспоминая, человек может испытывать различные эмоции: печаль, счастье, гнев или бурную радость. Воспоминания – нечто большее, чем простое припоминание фактов. Это процесс, который позволяет людям переживать личностный опыт как значимый и яркий.

Известны три основных вида техник, связанных с воспоминаниями: рассказ историй, личная биография и метод «обозрения жизни» (life review). Каждый из них должен применяться в соответствии с целями специалиста и его клиента: установление взаимоотношений, облегчение беспокойства старых людей, сталкивающихся с нерешенными конфликтами и проблемой смерти (Краснова, 2002).

**Рассказ историй** имеет особенное значение «наведения моста» между специалистом и пожилым клиентом, позволяет преодолеть возрастные различия, создать доверие и конфиденциальность во взаимоотношениях. Не меньшее значение имеет знакомство с опытом клиента, с его ценностями, что поможет в дальнейшем определить перспективные направления работы с ним. Рассказываемые истории подтверждают идентичность личности старого человека, в которой Б. Хьюджес (Hughes, 2000) определяет две особенности. Первая (личностная идентичность) относится к его личной истории, его прошлому опыту («был у меня такой случай...»). Вторая особенность заключается в том, что старый человек вмещает в себе знания и опыт социальной истории, которые важны как для его социальной идентичности, так и для общества. Например, для него очень важно рассказывать о жизни в «другой эре», где были такие события, как, например, война. Кроме того, рассказывая какую-либо историю, клиент может научиться управлять текущей ситуацией.

**Личная биография** – это структурированная реконструкция событий и фактов жизни человека, которая включает не только их описание, но и чувства, которыми они сопровождались. П. Харрис (Harris, 2001) указывает, что типичный ход событий жизни располагается в следующем порядке: дошкольный и школьный период, работа и карьера, общение с другими людьми, супружество и развод, рождение и воспитание детей, переезды и перемена дома, служба в армии или участие в войне, безработица и выход на пенсию, болезни и инвалидность, тяжелые потери. Однако личные биографии – это больше чем коллекция событий в жизни индивида. Такие события нуждаются в обсуждении в рамках схемы «Я» и теории идентичности (структурированный образ «Я»). В биографии человека отражаются негативный опыт и прошлые трудности, поэтому цель работы – подчеркнуть его силу, ресурсы и качества, которые были им проявлены в прошлом и помогли каким-то достижениям в настоящем. Работа с личной биографией позволяет человеку адекватно оценить изменения настоящего положения и разрешать текущие проблемы. Она может быть направлена на целый ряд целей: понимание другого и своих усилий, акцентирование способности принятия решений и оценки применения своих возможностей к настоящим проблемам. Иногда это может способствовать тому, что человек начинает разрешать застарелые конфликты или прошлые проблемы без руководства специалиста. Биографическая информация дает основу для индивидуального

планирования терапевтического вмешательства, сохраняющего личность и идентичность клиента. Знания об истории жизни клиента, его потерях и пережитом могут вести к адекватным ответам на них и персонализации эмпатии. Использование биографического подхода позволяет практикам анализировать разную информацию (Dant et al., 1990). Воспоминания-биография – не инструмент для оценки, но гибкий подход, который дает возможность извлечь более богатую и чувствительную информацию наряду с традиционными инструментами оценки. Использование биографического подхода позволяет лучше понимать отношения, чувства и опыт пожилых людей. Этот метод позволяет прояснить семейные взаимоотношения и социальные факторы, способствует пониманию проблем клиента. Биографический подход помогает клиенту осознать ценность прошлого, научиться использовать полученный опыт и стратегии, которые ранее помогали справляться с трудностями. Он позволяет специалистам оказать помощь клиентам в адаптации к изменившимся обстоятельствам, изменить стиль жизни.

**«Обозрение жизни»** тесно связано с концепцией направленных изменений: проблемы прошлого пересматриваются человеком «в порядке принятия» своей жизни, чтобы достойно встретить смерть. Это вариант психотерапевтического консультирования, прямо направленного на проблемы в прошлом, которые могут сдерживать, препятствовать достижению эго-интеграции или принятия своей жизни и ее особенностей (Butler, 1963). Чтобы использовать этот метод, психолог должен пройти специальное обучение.

Методы работы с воспоминаниями зависят от опыта специалиста, его целей, а также от уровня активности воспоминаний, которые наиболее подходят для достижения намеченного результата. Полезно использовать материалы и различные приспособления. Например, рассказ истории может начаться с рассматривания фотографий или какой-то вещи (как в приведенном выше примере). В работе с личной биографией и «обозрением жизни» используется целый ряд техник: разглядывание альбомов с вырезками из газет; посещение знакомых мест; записанные на бумаге, видео и аудиокассетах автобиографии; альбом с фотографиями; семейные генеалогические деревья; можно говорить, смотрясь в зеркало.

Специалисту, работающему с воспоминаниями, Б. Хьюджес (Hughes, 2000) советует учитывать следующее:

**Подготовку:** специалист должен подготовиться к работе сам и подготовить к ней клиента. Необходимо осознавать, что процесс воспоминаний предъявляет практические и эмоциональные требования ко всем участникам, особенно когда вспоминают о болезненном опыте.

**Избегание приписываний:** личная биография и «обозрение жизни» вовлекают в процесс чувства и эмоции, а не только факты. Однако специалист должен сознательно избегать одобрения или осуждения, которые может вызывать информация о событиях прошлого; вместо этого следует очень аккуратно и осторожно узнавать об актуальных чувствах клиента.

**Открытые вопросы:** для избегания приписываний применяется осознанное использование открытых вопросов с целью изучения опыта и сопровождающих его чувств клиента.

**Конфронтация болезненным воспоминаниям:** личная биография и «обозрение жизни» будут неизбежно обнаруживать события, которые не только были для клиента болезненными в прошлом, но и воспоминание о которых усиливает негативные чувства и эмоции, переживаемые им в настоящем. Для специалиста важно не уклоняться от выслушивания таких воспоминаний, хотя это может быть трудным.

**Обнаружение позитивных воспоминаний:** в работе очень важно возвращение (может быть, неоднократное) к позитивным воспоминаниям о событиях, в которых проявились сильные качества, ресурсы клиента.

Рассказ истории, личная биография и «обозрение жизни» – формы работы с воспоминаниями, которые способствуют развитию целостности личности, самоуважения и психологического здоровья. В работе с клиентами специалисты должны иметь ясные представления о причинах использования воспоминаний, четко определить цели работы и способы оценки уровня активности припоминания у пожилого или старого человека.

Работу с биографией пожилого человека можно вести двумя путями: описание и изучение преимущественно его внутренней жизни или описание и изучение ее фактологической, «наружной» стороны.

Главными задачами при движении по первому пути являются:

- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека;
- исследование разрушительных ситуаций на его жизненном пути;
- выявление ситуации-лейтмотива, обусловившей жизненный урок всей биографии;
- обозначение собственных личностных ресурсов, заключенных в материалах биографии;
- формирование творческого отношения к кризисам поздней взрослости и обучение конструктивным способам выхода из них;
- создание адекватной временной перспективы.

Такой вариант реализации биографического метода имеет ряд несомненных достоинств. Главное из них – способность научить человека творчески относиться к борьбе с трудностями.

Второй путь реализации биографического метода основан на том, что прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без тщательного исследования внутренней жизни, может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения. На этом пути используются такие частные техники, как создание «музея детства», работа с фотографиями, иллюстрациями из журналов, изучение генеалогии, написание мемуаров. Написание мемуаров является мощным психотерапевтическим средством, способным излечить человека от депрессии, побудить к его активной деятельности по подбору и чтению литературы, работе в архивах, к встречам с людьми. Это занятие включает человека в общественную жизнь и заставляет его отвлечься от мыслей о болезнях и прошедшей молодости. Это настолько сильное средство, что его правомерно рассматривать как особую биографическую технологию и назвать мемуаротерапией.

### ***«Я и мой жизненный путь»***

Эта методика предназначена для индивидуальной терапии и предполагает письменное изложение своей истории жизни. Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор (Осухова, 2001).

Выполнение задания помогает увидеть повторяемость стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые клиенту вопросы для размышления направляют его внимание не столько на панораму времени, сколько на его собственную историю жизни, помогают исследовать, каким образом условия быта, события и люди повлияли на его жизнь.

## **Инструкция**

1. Сначала кратко опишите внешние события вашей жизни (время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на ваше развитие?

2. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того момента, который по каким-то причинам является для них значимым. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего вас привлекает, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни. Пишите так, как вам удобно. Самое важное – это начать писать. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания. Это лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

3. Описывая свою жизнь, будьте откровенными и беспристрастными, не бойтесь предстать в невыгодном свете. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь и найти конструктивные способы отношений с собой и другими, стать более успешным. Если текст покажется вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и четко организованный вариант для своего психолога. Такая работа поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы.

## **Вопросы для размышления**

1. Каким вы были в разные периоды своей жизни?
2. В какую сторону вы изменились с тех пор?
3. Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?
4. Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими? Чтобы защищаться от них?

## **Задания**

1. Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в вашем осознании жизни или отношении к ней. Такие события часто воспринимаются как испытание или инициация и могут происходить как кризис или проверка на прочность.
2. Опишите замеченные вами стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а также уроки, которые вы вынесли из своего жизненного опыта.
3. Опишите свои самые ранние воспоминания.
4. Отметьте любые события, которые травмировали вас (например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т. д.). Как они повлияли на вас?
5. Расскажите о своей жизни, подумайте, как бы вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее. Придумайте миф или сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

## **Итоговые вопросы**

1. Вы принимаете свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?
2. В чем, на ваш взгляд, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

*«Похвальное слово самому себе»*

Лучше проводить в группе, но можно применять и при индивидуальном консультировании. Цель данного упражнения – помочь человеку подвести итоги прожитого, осознать то важное и ценное, что он уже осуществил.

**Инструкция.** В течение десяти минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних детских воспоминаний. Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний (например, «В институте я был первым в группе. Правда, в ней было всего десять человек»). Отбросьте второе предложение и оставьте только первое! Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили вашего товарища по работе или когда вы опоздали на назначенную встречу, потому что помогали потерявшемуся ребенку добраться до дома). И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас были трудны.

### **«Уровень счастья»**

Цель этого упражнения – помочь человеку увидеть те существующие в его жизни источники радости, которые он не замечает, показать, что счастье – это состояние души и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния.

**Инструкция.** Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности, – солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир. Если работа по подведению итогов и нахождению источников радости, счастья в настоящем проведена достаточно тщательно, можно перейти к поиску новых возможностей, новых путей, предоставляемых кризисом.

### **Созидающая визуализация**

Консультанту в своей работе с негативными эмоциональными переживаниями пожилых людей приходится учитывать целостную картину эмоциональной жизни клиента во всем ее многообразии. Эффективным методом регуляции самых разнообразных негативных эмоций пожилых людей является методика «созидающей визуализации», разработанная Ш. Гавэйн (1997). В данном подходе используется механизм работы воображения. Этот метод аналогичен методу «управляемого воображения», или «управляемого порождения образов» – «Guided Imagery» (Naparstek, 1994; Orlick, McCaffrey, 1995; Seligman, 1993; Spiegel, 1993), описанному в работе (Ермолаева, 2002).

Использование метода созидательной визуализации способствует решению многих задач психорегуляции эмоциональных переживаний пожилых людей, важнейшими из которых является компенсация сенсорной депривации, обогащение ощущениями о внутреннем состоянии организма, формирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с телесными ощущениями, энергетизация организма (дозированное повышение уровня бодрствования), оживление, обновление «красок окружающего мира». В то же время указанный метод пригоден для решения более сложных и долгосрочных задач, связанных с обновлением Я-концепции, обусловленной психологическими и социальными возрастными изменениями, частичной компенсацией старческого эгоцентризма, облегчением бремени старческого одиночества, потерь, характерных для этого возраста (Ермолаева, 2002).

Среди многочисленных опытов по использованию образного мышления для лечения болезней наиболее известны клинические работы онколога К. Саймонтона и его жены, психолога С. Мэтьюз-Саймонтон (Саймонтон, Саймонтон, 2001). Они первыми

использовали образное мышление в качестве дополнительного метода лечения раковых больных.

Созидающая визуализация является способом использования естественной мощи воображения. Воображение является способностью ума создавать идеи или ментальные образы. В созидающей визуализации воображение используется, чтобы создать отчетливый образ того, что мы хотим. Затем внимание постоянно фокусируется на этой идее или картине, придавая ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет действительно достигнутой реальностью.

Для использования созидающей визуализации необходимо иметь желание обогатить свои знания и опыт и быть достаточно открытым для нового. Согласно Ш. Гавэйну, «конечная цель созидающей визуализации – сделать прекрасным каждый момент нашей жизни, когда мы будем вполне естественно выбирать то лучшее, что обеспечивает наибольшую полноту жизни».

Вот основное упражнение созидающей визуализации. Сначала подумайте о том, чего вы хотели бы достичь. Выберите для этого упражнения что-нибудь простое, что вы легко себе представляете. Это может быть предмет, который вы хотели бы иметь, событие, ситуация, в которой вы желали бы оказаться, или какие-то обстоятельства вашей жизни, которые вы хотели бы улучшить.

Расположитесь поудобнее, сидя или лежа, в тихом месте, где вас никто не потревожит. Полностью расслабьте тело. Представьте, начиная с пальцев ног и кончая головой, поочередное расслабление всех мышц вашего тела, воображая, как все напряжение уходит из вас. Дышите животом глубоко и медленно. Считайте от 10 до 1, с каждым счетом чувствуя себя более расслабленно.

Когда вы почувствуете полное расслабление, начинайте представлять в точности то, что вы хотите. Если это предмет, представьте, что он у вас, что вы пользуетесь им, наслаждаетесь и восхищаетесь им, показываете его своим друзьям. Если это событие или ситуация, представьте себя в ней и вообразите, что все вокруг вас происходит так, как вы хотите. Вы можете представить, что говорят люди, или представить любые детали, которые могут сделать картину более реальной.

Созидающая визуализация проводится в 4 этапа: **Поставить задачу.** Клиент решает, чего бы ему хотелось достичь, ставя для начала цель, в достижение которой ему легко поверить, которую возможно реализовать в ближайшем будущем.

**Создать четкую мысленную картину.** Визуализировать предмет или ситуацию в точности так, как клиент того хочет. Думать о желаемом в настоящем времени, как о уже свершившемся, вообразить себя в желаемой ситуации, включив в картинку как можно больше деталей.

**Сосредоточиваться на ней чаще.** Клиенту дается задание чаще представлять свою мысленную картину, пока она не станет неотъемлемой частью его жизни. Нужно сосредоточиться и четко видеть ее, но делать это надо легко и непринужденно.

**Передать ей положительную энергию.** Сосредоточившись на своей задаче, подбадривать себя положительными мыслями. Давать себе мощные положительные установки, что это уже существует, уже осуществилось или происходит в настоящий момент. Такие положительные установки называются «аффирмации» (утверждения). Использование аффирмаций предполагает временное отбрасывание сомнений и неверия и представление желаемого как реального и возможного.

Вы можете заниматься этим относительно недолго, может быть, всего несколько минут – как хотите. Наслаждайтесь. Этот процесс должен приносить радость, подобную радости ребенка, мечтающего о подарке на день рождения.

Если у вас возникают сомнения или противоречивые мысли, не боритесь с ними и не пытайтесь их устранить, так как противодействие усилит их. Позвольте им свободно проходить через ваше сознание, а сами возвращайтесь к своим положительным установкам и образам.

Занимайтесь этим до тех пор, пока процесс кажется вам интересным и приносит радость. Может быть, пять минут, а может быть, и полчаса. Повторяйте упражнение каждый день и как можно чаще.

Как видите, основной процесс относительно прост. Однако, чтобы использовать его действительно эффективно, требуется понимание деталей и постоянное совершенствование.

Важно полностью расслабиться, когда вы впервые приступаете к использованию созидающей визуализации. Когда тело и ум расслаблены, более глубокий, замедленный уровень сознания эффективнее воздействует на разум и тело. Если вы научитесь глубокому расслаблению и визуализации, то вы сможете эффективнее изменять свою жизнь, чем могли бы это делать при помощи размышлений, беспокойства, составления планов и попыток манипулировать вещами и людьми.

Один из важных элементов созидающей визуализации – аф-фирмация. Это положительная установка на то, что нечто воображаемое уже существует. Аффирмацией может быть служить любая положительная установка – очень общая или очень конкретная.

Мы в своем сознании почти постоянно ведем внутренний диалог, и эти бесконечные комментарии жизни, мира, чувств, наших проблем, других людей и т. д. влияют на чувства и ощущения и окрашивают их, и в конечном счете именно эти мысленные формы притягивают и создают все происходящее с нами.

Аффирмации можно произносить про себя, вслух, записывать или даже петь. Ежедневные, всего лишь десятиминутные занятия могут перевесить стереотипы, приобретаемые годами. Чем чаще вы будете вспоминать, что надо следить за тем, что вы «говорите себе», и выбирать положительные слова и мысли, тем более позитивной станет создаваемая вами жизнь.

Правила составления аффирмаций таковы:

- Составлять утверждения в настоящем времени. Важно осознавать желаемое так, как будто оно уже существует. Ошибочно утверждать: «У меня будет отличная новая работа», правильное сказать: «У меня уже есть отличная новая работа». Это осознание факта, что все создается сначала на ментальном плане, прежде чем проявится в объективной реальности.
- Делать утверждения в как можно более положительной форме, утверждая то, что вы хотите. Ошибка: «Я теперь не просыпаю по утрам». Лучше сказать: «Я теперь просыпаюсь вовремя, и каждое утро я полон энергии».
- Чем короче и проще аффирмация, тем она эффективнее. Утверждение должно быть четкой установкой, оно должно передавать сильное чувство; чем сильнее чувство, которое оно несет, тем сильнее впечатление, производимое на ваше сознание.
- Всегда выбирать ту аффирмацию, которая полностью подходит вам лично.
- Создавая аффирмации, надо все время помнить, что вы создаете нечто новое.
- Аффирмации не предназначены для противостояния вашим чувствам и эмоциям или для их изменения. В то же время они могут помочь вам выработать новый взгляд на жизнь, что позволит вам все больше и больше наслаждаться ею.

- Используя аффирмации, попытайтесь создать чувство веры, убежденности. Вложите в них всю умственную и эмоциональную энергию и временно откиньте все сомнения и колебания.

Типичные ошибки при работе с аффирмациями:

- сомнения или отрицательные мысли;
- механическое прочтение зазубренных утверждений;
- составление утверждений в будущем времени;
- использование негативных формулировок;
- длинные, многословные и теоретические утверждения;
- сопротивление и манипулирование, противостояние своим чувствам.

Продолжайте работать в этом направлении, пока не добьетесь своего или пока не исчезнет желание. Помните, что задачи часто изменяются, не успев реализоваться, и это абсолютно естественный процесс, связанный с изменением и ростом человеческой личности. Поэтому не пытайтесь протянуть работу дольше, чем у вас имеется на это энергии; потеря интереса означает, что надо по-новому взглянуть на то, чего вы хотите.

Нужно осознать, что ваша цель изменилась. Нужно четко понять тот факт, что вы больше не интересуетесь старой задачей. Кончайте заниматься старым делом и приступайте к новому, тогда у вас не возникнет чувства поражения, ведь вы лишь поменяли цель.

Когда вы достигли цели, обязательно убедите себя, что задача выполнена полностью.

Три элемента определяют успех созидающей визуализации в каждой конкретной ситуации:

**Желание.** Нужно иметь истинное желание создать то, что вы выбрали для визуализации. Имеется в виду не страстное болезненное желание, а ясное, сильное представление цели. Спросите себя: «Действительно ли я всем сердцем своим желаю достичь цели?»

**Вера.** Чем больше вы верите в поставленную цель и в возможность ее достижения, тем больше у вас шансов достичь ее. Спросите себя: «Верю ли я в свою цель? Верю ли я, что смогу достичь ее?»

**Восприятие.** Вы должны очень хотеть принять и иметь желаемое. Иногда мы ставим себе цель, но в действительности не желаем достичь ее, нам больше нравится процесс постановки цели. Спросите себя: «Действительно ли я хочу иметь желаемое?»

Совокупность этих трех элементов называют намерением. Когда у вас есть полное намерение создать что-либо – у вас есть сильное желание, вы полностью верите в достижение цели и вы действительно хотите иметь желаемое, – тогда ваше желание обязательно исполнится, и это обычно происходит очень быстро.

Ниже мы приводим несколько упражнений созидающей визуализации.

### ***Упражнение 1. «Создание святого места»***

Когда вы начинаете использовать созидающую визуализацию, то первым делом надо создать в себе святое место, куда вы могли бы пойти в любой момент, когда это вам необходимо. Ваше святое место должно идеально подходить для расслабления и успокоения, в нем вы должны чувствовать себя в безопасности, и вы можете создать его по своему желанию.

Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже

глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить какой-нибудь дом или другое пристанище, а может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее.

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое святое место.

С этих пор это ваше собственное личное внутреннее святое место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей визуализацией.

Может оказаться, что ваше святое место время от времени изменяется независимо от вас, или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем святом месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества – быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности.

### ***Упражнение 2. «Познакомьтесь со своим проводником»***

Вся необходимая нам мудрость и знания находятся в нас. Они доступны нам через интуицию, однако часто нам кажется трудным найти путь к своей высшей мудрости. Лучше всего это сделать, познакомившись со своим внутренним проводником.

Этот внутренний проводник известен нам под многими именами, такими как советчик, духовный руководитель, воображаемый друг или учитель. Это высшая составляющая нас часть, которая приходит к нам в различных формах, но обычно принимает вид человека, с которым можно поговорить и который относится к нам как мудрый любящий друг.

Приводимое здесь упражнение поможет вам познакомиться со своим духовным проводником.

Закройте глаза и глубоко расслабьтесь. Идите в свое внутреннее святое место и проведите там несколько минут, расслабляясь и настраиваясь. Теперь представьте, что в этом святом месте вы стоите на дороге, уходящей вдаль. Вы идете по дороге, а навстречу вам движется существо, излучающее чистый, яркий свет.

По мере приближения вы начинаете различать, мужчина это или женщина, как он (она) выглядит, какого возраста, в какой одежде. Чем ближе он (она) приближается, тем больше деталей вы видите. поприветствуйте этого человека и спросите, как его (ее) зовут. Пусть это будет любое имя, какое придет вам в голову, об этом не нужно заботиться.

Теперь покажите своему проводнику ваше святое место. Ваш проводник будет указывать вам на что-то, чего вы никогда до этого не замечали, вы оба будете рады общению друг с другом.

Спросите своего проводника, не хочет ли он (она) сказать вам что-либо или дать вам какой-либо совет. Если хотите, можете задавать любые вопросы. Возможно, вы получите незамедлительный ответ; если этого не произойдет – не отчаивайтесь, ответ придет к вам позже в той или иной форме.

Когда, насладившись присутствием своего проводника, вы почувствуете, что на этот раз достаточно, поблагодарите его, высказывая ему свое уважение, и попросите его (ее) снова посетить ваше святое место.

Откройте глаза и вернитесь к внешнему миру.

Ваш проводник может время от времени менять форму или имя, а может оставаться неизменным целые годы. В одно и то же время у вас может быть несколько проводников.

Ваш проводник ждет вас всегда, когда вам нужны помощь, поддержка, мудрый совет, знания, творческое вдохновение, любовь или дружба. Многие люди, наладив с ним свои отношения, встречают его каждый день во время медитации.

### ***Упражнение 3. «Исцеляющая медитация»***

Сядьте или лягте, дышите медленно и глубоко расслабьтесь. Начав с пальцев, ступней, ног, таза и так далее, переводите внимание по очереди на каждую часть тела, расслабляя ее и освобождаясь от напряжения. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашего тела.

Теперь представьте золотистый целительный свет вокруг вашего тела... почувствуйте его... ощутите его... наслаждайтесь им.

Если какая-то отдельная часть вашего тела нездорова или вы ощущаете там боль, спросите ее, не хочет ли она послать вам какое-то сообщение. Спросите, что вам нужно сделать в данный момент или вообще в жизни.

Если в ответ вы получите совет, приложите все усилия, чтобы понять его и последовать ему. Если ответа не получите, продолжайте медитировать.

Теперь направьте энергию любви, целительную энергию в ту часть тела, которой она требуется, и почувствуйте исцеление.

Вы можете представлять, что ваш проводник, или учитель, или целитель помогают вам излечиться.

Представьте, что ваша проблема решена и энергия исходит из вас, или любую картину, которая вам помогает.

Теперь вообразите себе в естественном состоянии отличного здоровья. Представляйте себя в различных ситуациях здоровыми и активными. Вы божественно, ослепительно красивы.

Утверждения:

- Я поборол все болезни. Я свободен и здоров!
- Я излучаю энергию и здоровье.
- Я люблю свое тело и полностью им доволен.
- Я добр к своему телу, и мое тело добро ко мне.
- Я полон энергии и жизненной силы.
- Мое тело сбалансированно и находится в полной гармонии со Вселенной.
- Я благодарен за здоровье, красоту и жизненную силу, которые прибывают во мне.
- Я – лучистое проявление Бога. Мои разум и тело божественны – но прекрасны.

С этих пор всегда, когда вы будете делать эту медитацию, представляйте себя исключительно в хорошем здоровье и в окружении золотистого света. Не направляйте больше энергию на эту проблему, если только вы не почувствуете, что вам нужно еще что-то понять.

### ***Упражнение 4. «Медитация для избавления от боли»***

Здесь приводится медитация, которую можно делать с человеком, ощущающим головную или любую другую боль.

Пусть этот человек ляжет, закроет глаза и полностью расслабится. Попросите его на время сосредоточить внимание на дыхании, дышать надо глубоко, медленно и естественно. Пусть он не спеша считает от 10 до 1, с каждым счетом все более расслабляясь.

Когда он полностью расслабится, попросите его представить яркий свет любого цвета, который ему нравится, или первый, который придет ему в голову. Попросите его представить этот свет в виде небольшой яркой сферы. Теперь пусть он представляет, как она постепенно разрастается, пока наконец не заполнит все воображаемое пространство. Когда он почувствует это, попросите его представить, что сфера начала сжиматься и опять достигла прежних размеров. Пусть теперь эта сфера сожмется еще больше, примерно до сантиметра в диаметре, и, наконец, исчезнет совсем.

Проделайте это упражнение снова, но пусть теперь больной представит, что этот цвет – его боль.

### ***Упражнение 5. «Постановка цели»***

Понять, что вам нужно в жизни, будет легче, если вы используете процесс постановки цели.

Нужно помнить, что, если вы ставите цель, это не означает, что вы все время должны оставаться ей верны. Вы можете менять цели, когда хотите и когда это необходимо.

Помните, что постановка цели не означает, что нужно бороться за нее и прикладывать усилия к ее осуществлению. Не нужно эмоционально привязывать себя к достижению цели. Напротив, постановка цели может помочь вам идти по жизни с большим удовольствием, легче и без усилий.

Цели можно ставить, исходя из того факта, что жизнь – прекрасная и приятная игра. Не нужно воспринимать их слишком серьезно. В то же время нужно придать им достаточно веса и значимости, чтобы показать, что они обладают действительной ценностью для вас.

Может оказаться, что процесс выбора цели вызовет в вас эмоциональное сопротивление. У вас может возникнуть чувство подавленности, безнадежности и сопротивления при мысли о необходимости ставить цель, или вы можете почувствовать желание отвлечь себя едой, сном или чем-то еще. Такие эмоциональные реакции, если они у вас появляются, помогают понять те пути, которыми вы стараетесь избежать того, что вам нужно в жизни. Важно идти вперед, ощутить эти чувства и реакции, пройти через них и продолжить свой путь, встав на который вы поймете его ценность.

Может оказаться и так, что вам понравится этот процесс, вы найдете, что он интересен и несет просветление. Не придавайте слишком большое значение постановке цели и не усложняйте процесс. Начните с простого и очевидного. Помните, что цели всегда можно изменить.

Возьмите карандаш и бумагу, сядьте и запишите следующие понятия:

- здоровье;
- деньги;
- образ жизни, имущество;
- отношения с людьми;
- творческое самовыражение;
- досуг, путешествия;
- личностный рост, образование.

Теперь под каждым из этих понятий запишите то, что вы хотели бы достичь, изменить или улучшить в ближайшем будущем. Не нужно долго думать – запишите все, что придет вам в голову.

Задача этого упражнения – раскрепостить вас и заставить думать о том, что вы хотите достичь в различных областях вашей жизни.

Возьмите еще один лист бумаги и вверху напишите:

«Если бы я мог быть, кем хочу, делать и иметь все, что хочу, то идеальная ситуация была бы следующей».

Теперь перечислите те же семь понятий и под каждым напишите абзац или два (или сколько захотите!), описывая самую идеальную ситуацию, насколько у вас хватит фантазии.

Задача этого упражнения – вывести вас за существующие рамки вашего воображения и действительно позволить вам иметь все, о чем вы могли когда-либо мечтать.

Покончив с этим, добавьте еще одно понятие – «ситуация в мире, окружающая среда». Опишите те изменения, которые вы хотели бы произвести на планете в течение вашей жизни, если бы имели достаточно энергии для этого: установить мир во всем мире, покончить с бедностью, превратить школы в необыкновенные учебные заведения, а больницы в центры истинного исцеления и т. д. Будьте созидательны; может обнаружиться, что у вас возникают интересные идеи, которые никогда раньше не приходили вам в голову.

Теперь заново прочтите все написанное и потратьте немного времени на соответствующую медитацию. Создайте мысленную картину прекрасной жизни в чудесном мире.

Снова возьмите чистый лист бумаги. На основании составленной прежде идеальной ситуации определите и запишите десять или двенадцать наиболее важных в вашей жизни целей – тех, что кажутся вам наиболее значимыми в данный момент.

Помните, что этот список вы можете изменить в любое время (и время от времени это следует делать).

Теперь запишите: «Мои цели на пять лет» – и перечислите все наиболее важные цели, достичь которых вы хотите в течение ближайших пяти лет.

Очень важно записывать свои цели в форме утверждений, как будто они уже осуществились. Это позволяет достичь более четкого, сильного эффекта.

Обязательно записывать именно те цели, которые имеют для вас значение, то, что вы действительно хотите, а не то, что, как вам кажется, вы должны хотеть. Никто посторонний не должен знать о ваших целях, если только вы сами не захотите поделиться ими, и обязательно нужно быть абсолютно честным с собой.

Повторите тот же процесс с целями на один год. Не нужно брать много целей, в таком случае надо отбросить все лишние, оставив пять или шесть наиболее важных. Проверьте, чтобы они соответствовали вашим целям на пять лет, – удостоверьтесь, что, выполнив их, вы будете ближе к выполнению своих пятилетних целей.

Теперь напишите цели на полгода, на месяц и на неделю вперед. Они тоже должны быть простыми, и нужно выбрать три или четыре наиболее важных. Будьте реалистичны по отношению к своим ближайшим целям. Удостоверьтесь, что они соответствуют вашим более далеким целям.

Вам может показаться трудным точно определить события в далеком будущем, и при его планировании у вас может возникнуть неприятное чувство. Однако принятие плана не обязывает вас выполнять его. Цель этого упражнения:

- попрактиковаться в постановке цели,
- понять, что некоторые наши фантазии могут стать реальностью, если мы хотим этого, и
- увидеть в своей жизни наиболее важные цели и направления. Основные правила:

Ближайшие цели (на неделю или месяц) должны быть простыми и реалистичными. Выбирайте то, в достижении чего вы уверены, если только у вас нет желания рискнуть (а иногда и это бывает очень полезно). Чем более далекие цели вы ставите себе, тем живее будет ваше воображение, а ваши горизонты постоянно будут расширяться.

Если окажется, что вы не смогли достичь некоторых из своих целей (а это неизбежно произойдет), не критикуйте себя и не думайте, что вы потерпели поражение. Нужно просто понять, что цель не достигнута, и решить, является ли она до сих пор вашей целью, хотите ли вы снова поставить себе такую цель или нет. Чрезвычайно важно разобраться со своими недостижимыми целями, иначе они будут накапливаться в вашем подсознании, вы будете считать себя «проигравшим» и в результате будете избегать ставить цели.

Если окажется, что вы достигли цели, пусть даже она будет маленькой, этот факт вам нужно обязательно заметить. Хотя бы на минуту нужно почувствовать удовольствие и подбодрить себя. Слишком часто, достигая цели, мы даже забываем обратить на это внимание и насладиться победой.

Не ставьте себе труднодостижимых целей. Выберите наиболее подходящие для вас. Если возникает чувство подавленности, смятения, потери сил – упростите задачу. Может быть, вы захотите работать над какой-то определенной областью своей жизни, такой как работа или отношения с окружающими. В конечном итоге этот процесс позволит вам получить от жизни более полное наслаждение.

### ***Упражнение 6. «Карта ценностей»***

Карта ценностей – это действительная, физическая картина, изображающая желаемую реальность. Она имеет большое значение, так как позволяет сформировать ясный и отчетливый образ, который будет направлять и фокусировать энергию на вашу цель. Ее можно сравнить с проектом строящегося здания.

Карту ценностей можно нарисовать карандашом, красками, а можно составить коллаж из картинок и слов, вырезанных из журналов, книг, открыток, фотографий, различных надписей и рисунков. Главное – чтобы карта ценностей изображала вас в идеальной ситуации, достигшим своей цели.

Для создания наиболее эффективных карт ценностей предлагается следующее.

Карта ценностей должна описывать определенную цель или определенную область вашей жизни, вы должны быть уверены, что не забыли ни одной детали, но и не усложнили картину. Тогда ваш разум сможет легче и четче сосредоточиться на поставленной задаче. Если вы на одной карте изобразите все свои цели, достичь их будет гораздо труднее. Можно сделать одну карту ценностей для улучшения своих взаимоотношений с другими людьми, другую – для своей работы, еще одну – для своего духовного роста и т. д.

Можно сделать ее любого размера. Она может помещаться в записной книжке или висеть на стене. Небольшую карту, нарисованную на нетолстом картоне, можно носить в кармане или в бумажнике.

Вы должны обязательно присутствовать на картине. Для большей реальности вы можете использовать свою фотографию, но можно и нарисовать себя. На изображении вы можете

быть кем хотите, делать что хотите и обладать тем, что хотите иметь: вы путешествуете по планете, одеты в новую одежду, вы – гордый автор своей новой книги и т. д.

Изображаемая ситуация должна иметь идеальную, совершенную форму, как будто она уже существует. Не нужно показывать, как это достигалось. Это окончательный результат. Не рисуйте ничего нежелательного или отрицательного.

Используйте побольше красок, чтобы усилить влияние на ваше сознание.

Изображайте себя в реальной обстановке, она должна казаться вам правдоподобной.

Включите в картину какой-либо символ высшей силы, который имеет для вас значение. Это может быть знак «ом», крест, Христос, Будда, солнце, излучающее свет, или что-либо еще. Это признание и напоминание того, что все исходит из бесконечного источника.

В карту ценностей включите утверждения. Обязательно запишите космическое утверждение: «То, что нужно мне, гармонично и прекрасно проявляется для меня».

Процесс создания карты ценностей – это очень важный шаг на пути к достижению цели. Теперь вам нужно смотреть на нее по нескольку минут ежедневно и почаще думать о ней в течение

дня.

### ***Упражнение 7. «Здоровье и красота»***

Существует очень много способов использования созидающей визуализации для поддержания и улучшения здоровья, физического состояния и красоты. Как и все остальное, мы создаем свое здоровье и привлекательность своими умственными убеждениями; изменив их, а также способ общения со своей сущностью и с миром, можно добиться заметных результатов.

**Физические упражнения.** Не имеет значения, какие физические упражнения вы делаете, созидающая визуализация и утверждения помогут вам получить от них максимум пользы и удовольствия. Созидающую визуализацию можно использовать при выполнении упражнения или в любое другое время, во время медитации или при расслаблении.

К примеру, если вам нравится бег, вообразите себя бегущим быстро, свободно и легко. Во время бега представляйте, что с каждым шагом вы совершаете гигантский прыжок, без усилий покрывая огромное расстояние, почти летите. Во время расслабления утверждайте, что с каждым днем вы становитесь сильнее, бегаєте быстрее и находитесь все в лучшей и лучшей физической форме. Представляйте, что вы выигрываете соревнования в беге, если это является одной из ваших целей.

Если вы занимаетесь танцами или йогой, то во время занятий вкладывайте сознание в свое тело, мускулы; представляйте, что они расслабляются и растягиваются, а вы становитесь более гибким.

Используйте созидающую визуализацию для повышения своих спортивных возможностей в вашем любимом виде спорта, представляйте, что вы все более совершенствуетесь, пока не достигнете истинного превосходства.

**Красота.** Не забывайте регулярно заботиться о своем теле. Использование созидающей визуализации может превратить даже обычное умывание в ритуал поддержания красоты.

Например, примите горячую ванну или душ, визуализируя, что горячая вода расслабляет, успокаивает и исцеляет вас. Представьте, что все проблемы растворяются водой и смываются прочь, остается лишь ваш естественный внутренний свет.

Накладывая лосьон или мазь на лицо и тело, обратите на себя свое внимание и любовь; утверждайте, что ваша кожа становится гладкой и прекрасной. Когда моете волосы,

обратите внимание на этот процесс и утверждайте, что ваши волосы становятся густыми, блестящими и здоровыми. Когда чистите зубы, мысленно утверждайте их силу, здоровье и красоту, и так далее.

**Прием пищи.** Многие люди отрицательно относятся к еде. Мы боимся, что съедаемая нами пища сделает нас толстыми или нездоровыми. Но мы продолжаем насильно есть ту самую пищу, которой боимся; так мы создаем внутренний стресс и конфликт и в конце концов создаем то, чего боялись, – излишний вес и болезнь.

Многие люди едят абсолютно бессознательно. Мы так заняты разговорами и мыслями о других вещах, что не можем даже почувствовать восхитительный, приятный вкус и питательность нашей пищи.

Еда – поистине таинственный ритуал, удивительный процесс, превращающий различные формы вселенской энергии в энергию, формирующую наше тело. То, что мы думаем и чувствуем во время еды, является частью этого процесса.

Вот ритуал, который нужно делать по крайней мере раз в день, вне зависимости от того, что вы едите.

Сядьте за стол. Ненадолго закройте глаза, расслабьтесь и глубоко вдохните. Мысленно поблагодарите за пищу всех, кто имеет к ней отношение, включая растения и животных, людей, которые вырастили и приготовили ее для вас.

Откройте глаза и взгляните на пищу, посмотрите, что она собой представляет, как пахнет. Начинайте медленно есть ее, наслаждаясь вкусом. Во время еды мысленно говорите себе, что эта пища превращается в необходимую вам жизненную энергию.

Скажите себе, что ваше тело использует все, что ему необходимо, а все, что не нужно, тело отбрасывает. Представляйте, что благодаря этой пище вы становитесь здоровее и прекраснее. Это нужно делать независимо от того, какие убеждения относительно доброкачества вашей пищи у вас были прежде.

Если это возможно, ешьте медленно, а после еды нужно некоторое время, чтобы насладиться приятным теплым излучением, исходящим из наполненного желудка.

Чем чаще вы будете вспоминать, что нужно таким образом настраиваться на свою еду, тем больше красоты и доброго здоровья вы сможете создать для себя.

Вот еще более простой ритуал. Перед сном, после пробуждения или в любое время дня налейте себе большой стакан прохладной воды. Сядьте, расслабьтесь и начинайте медленно пить. Говорите себе, что эта вода является эликсиром жизни и источником молодости. Представьте, что она смывает прочь всю грязь и дает вам энергию, бодрость, красоту и здоровье.

Несколько примеров утверждений здоровья и красоты:

- С каждым днем я становлюсь здоровее и прекрасней!
- Все, что я делаю, я делаю на пользу своему здоровью и красоте.
- Все, что я ем, улучшает мое здоровье, красоту и привлекательность.
- Я добр к своему телу, и мое тело добро ко мне.
- Что бы я ни делал, я строен, силен и в отличном состоянии.
- Я становлюсь крепче и сильнее с каждым днем.
- Я желаю есть только то, что лучше всего подходит мне.
- Чем больше я люблю себя, тем прекраснее я становлюсь.
- Я неотразим(а) для мужчин (для женщин).

### ***Упражнение 8. «Методика релаксации»***

Вы можете попросить кого-нибудь прочитать вам эти инструкции вслух или сами записать их на пленку. После каждого этапа оставляйте побольше времени для того, чтобы выполнять все указания спокойно и не спеша.

Найдите тихое место с мягким освещением. Закройте дверь и поудобнее устройтесь на стуле или в кресле. Ноги поставьте так, чтобы стопы полностью касались пола. Закройте глаза.

Сосредоточьте внимание на своем дыхании.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и с каждым выдохом мысленно произнесите слово «расслабься».

Сосредоточьте внимание на лице и постарайтесь ощутить любое напряжение мышц лица и глаз. Мысленно представьте себе это напряжение в виде какого-то образа. Это может быть сжатый кулак или завязанная узлом веревка. Затем представьте себе, как напряжение разжимается, развязывается, повисает, подобно натянутой, а затем отпущенной резинке.

Ощутите, как расслабляются ваше лицо и глаза. Почувствуйте, как одновременно с этим волна расслабления распространяется по всему вашему телу.

Напрягите лицо и глаза, зажмурив как можно сильнее, а затем расслабьтесь и почувствуйте, как расслабляется все ваше тело.

Повторите то же самое со всеми остальными частями тела. Медленно продвигайтесь по лицу вниз, к нижней челюсти, к шее, спине, плечам, предплечьям, к ладоням, груди, животу, бедрам, голням, лодыжкам, стопам, пальцам ног, пока все тело не будет расслаблено. Для каждой части тела мысленно представляйте себе напряжение, а потом воображайте, как оно исчезает, тает. Сначала вы напрягаете эту часть тела, а затем расслабляете ее.

Расслабив все тело, оставайтесь в этом приятном состоянии от двух до пяти минут.

Теперь почувствуйте, что мышцы ваших век стали легче. Будьте готовы к тому, чтобы открыть глаза и вновь оказаться в комнате.

Откройте глаза. Вы готовы снова вернуться к своим обычным делам.

### ***Упражнение 9. «Преодоление затаенных обид»***

Затаенная обида – не то же самое, что гнев или злоба. Чувство гнева обычно бывает однократной и не слишком продолжительной эмоцией, тогда как затаенная обида – это продолжительный процесс, оказывающий на человека постоянное стрессовое воздействие.

У многих людей на душе лежат обиды, копившиеся годами. Нередко во взрослом человеке живет горечь детских переживаний, и какое-то болезненное событие он помнит всю жизнь в мельчайших подробностях. В самом начале такие чувства могут быть абсолютно оправданны, но в дальнейшем, продолжая носить их в себе, человек будет обязан оплачивать это повышенным физиологическим и эмоциональным напряжением.

Метод для преодоления обид описан ниже. Однако, прежде чем вы начнете его использовать, необходимо наметить подходящую цель. Определить ее не так уж сложно – если вы до сих пор переживаете какую-то старую боль, вновь и вновь возвращаетесь к вызвавшему ее эпизоду, повторяете в уме, что вам следовало тогда сказать или сделать, вспоминаете возмутительное поведение своего обидчика, значит, в вас живут не нашедшие выхода чувства. Вот как это делается.

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Стопы поставьте на пол.

Если вы чувствуете, что напряжены или вам трудно сосредоточиться, воспользуйтесь методикой расслабления, описанной ранее.

Мысленно представьте себе человека, к которому вы испытываете неприязнь.

Представьте, что с этим человеком происходит что-то хорошее, например он добивается внимания, любви или получает много денег. Пусть с ним случится что-то, что он сам рассматривал бы как благо.

Постарайтесь осознать свою реакцию на это. Если вам трудно представить, что с этим человеком происходит что-то хорошее, – это вполне естественно. Постепенно, по мере того, как вы будете повторять данное упражнение, вам будет все легче и легче это сделать.

Подумайте о роли, которую, возможно, вы сыграли в той стрессовой ситуации. Попробуйте по-иному увидеть событие и поведение того человека. Представьте себе, как ситуация могла выглядеть с его точки зрения.

Обратите внимание – чем больше вы расслаблены, тем меньше чувство обиды. Обещайте себе, что вы постараетесь сохранить в себе новое понимание этой ситуации.

Теперь вы можете открыть глаза и вернуться к обычным делам.

Это упражнение обычно занимает менее пяти минут. Постарайтесь выполнять его каждый раз, когда чувствуете, что ваши мысли снова вернулись к неприятному, вызвавшему гнев эпизоду. Возможно, иногда вам месяцами не придется выполнять это упражнение, а иногда вы будете делать его по нескольку раз в день.

Можно попробовать применять этот метод и сразу же после неприятного события.

### ***Упражнение 10. «Увидеть свою жизнь и смерть»***

Вероятно, из всех жизненных проблем самой эмоционально тяжелой и пугающей является проблема смерти. Смерть вызывает у человека такой страх, что в нашем обществе эта тема, по существу, является запретной. Не имея возможности открыто обсуждать или даже просто признавать смерть, мы тем самым способствуем усилению ее власти над нами, подкрепляем неопределенность своего отношения к ней. Необходимо помочь клиенту разобраться со своими страхами и представлениями о смерти. Когда человек может открыто взглянуть на возможность смертельного исхода, это не только снижает уровень его тревоги, но, по-видимому, и уменьшает физическую боль, связанную со смертью.

Приведенное здесь упражнение по визуализации (можно было бы назвать его «направляемой фантазией») дает возможность более широко взглянуть на жизнь и ее закономерное завершение, сформулировать свои представления о смерти и умирании. Это упражнение – не «репетиция» смерти, оно скорее направлено на то, чтобы провести «общий обзор жизни» и помочь человеку увидеть то важное, что он еще может осуществить. Оно поможет отказаться от старых предрассудков, представлений и поведения и будет способствовать формированию новых установок и чувств, новых способов отношения к жизни.

Поскольку понятие смерти для многих людей связано с определенными религиозными представлениями, инструкции составлены таким образом, чтобы они не предполагали и не навязывали никаких конкретных религиозных установок. Постарайтесь перевести эти указания на язык своей веры. Как и всегда при визуализации, можно попросить кого-нибудь медленно прочитать эти инструкции вслух или заранее записать текст на магнитофон.

Выберите тихую комнату, сядьте поудобнее и начните с упражнения на расслабление.

Когда вы почувствуете, что полностью расслабились, представьте себе, что вам говорят, что вы умираете. Представьте все чувства и мысли, которые это сообщение у вас вызовет. Куда вы пойдете? С кем будете говорить? Что скажете? Не торопитесь, постарайтесь представить себе все это в мельчайших подробностях.

Теперь представьте себе, что вы постепенно умираете. Мысленно нарисуйте подробную картину ухудшения вашего здоровья. Постарайтесь сосредоточиться на всех подробностях процесса умирания. Осознайте, что вы потеряете, когда умрете.

Дайте себе возможность в течение нескольких минут пережить все эти чувства и тщательно в них разобраться.

Представьте людей, окружающих ваше смертное ложе. Постарайтесь увидеть, как они будут реагировать на то, что теряют вас. Что они говорят, что чувствуют? Не спешите, подробно представьте себе все, что происходит, включая момент вашей смерти.

Теперь вообразите, что присутствуете на своих похоронах или на церемонии прощания. Кого вы там видите? Что чувствуют пришедшие люди? И снова не спешите, дайте себе возможность пережить все в подробностях.

Представьте себя мертвым. Что происходит с вашим сознанием? Пусть оно попадет туда, где, по вашей вере, находится сознание после смерти. Оставайтесь там какое-то время и все прочувствуйте.

Дайте возможность вашему сознанию отправиться во вселенную и встретить там то, что, как вы считаете, является источником или первопричиной вселенной. В присутствии этого источника оглянитесь на прожитую жизнь и вспомните ее во всех подробностях. Не спешите. Чем из того, что было сделано, вы остались довольны? Что сделали не так? Какие обиды носили в себе в течение жизни? Какие из них живы в вас до сих пор? Попытайтесь провести такой обзор своей жизни и задать себе эти вопросы вне зависимости от того, что, по вашему представлению, происходит с сознанием после смерти.

У вас теперь есть возможность вернуться на землю в новом теле и начать жизнь заново. Выберете ли вы тех же родителей или найдете новых? Какими качествами они будут обладать? Будут ли у вас братья и сестры? Это те же самые братья и сестры или другие? Какую профессию вы выберете? Что самое главное из того, чего вы хотите добиться в этой новой жизни? Что будет для вас важно? Тщательно обдумайте все новые возможности.

Осознайте, что этот процесс смерти и перерождения в вашей жизни непрерывен. Каждый раз, когда вы меняете что-то в своих представлениях и чувствах, вы умираете и вновь рождаетесь. Теперь, пережив смерть и новое рождение в своем воображении, вы можете увидеть, как это происходит и в вашей реальной жизни.

Спокойно и не торопясь возвращайтесь обратно в настоящий момент времени. Будьте готовы снова вернуться к обычной жизни.

Обычно для людей, выполнявших это упражнение, наиболее полезной оказывается та его часть, в которой они оглядываются на прожитое. Это помогает человеку понять, каких изменений в своей жизни он хотел бы добиться. Постарайтесь обратить внимание клиента на то, что у него еще есть время, чтобы, воспользовавшись полученными во время подобной визуализации знаниями, кое-что изменить в своей жизни. Тогда ему не придется жалеть о том, о чем он сожалел во время воображаемой смерти. Представляя себе человека, которым бы они хотели стать, если бы получили возможность родиться заново, люди на самом деле решают, что бы им хотелось изменить в себе. Помогите клиенту попытаться найти способ, чтобы стать таким человеком сейчас, в этой жизни.

***Когнитивно-поведенческой терапия депрессивных состояний***

При терапии депрессии пожилых людей чаще всего используется когнитивно-поведенческая психотерапия, или моделирование поведения, которое базируется на внутренних переработках информации и является обучающим процессом, обеспечивающим клиента новым опытом. Несмотря на обилие общих черт с поведенческой психотерапией, основанной на теории бихевиоризма, когнитивно-поведенческая терапия отличается признанием ведущей роли именно когнитивной модели в решении проблемы улучшения настроения у депрессивных клиентов.

У поведенческих и когнитивных терапевтов обнаруживается ряд общих черт (Вильсон, 2000):

- И те и другие не интересуются причинами расстройств или прошлым клиентов, а имеют дело с настоящим: поведенческие терапевты сосредотачиваются на актуальном поведении, а когнитивные – на том, что думает человек о себе и о мире в настоящем.
- И те и другие смотрят на терапию как на процесс научения, а на терапевта – как на учителя. Поведенческие терапевты учат новым способам поведения, а когнитивные – новым способам мышления.
- И те и другие дают свои клиентам домашние задания, с тем чтобы те в повседневной жизни продолжали совершенствовать навыки, полученные во время консультаций.
- И те и другие оказывают предпочтение практическому, лишенному абсурдности (имеется в виду психоанализ) подходу, не обремененному сложными теориями личности. Невротическая депрессия явилась клинической областью,

сблизившей когнитивный и поведенческий подходы. А. Бек (Beck, 1995), наблюдая больных с невротической депрессией, обратил внимание на то, что в их переживаниях постоянно звучали темы поражения, безнадежности и неадекватности. Бек заключил, что депрессия развивается у людей, воспринимающих мир в трех негативных категориях:

- негативный взгляд на настоящее: что бы ни происходило, депрессивный человек сосредотачивается на негативных сторонах, хотя жизнь и приносит некоторое удовольствие большинству людей;
- безнадежность в отношении будущего: депрессивный клиент, рисуя будущее, видит в нем только мрачные события;
- сниженное чувство собственного достоинства: депрессивный клиент видит себя несостоятельным, недостойным и беспомощным.

Основной акцент когнитивно-поведенческой психотерапии приходится на выделение специфических паттернов мышления, способов оценки клиентами событий своей жизни. У депрессивных людей паттерны мышления характеризуются логическими ошибками, что приводит к иррациональным установкам, неверным заключениям и, соответственно, к депрессивным переживаниям. Депрессивный клиент может сосредоточиться на негативных моментах прошлого опыта и игнорировать позитивные события (Zeiss, Steffen, 1996).

Другой типичный паттерн мышления депрессивных клиентов заключается в неверном выводе о намерениях окружающих людей или в преувеличении негативных последствий какого-либо события.

Прогресс в терапии депрессии проявляется в том, что клиенты учатся осознавать свои иррациональные установки, выдвигать альтернативные объяснения ситуаций, с которыми им приходится сталкиваться, и проверять эти альтернативы.

Психотерапевтическая работа с пожилыми людьми осложняется тем фактом, что их иррациональные установки, обусловленные депрессивным состоянием, накладываются на социальные стереотипы восприятия, характерные для старости (Zarit, Zarit, 1998).

Модификация когнитивно-поведенческой терапии для пожилых людей (Zeiss, Steffen, 1996) предполагает значительное изменение процедуры психотерапии, традиционно включающей проведение функционального поведенческого анализа, изменение представлений о себе, коррекцию дезадаптивных форм поведения и иррациональных установок и развитие компетентности в социальном функционировании. В работе с пожилыми людьми сеанс психотерапии должен обязательно проводиться в комфортном темпе. Необходимо также проверить, нет ли у клиента негативных установок относительно психотерапии. Фокус психотерапии должен быть смещен с принципа «здесь и сейчас» на анализ жизненного пути. В случае глубокой депрессии желательно поддерживать связь с лечащим врачом клиента и использовать помощь и подкрепляющее влияние родственников (Ермолаева, 2002).

Когнитивно-поведенческая терапия депрессии пожилых людей предполагает тщательную организацию самой психотерапевтической процедуры. Первые встречи посвящены установлению доверительных отношений сотрудничества, предупреждению или устранению у клиента установки на осуждение метода работы и действий терапевта (Beck et al., 1979). По мере того как фокус психотерапии смещается на анализ установок клиента, терапевт должен исключить момент спора в общении. Он также не должен поощрять проявления чрезмерной зависимости у клиента. Пожилого клиента следует обязательно подготовить к возможности рецидивов и обучить его способам совладания с ними. Во время итоговых встреч терапевт обычно оценивает достигнутые результаты, обобщает поставленные проблемы и наиболее успешные техники, предположительно очерчивает круг будущих проблем, предлагает клиенту возобновить общение, если произойдет что-либо непредвиденное. Терапевт должен показать клиенту, что тенденция преувеличивать негативные события у него потенциально существует и может проявить себя в неожиданной ситуации, однако проведенный курс психотерапии обеспечивает клиента необходимыми навыками совладания с возможными рецидивами.

Более подробно с теорией когнитивно-поведенческой терапии можно ознакомиться в работах (Александров, 2000; Бурла-чук и др., 1999; Лазарус, 2000а, б; МакМаллин, 2001; Beck, 1995; Ellis, 1973; Ellis, Dryden, 1996; Ellis, Grieger, 1977; Lazarus, 1995; Wolpe, 1969).

## ТЕХНИКИ

Этот раздел написан по материалам книги «Практикум по когнитивной терапии» (МакМаллин, 2001).

### **Метод 1. «Формула ABC»**

#### ***Техника 1. «Обучение основной формуле ABC»***

Первый шаг в любой когнитивной терапии – доказать клиенту важность образа мыслей. Чтобы прояснить ситуацию, начните с двух простых формул.

Старая формула: **A – C**

Нарисуйте эту схему клиенту.

А обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, стимул – все, что обуславливает процесс реагирования в целом.

С обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. С – последствия А. Это могут быть чувства или действия.

Старая теория утверждает, что **А** вызывает **С**, что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определенным образом.

Правильная же формула следующая:

**А – В – С**

Нарисуйте это клиенту.

**В** обозначает когниции, убеждения, установки. **В** обозначает наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно **А**.

По окончании первого сеанса дайте клиенту следующие домашние задания.

**Задание 1.** В следующих примерах описаны ситуации **АВС**, но во всех отсутствует **В**. Вам нужно угадать, какие мысли (**В**) нужно вставить, чтобы связать ситуацию (**А**) и эмоции (**С**). Определите в каждом случае **А** и **С** и впишите **В**.

Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным.

Елена прошла два сеанса терапии и бросила ее, потому что посчитала, что она не действует.

У Катерины заболел живот. Ей стало страшно.

Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.

Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах фильма.

Сергей был разъярен, когда служащий попросил его документы в то время, как он заполнял анкету.

**Задание 2.** Приведите пять примеров из своей жизни, в которых ваши мысли (**В**) вызвали болезненные эмоции (**С**). Опишите их в терминах **АВС**.

**Техника 2. «Доказательства того, что мысли определяют эмоции»**

**Упражнение 1. «Лучшие примеры из собственного прошлого клиента».**

Обычно клиент уже имеет представление о силе **В** в своей собственной жизни. Полезно будет напомнить ему о том, что он уже знает. Попросите его вспомнить моменты, когда он был чем-то сильно обеспокоен, потрясен или расстроен, но что больше не имеет над ним власти – то, что он смог преодолеть. Попросите его сосредоточиться на первоначальном событии и определить **А** и **С**. Пусть он обрисовывает ситуацию, пока она не проявится в его сознании, а затем попросите его установить **В**. Что он говорил себе, когда был так расстроен? Наконец дайте ему сконцентрироваться на том, в чем он убежден на сегодняшний день. Во что из того, что он говорит сам себе сейчас, он не верил прежде?

**Упражнение 2. «Если изменится В, то изменится и С».**

Приведите клиенту несколько примеров **АВ**. Возьмите в качестве константы ситуацию (**А**), а в качестве переменной – внутренний диалог. Попросите его определить эмоцию, которую будут вызывать различные мысли (**В**). Проанализируйте различные варианты реагирования (**С**) на одно и то же событие (**А**).

Лучшие примеры – те, которые создает сам клиент. Их преимущество в том, что они являются лично значимыми и поэтому обладают внутренне присущей им убеждающей силой. Терапевт должен побуждать клиента думать, как в его собственных примерах **В** вызывают **С**.

**А** \_\_\_\_\_

**В** \_\_\_\_\_

**С** \_\_\_\_\_

**А** \_\_\_\_\_

**В** \_\_\_\_\_

**С** \_\_\_\_\_

и т. д.

## **Метод 2. «Определение убеждений» Техника 1. «Определение ожиданий»**

Отдельные **В** появляются до того, как случается **А**. Чаще всего это глобальная философия, или взгляд на мир, которая обуславливает то, каким образом клиенты встречают событие.

**В – А – Сэ – Сп –**

Ожидания

**А**– активирующее событие, или стимул.

**В**– когниции и убеждения разных видов (в данном случае это ожидания).

**Сэ**– эмоциональная реакция – то, что мы чувствуем.

**Сп**– поведенческая реакция – то, что мы делаем.

Ожидания – это то, что клиенты хотят от себя, других и мира в целом. Это их собственные притязания на то, как они должны себя вести, критерии, которые они используют, чтобы решить, были они успешны или провалились. У клиентов могут быть заниженные или завышенные ожидания относительно себя, других или мира. Когда они нуждаются в достижении желаемого, то ожидания становятся требованиями. Зачастую нереалистичные ожидания являются единственной причиной эмоциональных проблем.

Попросите клиента сосредоточиться на проблемной ситуации и продолжать воображать ее до тех пор, пока она не прочувствуется достаточно отчетливо.

Попросите его определить наилучший исход в данной ситуации и отметить свой ответ на десятибалльной шкале. Крайние деления на шкале соответствуют наилучшему и наихудшему событиям, которые могли случиться с ним в жизни. Например, завоевание Нобелевской премии (10) может быть противопоставлено диагностике рака последней стадии (0).

(0) \_\_\_\_\_ (5) \_\_\_\_\_ (10)  
наихудшее \_\_\_\_\_ наилучшее  
событие в жизни \_\_\_\_\_ событие в жизни

Пусть клиент представит наилучший и наихудший возможные исходы в конкретной проблемной ситуации и отметит их значения на шкале.

(0) \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ (5) \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ (10)  
наихудший \_\_\_\_\_ наилучший  
исход \_\_\_\_\_ исход



### **Техника 3. «Определение Я-концепции»**

– В – А – Сэ – Сп –

Я-концепция

Несмотря на то что существует множество достаточно полезных способов измерить Я-концепцию, вероятно, наиболее ценным для когнитивного терапевта методом будет извлечение Я-концепции из составленного клиентом списка **В**. Составьте список ведущих идей клиента. Выберите те **В**, которые напрямую обращены к «Я». Найдите позитивные и негативные валентности, которые клиент проявляет в каждом из этих убеждений. Например, такое **В**: «Мир – огромное и опасное место» – демонстрирует соответствующую Я-концепцию: «Я слабый и беспомощный». Такая установка будет негативной «Я-валент-ностью».

### **Техника 4. «Определение внимания»**

– В – А – Сэ – Сп –

Внимание

Дайте своему клиенту инструкцию в следующий раз, когда он почувствует, что расстроен, создать мысленную картинку того, что его беспокоит. Если он сможет, пусть сделает набросок ключевых компонентов.

Затем предложите ему построить еще одну мысленную картинку, но сфокусировавшись на других ключевых компонентах. Это будет трудно, потому что к нему постоянно будет возвращаться изначальный образ. Вдохновите его на то, чтобы он продолжал практиковаться: эта методика хорошо помогает научиться и в реальной жизни изменять свою точку зрения на различные проблемы.

### **Техника 5. «Избирательность памяти» Упражнение 1.**

– А – В – Сэ – Сп –

Избирательное запоминание

Объясните своему клиенту принципы избирательности памяти (возможный вариант такого объяснения приведен ниже): *Избирательная память*.

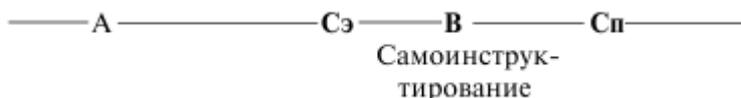
Каждый раз, предаваясь воспоминаниям о прошлом – о великих событиях, произошедших с вами, когда вы были старшеклассником, о своей первой любви, о том чудном времени, что вы провели, живя в Петербурге, – вы должны быть осторожны, потому что ваши воспоминания могут обманывать вас. Вы могли создать фантазию о том, чего никогда не было, потому что выборочно опустили те предметы, эмоции и события, которые несовместимы с желаемым настроением. Обманываясь таким искажением и принимая его за истину, вы воспринимаете это сфабрикованное прошлое как реальное. Иногда искаженная память о прошлом создает ощущение несчастья в вашем настоящем. В таких случаях единственный способ стать удовлетворенным в текущий момент – заставить себя аккуратнее воспроизводить прошлое. Только в том случае, если вы будете вспоминать о своей истории самым беспристрастным и непредубежденным образом, уроки прошлого опыта станут вашим ориентиром. Лучше осторожно выбирать свое прошлое.

Предложите клиенту письменно изложить его понимание избирательности памяти.



Напомните клиенту, чтобы в следующий раз, когда он будет рас – страиваться, он вспомнил, насколько он преувеличивает событие, и попробовал снизить свое огорчение до реалистичного уровня.

#### **Техника 8. «Определение самоинструктирования»**

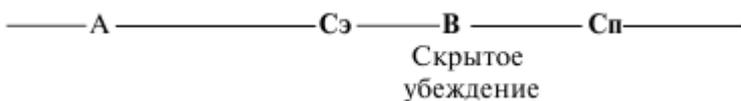


Скажите клиенту, чтобы, когда он не занят чем-то особенным, старался обратить внимание на свой автоматический внутренний разговор, который и является самоинструктированием. Пусть он записывает, о чем думает. Если ему необходима помощь, вы можете вместе записать это на одном из сеансов. Скажите клиенту, чтобы он не сообщал об этих мыслях привычным образом. Пусть не пытается построить законченное предложение, выбросить неуместные или отвлекающие мысли, не подвергает их грамматической или личной цензуре. Пусть он каждый раз, как появляется какая-нибудь автоматическая мысль, дословно записывает ее. Вы должны начать исследование после появления нескольких первых записей.

Попросите клиента отложить свои записи и возобновить их через несколько дней. Помогите ему соотнести его последние записи с предыдущими.

Продолжайте анализировать спонтанные мысли клиента и выбирать из них те, которые относятся к самоинструктированию. Они станут для вас четкими снимками его внутренних процессов.

#### **Техника 9. «Определение скрытого убеждения»**



Попросите клиента сосредоточиться на том, когда в последний раз он вел себя импульсивно. Ищите поведение, а не мысль или эмоцию. Выберите ситуацию, когда он хлопнул дверью, проклинал кого-то или убежал от какой-нибудь опасности.

Помогите клиенту припомнить те скоротечные мысли и ключевые когниции, которые позволили ему действовать именно так. Вот несколько возможных мыслей, которые вы можете обнаружить:

«Я должен выразить свои чувства».

«Я не могу их контролировать».

«Это правильный образ действий».

«Так я смогу избежать наказания».

«Я не виноват, что-то вынудило меня сделать это».

«Я должен сделать это».

«Я обязан так поступить».

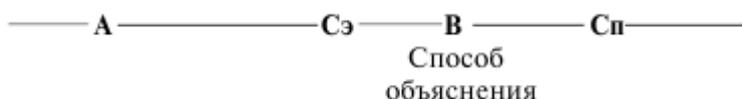
«Я не могу избежать этого».

«Я желаю это сделать».

Сосредоточьтесь на одной из мыслей клиента и измените ее, чтобы убедиться, что вы нашли нужную когницию. Пусть клиент представит, что он думает противоположным

образом. Пусть он вообразит себе эту сцену так живо, насколько это возможно. Спросите его: если бы вы думали по-другому, вы бы все равно так себя повели? Если он ответит – нет, он не повел бы себя подобным образом, значит, вы нашли его скрытое убеждение.

### **Техника 10. «Объяснение проблем»**



Пусть ваш клиент составит список своих центральных проблем. Например: «У меня неприятности во взаимоотношениях».

Помогите ему решить, сколько из этих проблем являются долговременными и вряд ли изменятся. Например: «Я буду всегда портить отношения» или «Я испытываю трудности прямо сейчас».

Как много глобальных проблем по сравнению с частными? Например: «У меня ни с кем не может быть хороших взаимоотношений» или «У меня неприятности в отношениях с Олегом».

Уверен ли ваш клиент в том, что сам вызвал свои проблемы, или же думает, что некие внешние силы создали их? Например: «Что-то не так во мне, если у меня проблемы в общении» или «Мне не везет со взаимоотношениями».

Помогите клиенту найти альтернативные объяснения. Если он оценил свои проблемы как внутренние и постоянные, превратите их во внешние и временные. Прodelайте то же самое, если клиент оценил проблемы как внешние и преходящие. Заметьте, как изменятся ощущения клиента, какие эмоции у него возникнут.

### **Метод 3. «Группы убеждений»**

#### **Техника 1. «Определение центральных убеждений»**

Для всей последующей работы очень важно найти центральные убеждения клиента. Когнитивная терапия эффективна, только когда терапевт работает над верными центральными убеждениями.

Пусть ваш клиент расслабится на пять минут. Переведите его внимание с внешних событий на внутренние.

Обратите его внимание на **А**. Пусть он как можно более ясно представит волнующую его ситуацию. Пусть он использует все свои ощущения (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые, кинестетические), чтобы как можно живее вообразить **А**.

Когда у него получится представить в уме **А**, пусть он сфокусирует внимание на **Сэ**, своих эмоциях. Какие эмоции у него возникают, когда он представляет **А**? Попросите клиента не придумывать эмоцию, пусть она появится сама. Дайте ему возможность прочувствовать ее.

Теперь попросите клиента сосредоточиться на своих мыслях. Спросите его: что вы говорите себе прямо сейчас об **А** такого, что это приводит вас к эмоции **С**? Пусть это будут первые возникшие у вас в уме мысли. Если необходимо, прервитесь ненадолго и запишите эти убеждения, затем вернитесь к мысленной концентрации. (На этом этапе вы знакомитесь с поверхностными убеждениями клиента.)

Запомните или запишите его убеждение и задайте вопрос вроде: «И что из того, что?..» или «Почему это так важно, чтобы?..». Продолжайте задавать один и тот же вопрос, пока вы не найдете ключевой ответ. Очень важно выслушать ответы клиента и подождать, пока

мысли не возникнут в его воображении. (Полезно записать весь процесс, чтобы облегчить себе анализ ответов.)

У клиентов обычно бывает серия центральных идей. Работая над изменением убеждений, лучше не начинать сразу с центрального. Оно слишком отдалено от непосредственно воспринимаемых и клиентом обычно не осознается.

### **Упражнение 1. «Список критических событий и жизненных ориентиров»**

Составьте список из 30 самых критических событий, случившихся в жизни вашего клиента. Выбирайте не только негативные (смерть любимого человека) события, но и другие поворотные точки, которые могут быть и позитивными, и негативными (получение степени или женитьба). Включайте в список и те случаи, которые могут не представлять значения для стороннего наблюдателя, но важны для клиента. Вам необходимы три списка: 10 случаев из детского возраста, 10 – из подросткового, 10 – из взрослого.

Разберите события в терминах **Аи Сэ**. Что случилось и что чувствовал клиент?

Когда вы соберете все 30 **АС**-событий, попытайтесь найти «тогдашние» центральные **В** для каждого из них. Это не то, что клиент думает об этом сейчас, а его мысли в то время. К каким выводам о себе, о других людях и о мире привело это событие?

Вернитесь к началу списка и проработайте его до конца, обращая внимание на повторение тем или **В**. Слова для обозначения тем с годами могут меняться. Составьте список подобных убеждений.

### **Упражнение 2. «Главный список идей»**

В качестве заключительного упражнения, собирая убеждения своего клиента, составьте основной список его идей. Этот список должен включать в себя главные **В** клиента, собранные вами в процессе всей работы. В нем должно быть не менее 30 пунктов, и он должен быть как можно более исчерпывающим.

Каждую мысль пронумеруйте и запишите отдельно. Не беспокойтесь о точных формулировках, вы можете исправить их после. Единственная ошибка, которую вы можете сейчас допустить, – это не включить в список все **В** своего клиента. Записывайте все: если вы повторитесь, то потом можете вычеркнуть эти мысли.

### **Техника 3. «Когнитивные карты»**

Составьте из списка основных идей вашего клиента когнитивную карту. Вы можете сделать это, взяв каждую мысль из списка и сопоставив ее со всеми остальными мыслями. Спросите себя и своего клиента: чем похожи эти мысли? В чем они разные? Какая мысль идет сначала, а какая следует за ней? Например, если в списке есть мысли: «Я скверный человек» и «Мне нужно быть совершенным», то они определяются как связанные. Попытки стать совершенным могут быть компенсацией чувства неполноценности. Чувство своей неполноценности может быть результатом неосуществленных перфекционистских стандартов.

Зафиксируйте отношения между мыслями с помощью графика или когнитивной карты.

Через сеанс просмотрите карту и внесите все предложенные изменения. У людей с разными эмоциональными проблемами разными будут и когнитивные карты.



Рис. 5.1. Фрагмент когнитивной карты

#### Метод 4. «Жесткие техники опровержения» Техника 1. «Контратака»

##### Упражнение 1

Помогите клиенту найти веские контраргументы для каждой иррациональной мысли. Проверьте, действительно ли они ее опровергают. Например, аргумент: «Невозможно преуспевать во всем» сильнее, чем: «Часто бывает довольно сложно во всем добиваться успеха».

Пусть клиент составит как можно больше контраргументов. Убедитесь, что контраргументы реалистичны и логичны. Когнитивная реструктурирующая терапия не поддерживает мнение о силе позитивного мышления, когда очень часто люди занимаются позитивным самообманом. Вместо этого она подчеркивает силу правдивого, реалистичного мышления и просит клиентов говорить себе правду, а не только то, что приятно звучит.

Проинструктируйте клиента постоянно оспаривать иррациональные мысли. Иногда требуются месяцы, чтобы эта техника дала эффект, и многие клиенты отказываются от такого вложения времени, говоря, что уже опробовали ее, и безрезультатно. После выяснения затраченных клиентом усилий терапевт обычно обнаруживает, что клиент поспорил сам с собой в течение часа или двух. Клиент должен понять, что ему нужно опровергнуть утверждение столько же раз, сколько раз он за него до этого ратовал. Может быть, ему придется по часу в день в течение года или более преодолевать то коренное убеждение, с которым он прожил всю жизнь.

Проверьте, чтобы каждый контраргумент был одной модальности с иррациональной мыслью. Соотнесите визуальные иррациональности с контрвизуализациями, лингвистические ошибки – с лингвистическими поправками, гневные мысли – с сострадательными, пассивные – с активными, проприоцептивную неразумность – с проприоцептивной реальностью и т. д. Когда опровержение относится к одной модальности и тому же логическому типу, что и иррациональная мысль, больше вероятности, что оно будет иметь пробивную силу.

Атакуйте *все* иррациональные идеи клиента, а не только отдельные из них. Важно привязать опровержение ко всем ошибочным когнициям, вызывающим эмоциональный отклик. Если были упущены главные установки, терапевт может потерпеть неудачу в работе по нейтрализации эмоций.

## **Упражнение 2**

Составьте список веских контраргументов.

Помогите клиенту подобрать мощное опровержение. Клиент должен попрактиковаться в технике контратаки в вашем присутствии, имитируя ваше поведение, пока не будет достигнут необходимый уровень напряженности. Постепенно подводите ответы клиента к драматичной, напряженной и энергичной контратаке.

Терапевт может усилить контратаку, поощряя использование клиентом физического выражения эмоций, когда он постепенно напрягает мышцы. В начале клиенты проводят контратаку с расслабленными мышцами, затем со слегка напряженными, потом – с сильно сжатыми. Часто физическое и эмоциональное напряжение у клиентов протекает параллельно.

Клиенты также могут усилить контратаку, модулируя голос, постепенно повышая тон и увеличивая громкость. Контрутверждение поначалу может произноситься мягко и в нос, затем – нормальным голосом, громко после неглубокого вдоха, очень громко, с легкими, полными воздуха. Как и при физическом выражении, голос становится аналогом степени разгневанности клиента.

### ***Техника 2. «Контрутверждения»***

Обучите клиента основным принципам тренинга уверенности. Помогите ему стать уверенным с самим собой прежде, чем он начнет практиковаться быть уверенным с другими. Например, вы можете сказать клиенту, критикующему себя за невыгодное вложение денег, что существует четыре различных способа справиться с ошибками. Вы можете быть:

*пассивным*– проигнорируйте свою ошибку и притворитесь, что ничего не произошло. Это невыгодно, потому что вы скорее всего будете снова совершать ту же ошибку и не достигнете своих финансовых целей.

*агрессивным*– атакуйте себя. Вините себя нещадно за то, что были так глупы и растратили деньги. Такой подход вызовет боль, снизит самоуважение и приведет к тому, что вы, вероятно, не воспользуетесь в будущем ни одним шансом выгодно вложить деньги.

*пассивно-агрессивным*– вы можете наказать себя косвенно: выпивкой, перееданием или нарочно худшим вложением денег. Это вредно не только потому, что вы не достигнете своих целей, но и потому, что, играя в прятки с самим собой, вы перестанете понимать, какую ошибку совершили.

*ассертивным*– будьте честны с собой в том, что вы допустили ошибку. Воспринимайте этот промах как недостаток суждения, а не характера. Уточните природу ошибки. Опишите, что именно вы постараетесь сделать по-другому в будущем.

Эффективными могут быть многие практические техники, но наиболее полезными для развития уверенности в себе являются ролевые игры и репетиция с аудиокассетой.

**Ролевая игра.** Составьте список типичных конфликтных ситуаций, в которые попадает ваш клиент. Однако, в отличие от стандартного тренинга уверенности, конфликт должен быть не внешний, а внутренний. После этого пусть клиент потренируется в озвучивании четырех различных вариантов внутренней реакции. Попросите его обратить внимание на различные эмоции, которые вызывает каждый из подходов.

**Репетиция с аудиокассетой.** Клиент обрабатывает свои уверенные ответы, записывая их на кассету до тех пор, пока содержание и тон их не будет, на его взгляд, удовлетворительным.

### ***Техника 3. «Диспут и оспаривание»***

Будучи неструктурированной, когнитивная терапия тем не менее на различных стадиях терапевтического процесса использует определенные установленные компоненты.

Помогите клиенту сосредоточиться на центральной иррациональной мысли, вызывающей вину, страх, гнев или депрессию. Попробуйте найти доказательства против этого убеждения.

Обсудите «катастрофизирование» (например: «Это так ужасно, кошмарно и катастрофично, что...») и требования клиента к себе («Я должен, я обязан, мне надо...»).

В большинстве случаев опровержения не выдаются терапевтом прямо. Вместо этого используются косвенные вопросы, чтобы помочь клиенту найти свои собственные опровержения.

Поощряйте обсуждение и оспаривание клиентом иррациональных мыслей каждый раз, как они проявляются. Предполагается ежедневная формальная практика. Часто полезными оказываются записывающие устройства.

### ***Техника 4. «Форсирование выбора»***

Найдите центральное ошибочное убеждение, которое вызывает наибольшую боль у клиента. Например, клиент может верить, что его или ее цель в жизни – это исполнить воображаемые «должен», «надо» и «обязан».

Опровергните ошибочные убеждения клиента, предоставив как можно больше убедительных противоположных взглядов. Например, что «должен» и «обязан» нигде, кроме человеческого ума, не существуют. Мир такой, какой он есть. И в нем нет ни «должен», ни «надо», ни «обязан».

Разыграйте ситуацию, в которой клиент сталкивается только с двумя выборами: следовать старому восприятию или перейти к новому. Например, предложите ситуацию, в которой два «должен» одинаковой силы противопоставлены друг другу и оба приводят к серьезным негативным последствиям.

Делайте все, что в ваших силах, чтобы помочь клиенту встретиться лицом к лицу с конфликтом. Если вы поддержите его и предложите дорогу к бегству, которая не требует смены убеждений, он воспользуется ею.

На высшей точке конфликта определите, какие перемены необходимы, и мотивируйте клиента их осуществить.

### ***Метод 5. «Мягкие техники опровержения» Техника 1. «Оспаривание в состоянии релаксации»***

Наиболее распространенный тип мягкого опровержения использует релаксационный тренинг. Сначала клиентам даются инструкции по одному или нескольким способам релаксации, а затем применяются техники опровержения. Наиболее существенным элементом в использовании данной техники является уверенность в том, что клиент остается расслабленным на протяжении всей процедуры.

#### ***Упражнение 1***

Сначала клиент упражняется в одном или нескольких методах релаксации. К ним относятся аутогенная тренировка, применение биологической обратной связи по показателям кожно-гальванической реакции, электромиограммы, частоты сердечных

сокращений; чтобы облегчить расслабление, используют белый шум, звуки природы, релаксационную музыку.

Постройте иерархию иррациональных убеждений, которые вызывают тревогу. Расположите их по степени вызываемого страха или по силе приверженности этим мыслям.

Попросите клиента представить наименее провокационную мысль из иерархии. Когда она возникнет в уме отчетливо, начинайте глубокое мышечное расслабление. Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока напряжение клиента не вернется к нулевому уровню, указывая на то, что мысль больше не вызывает тревогу. После этого перейдите к следующему пункту списка. Например: «Теперь, пожалуйста, представьте следующую мысль в вашей иерархии. Нарисуйте ее в уме так ясно, как только вы можете. Если хотите, вообразите какую-нибудь конкретную ситуацию из прошлого, в которой у вас чаще всего появлялась эта мысль. Продолжайте думать об этом, пока мысль не станет совсем отчетливой. Дайте мне об этом сигнал правой рукой... Хорошо, стоп! Теперь расслабьтесь, как я вас учил, и расслабляйтесь до тех пор, пока вам снова не станет комфортно. Сообщите мне об этом. Теперь повторите это еще раз, но сцена должна отличаться от той, что использовалась вами ранее».

Двигайтесь по иерархии страхов клиента, пока его тревога относительно всех ее компонентов не станет равной нулю. Запишите процедуру на аудиокассету, чтобы клиент мог упражняться дома.

## **Упражнение 2**

Вы можете варьировать технику, применяя не релаксацию, а изменение ответных реакций. Вы можете использовать позитивные физические реакции, ассертивные реакции, записи звуков природы, приятные образы, которые лично клиент находит подкрепляющими. Можно контролировать состояние клиента по показателям сердцебиения, КГР, ЭМГ.

## **Упражнение 3**

В качестве замены релаксации могут быть использованы также общие образы, связываемые с иррациональными мыслями. Терапевт должен помочь клиенту переплести эти образы с иррациональными мыслями таким образом, чтобы эмоциональная валентность образа была перенесена на убеждения. Оказались полезными следующие образы: супермен, «зеленый берет», любимые герои и героини, любимые предметы, подсолнух, цветущий лотос, солнце, звезды, луна, религиозные фигуры (Иисус, Будда и др.), мудрый гуру, природные стихии (реки, океаны, горы), представление себя героем фильма, визуализация себя в качестве родителя, взрослого, ребенка, какого-либо животного.

В идеале с негативным убеждением сцепляются один или более этих образов. Например, переплетение мысли «Я должен быть лучше всех» с теми чувствами, которые клиент испытывает по отношению к детям, может вселить идею о том, что ребенок ценен, даже если взрослый сильнее и мудрее его и достиг гораздо большего. Следовательно, превосходство еще не означает того, что ты стоящий человек. Таким же методом образ супермена можно связать с мыслью: «Я хуже других, потому что не умею кататься на велосипеде».

Релаксация – физиологическая реакция, в то время как мысли – явление когнитивное. Таким образом, в технике смешиваются две абсолютно разные перцептивные модальности, что, по всей вероятности, ослабляет эффективность техники. Лучшая замещающая реакция – та, что относится к той же модальности, что и первоначальный отрицательный условный стимул

(визуальная, аудиальная, кинестетическая, сенсорная или эмоциональная). В этом случае данное упражнение наиболее эффективно связывает негативные мысли с позитивными.

### ***Техника 2. «Антикатастрофизирующая практика»***

Перечислите ситуации, в которых клиент «катастрофизирует». Запишите прогнозируемый им в каждой ситуации урон. На описанной выше шкале от 0 до 10 отметьте значение того урона, который клиент предполагает («0» означает отсутствие каких-либо потерь, «10» – ужасающие потери). После дискуссии, опровергающей преувеличение, попросите клиента представить лучший возможный исход для каждой ситуации. Отметьте этот исход на той же шкале от 0 до 10.

Пусть клиент, опираясь на прошлый опыт, решит, что более вероятно – наилучший исход или катастрофа.

Попросите клиента использовать ту же шкалу для предсказания опасности в предстоящей ему ситуации, которой он боится. После того как событие произойдет, клиент может свериться со шкалой и оценить, насколько точно он предсказал степень опасности.

Клиент должен упражняться в антикатастрофизировании регулярно, пока не научится оценивать предполагаемую опасность более реалистично.

### **Метод 6. «Объективные техники опровержения»**

Ниже следуют отдельные ключевые принципы, лежащие в основе различных типов объективного опровержения.

Пусть клиент идентифицирует основные центральные убеждения, которые приводят к негативным эмоциям.

Помогите клиенту разбить каждое утверждение на его основные логические компоненты. Скрупулезно избегайте субъективных суждений как о самом убеждении, так и о составляющих его частях.

С помощью клиента исследуйте каждое убеждение с позиций индуктивной и дедуктивной логики. Совместно решите, является ли данное убеждение логичным.

Если клиент оценивает суждение как ложное, пусть он запишет все логические доводы для такого опровержения.

Попросите клиента вспоминать все эти опровергающие доводы каждый раз, когда возникает ложное убеждение, пока оно не перестанет повторяться совсем.

Пусть клиент в течение недели делает записи о самых неприятных эмоциях, которые у него за это время возникнут, в одном-двух предложениях отмечая провоцирующее событие (ситуацию) и свою первую интерпретацию события (убеждение).

Пусть клиент продолжит это упражнение и на следующей неделе, но теперь попросите его придумать по крайней мере четыре интерпретации для каждого события. Каждая интерпретация должна отличаться от первой, но быть не менее правдоподобной.

На очередном сеансе помогите клиенту решить, какая из предложенных им интерпретаций поддерживается наибольшим числом объективных доказательств.

Попросите клиента продолжать поиск альтернативных интерпретаций, временно откладывая первоначальные суждения и принимая решение о корректной оценке только тогда, когда время и расстояние обеспечат необходимую объективность. Продолжайте тренировку по меньшей мере в течение месяца, пока клиент не научится выполнять эту процедуру автоматически.

### ***Техника 2. «Рациональные убеждения»***

Составьте список ситуаций, в которых клиент расстраивается. Это могут быть конкретные ситуации из прошлого или настоящего или общие жизненные ситуации, с которыми клиент чаще всего сталкивается.

Подготовьте рациональные убеждения или самовнушения, которые клиент в этих ситуациях сможет использовать. Эти убеждения должны преувеличивать положительные либо отрицательные стороны ситуации, но должны основываться на объективном взгляде на происходящее. Потратьте время на то, чтобы найти для ситуации наиболее рациональные интерпретации.

На одной стороне карточки из картона запишите пусковые стимулы к каждой ситуации. На другой ее стороне – полное описание рационального восприятия, которого клиент хочет достичь. В течение как минимум шести недель несколько раз в день клиент должен представлять себя в одной из ситуаций как можно отчетливее. Когда визуализация будет достаточно ясной, клиент должен представить рациональную мысль и также сделать ее отчетливой.

Клиент должен выполнять это упражнение до тех пор, пока он не начнет рефлексивно воспроизводить рациональное убеждение каждый раз, как воображает событие. Если иррациональные мысли внедряются в сознание клиента, он должен немедленно остановиться и снова попробовать воспроизвести рациональное убеждение.

Рациональные убеждения – это не обязательно самое позитивное, но всегда – реалистичное наиболее восприятие ситуации. В большинстве случаев терапевту нужно тщательно исследовать ситуацию, чтобы определить самую разумную точку зрения.

### ***Техника 3. «Утилитарные доводы»***

Подготовьте список иррациональных мыслей клиента. Составьте список ситуаций, в которых обычно возникают эти мысли. Вместе с клиентом проработайте все ситуации, двигаясь вверх по иерархии и меняя невыгодные мысли на полезные.

Помогите клиенту выбрать конкретную поведенческую цель, которую он должен достичь в каждой ситуации. Пусть он спросит себя: «Чего я хочу сейчас добиться?» Целью может быть ас-сертивный ответ на несправедливую критику, открытое признание ошибки и т. д.

Пусть клиент спрашивает себя относительно каждой мысли: «Помогает мне эта мысль достичь своей цели или нет?» Помогите клиенту найти утверждения, наиболее полезные для достижения его целей, независимо от того, является мысль правдивой или нет. Попросите клиента менять непрактичное убеждение на прагматичное при каждой возможности.

### ***Техника 4. «Деперсонализация „Я“***

Составьте список из двадцати неприятных событий, которые произошли с вашим клиентом за последние несколько месяцев или недель. Запишите убеждения клиента, которые, по его мнению, послужили внутренними причинами этих событий.

Научите клиента искать причины событий во внешней среде. Используйте научный метод: отыщите стимулы, подкрепление, операнты или сопутствующие элементы среды, которые послужили пусковыми механизмами негативных событий. Переделайте все внутренние причины во внешние.

Если причин много, примените принцип Оккама: самое простое объяснение должно рассматриваться в первую очередь, как наиболее вероятное.

Пусть клиент практикуется в определении внешних и внутренних причин тех событий, которые происходят с ним в течение дня. Научите его смотреть на себя и на других как на объекты, подверженные влиянию окружающей среды.

Как только клиент научится не брать на себя ответственность за эти влияния, расскажите ему про различные методы решения проблем, которые можно использовать для преобразования среды.

## **Метод 7. «Ресинтез прошлого»**

### ***Техника 1. «Ресинтез критических жизненных событий»***

Вместе с клиентом составьте и проанализируйте список критических событий его жизни. В списке не должно быть обобщений, в него следует включать только конкретные события, связанные с симптоматикой клиента. Вы должны удостовериться, что убеждения, которые сформировались в результате каждого из травмирующих событий, остаются причиной проблем в настоящем.

Обсудите с клиентом, как изменились его эмоции и поведение из-за сформированных во время критического события убеждений. Помогите клиенту переинтерпретировать старые события, прибегнув к новым, более полезным убеждениям. Попросите его воспользоваться преимуществом отдаленности события во времени и пространстве и тщательно проанализировать его, чтобы при помощи зрелых рассуждений можно было исправить прошлое ошибочное восприятие.

Пересмотрите все основные критические события, выявите каждое ошибочное убеждение и попросите клиента вообразить, что он исправляет ситуацию из прошлого – думает и ведет себя в ней в соответствии с нынешними убеждениями.

### ***Техника 2. «Ресинтез жизненных ориентиров»***

Используйте составленные вами когнитивные карты, но сделайте их лонгитюдными. Проследите истоки каждой мысли – как они трансформировались в убеждения и как представления клиента менялись на разных стадиях его жизни.

Какие еще мысли, эмоции, поступки или внешние стимулы стали ассоциироваться с данным убеждением после его формирования? Как неверная интерпретация распространилась из одной сферы жизни клиента в другие?

Попросите клиента представить себе, какой была бы его жизнь, если бы у него было другое восприятие. Попросите его вообразить, как бы он себя вел, не будь у него этих извращенных жизненных ориентиров.

### ***Техника 3. «Ресинтез ранних воспоминаний»***

#### **Упражнение 1. «Исправление прошлого»**

Попросите клиента представить себе нынешнюю ситуацию, в которой он испытывает сильные эмоции. Потратьте на это некоторое время. Помогите клиенту использовать все ощущения, чтобы живо вообразить эту ситуацию. Когда сцена будет отчетливой, попросите его сфокусировать внимание на своем центральном убеждении, гештальте, ориентире.

Клиент должен сконцентрироваться на исходной ситуации, когда возникла эта эмоция, сосредоточиться на первом или самом раннем воспоминании, в котором сформировалось деструктивное убеждение. Попросите клиента снова представить сцену и ясно ее визуализировать. Для облегчения этого можно произносить свое ложное убеждение голосом ребенка или подростка.

Спросите своего клиента: какие ошибки есть в вашей интерпретации события? Что способствовало его неверному восприятию? Что неправдоподобного вы говорили себе? Почему ваша интерпретация была ошибочной? Кто или что навело вас на ложную интерпретацию?

Обсудите вместе с клиентом то, что он оценивает нынешнюю ситуацию так же неверно, как неверно он оценил и прошлую.

Скорректируйте раннее ошибочное убеждение. Попросите клиента представить, как он переделывает ситуацию, придерживаясь полезных, реалистических убеждений вместо того, во что он верил изначально. Попросите его представить, как он ведет себя и чувствует по-другому, обладая другим образом мышления.

Наконец попросите клиента по-другому представить себе затруднения в настоящем. Исправьте ошибочное убеждение в настоящем точно так же, как было «исправлено» прошлое.

## **Упражнение 2. «Рабочий бланк для ресинтеза»**

Этот бланк может пригодиться вам в процессе ресинтеза.

Ситуация в настоящем

Эмоциональная реакция

Настоящее убеждение относительно настоящей ситуации

Раннее воспоминание

(предшествовавшие события)

Эмоциональная реакция

Ошибочное раннее убеждение

Исправленное раннее убеждение

Исправленное настоящее убеждение

\* \* \*

Используйте основной список убеждений клиента и попросите его связать убеждения с ситуациями, в которых они проявляются. Каждую из этих ситуаций нужно записать в строке «Ситуация в настоящем» рабочего бланка. Убеждения, связанные с каждой ситуацией, должны быть перечислены в строке «Настоящее убеждение».

Займитесь поисками критического опыта, который у клиента был до или во время раннего подросткового периода. Во-первых, идентифицируйте события. Очень ранние события ваши клиенты могут помнить лишь смутно, но даже если имеются только фрагментарные ощущения и впечатления, попросите клиента как можно ярче их визуализировать. Зафиксируйте их на рабочем бланке.

Сформулируйте одним предложением ошибочное убеждение, которое явилось результатом каждого из этих событий. Занесите эти предложения в рабочий бланк.

После детальной дискуссии с клиентом скорректируйте каждую из ранних мыслей. Запишите эту информацию в рабочий бланк. Прежние ошибочные интерпретации ранних событий должны быть вычеркнуты, когда клиент найдет им корректное толкование. Замените все прежние ошибочные когниции, связанные с событиями.

Как только прежние иррациональности были скорректированы, помогите клиенту исправить тот иррациональный образ мышления, который у него есть на текущий момент.

Попросите клиента регулярно использовать рабочий бланк – находить ошибочные убеждения, идентифицировать их первоисточник, корректировать прежнюю неверную

интерпретацию и затем принимать более функциональное убеждение в качестве основы своего поведения в настоящем.

#### ***Техника 4. «Ресинтез семейных убеждений»***

Нарисуйте схему, изображающую основных членов семьи клиента. Перечислите их имена и возраст и отразите при помощи толщины или числа стрелок важность для клиента отношений с ними. Проверьте, включили ли вы в схему всех членов семьи, отношения с которыми значимы для клиента.

Перечислите основные убеждения, принципы, ценности и установки, которых придерживаются люди, обозначенные на схеме. Посмотрите, нет ли убеждений, которые разделяют большинство членов семьи. Не можете ли вы свести эти принципы к нескольким центральным убеждениям?

Как семья сформировала эти центральные убеждения? Как ее членов поощряли за исполнение этих принципов и как наказывали за несогласие?

Опишите, в каких поступках семья вашего клиента отличается от других семей из-за своих убеждений? Сравните семейные убеждения с теми, что перечислены в основном списке убеждений самого клиента. Сколько из них соотносятся между собой? Зависимы ли они, схожи, противоположны или синергичны?

#### ***Техника 5. «Выживание и убеждения»***

Пересмотрите основной список убеждений клиента. Помогите ему решить, улучшает или ухудшает его способность решать специфические насущные и социальные проблемы приверженность таким мыслям.

Если убеждение не помогает, помогите ему спланировать стратегию его изменения. Если когда-то убеждение было полезным, а в настоящее время – нет, помогите клиенту осознать перемену.

## **5.9. ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Целью групповой психотерапии лиц пожилого возраста является привлечение их к социальному взаимодействию, повышение самооценки, усиление независимости, ориентация на реальность и постоянно меняющуюся действительность.

Сложные современные психотерапевтические техники у пожилых клиентов, как правило, не применяются. Жесткие принципы формирования группы по синдромально-нозологическому принципу не соблюдаются. Особенностью состава групп является их малочисленность и создание групп открытого типа с целью облегчить начинающим понимание перспектив лечения. Традиционная психокоррекционная методика состоит из комплексного воздействия на психическую деятельность человека через психологический тренинг, направленный на общую коррекцию эмоционального фона и тренинг отдельных функций: памяти, самоконтроля, концентрации и переключаемости внимания.

При работе с пожилыми людьми включаются не все, но некоторые механизмы лечебного действия групповой психотерапии:

**Сообщение информации:** получение клиентом в ходе групповой психотерапии разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, конфликтов, нервно-психического здоровья и т. д.; выяснение причин возникновения и развития нарушений; информация о сущности психотерапии и ходе

терапевтического процесса; информационный обмен между участниками группы. Подобная информация поступает не столько дидактически, сколько в процессе общения с другими участниками и знакомства с их проблемами.

**Внушение надежды:** появление надежды на успех лечения под влиянием улучшения состояния других клиентов и собственных достижений. Успешные, продвинутые в психотерапии клиенты служат остальным позитивной моделью, открывая им оптимистические перспективы. Наиболее сильно этот фактор действует в открытых группах.

**Универсальность страданий:** переживание и понимание клиентом того, что он не одинок, что у других членов группы также имеются проблемы, конфликты, переживания, симптомы. Такое понимание способствует преодолению эгоцентрической позиции и появлению чувства общности и солидарности с другими, а также повышает самооценку.

**Альтруизм:** возможность помогать друг другу, делать что-то для другого в процессе групповой психотерапии. Помогая другим, клиент становится более уверенным в себе, он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает уважать себя и верить в собственные возможности. Особенно важны такие переживания для клиентов с низкой самооценкой.

**Имитационное поведение:** клиент может обучаться более конструктивным способам поведения за счет подражания консультанту и более успешным членам группы. Очевидно, что в большей степени образцом для подражания является консультант, и это накладывает определенные ограничения на его поведение, предъявляет особые требования к его самоконтролю и саморегуляции (Ялом, 2000).

\* \* \*

Психотерапевтические методы в групповой работе с пожилыми людьми следует использовать крайне осторожно, т. к. основной эффект различных психотерапевтических техник – возможность адекватнее и глубже понять себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки – ввиду особенностей изменения личности в пожилом возрасте может создать ситуацию, провоцирующую повышение уровня тревожности, озабоченности, углубление депрессии.

В связи с этим среди противопоказаний к использованию групповых техник в работе с пожилыми людьми специалисты отмечают выраженные «заострения» личностных черт клиентов, сильные депрессивные симптомы, снижение слуха, затрудняющее участие в групповых дискуссиях. В то же время групповые занятия могут быть полезны, когда пожилые люди объединены общими заботами и интересами, разделяют проблемы друг друга, могут использовать группу для получения информации и организации поддержки. Примером может служить роль группы для недееспособных стариков или людей с хроническими болезнями.

Трудности групповой работы с пожилыми людьми заключаются в следующем (Шелухина, 2001):

- Неоднородность состав группы по возрасту, образованию, состоянию здоровья – от нормы до инвалидности по зрению, слуху, опорно-двигательному аппарату.
- Повышенные по сравнению с другими возрастными группами вероятность конфликтов в группах, зависимость психологического климата от индивидуальных особенностей участников.
- Чрезмерно идеалистическое или, напротив, предвзятое отношение к консультанту и к возможностям психотерапии в целом.

При групповой работе с пожилыми людьми желательно:

- Вести работу только в позитивном ключе.

- Предотвращать развитие групповой динамики, т. к. ее возможные негативные проявления – конфликты, споры – могут разрушить групповую работу уже в самом ее начале.
- Обращать внимание на самочувствие всех участников на протяжении всего тренинга.
- Учитывать индивидуальные особенности физического состояния участников (например, предложить слабослышащим сесть поближе; даже во время медитаций необходимо говорить медленно, мягко, но достаточно громко).
- Тщательно продумать организацию занятий и необходимое оборудование. Важно, чтобы помещение было хорошо проветрено, стулья были удобными и т. д.; в центре круга можно поставить цветы. Не рекомендуется использовать свечи, так как это иногда вызывает настороженность у верующих людей.

\* \* \*

Далее приводятся конкретные групповые методы и техники работы с психологическими проблемами, характерными для пожилого возраста.

### ***Психодрама***

Одной из острых проблем пожилых людей является одиночество. Под воздействием психологических и социальных травм блокируется возможность проявления коммуникативной компетентности пожилого человека. Блокировка нарушает проявление субъективности личности в общении, ведет к деформации отношений пожилого человека с другими людьми, фрустрации. Устранение деструкции может обеспечить комплексная психотерапия, синтезирующая все три основных уровня общения: межличностный, личностно-групповой и личностно-социальный. Для этого необходимо, чтобы психика пожилого человека перешла в режим рефлексивного функционирования. Переход в такой режим обеспечивается:

- интенсификацией усилий (что позволяет мобилизовать резервные возможности человека);
- заменой средств достижения цели (переоценкой и выбором более приемлемых);
- заменой самих целей;
- переоценкой всей ситуации (интенсификация усилий, использование новых средств достижения целей формируют и новый взгляд на ситуацию, на свое личное отношение к ней, что приводит к переоценке).

Эта технология работает, если включается в действие механизм рефлексии, но для его ввода необходима аффективная разрядка – катарсис. Методом, формирующим катарсис личности через импровизационно-ролевое взаимодействие личности с группой, является психодрама. Использование психодрамы корректирует коммуникативные нарушения пожилого человека, делая его жизнь полноценной (Кайгородова, 1999).

Создатель психодрамы Дж. Морено (Moreno, 1964) задумывал ее как систему ролевой игры, отражающую внутренний мир человека и социальное поведение. Классическая психодрама – это терапевтический групповой процесс, в котором драматическая импровизация является инструментом для изучения и коррекции внутреннего мира клиента. Психодрама является особым видом драматического искусства, который отражает актуальные проблемы клиента, а не создает воображаемые сценические образы. В психодраме искусственный характер традиционного театра заменяется спонтанным поведением ее участников.

Именно психодрама является первым методом групповой психотерапии, разработанным для изучения личностных проблем, конфликтов, мечтаний, страхов и фантазий. Она

основывается на предположении, что исследование чувств, формирование новых отношений и моделей поведения более эффективно при использовании действий, реально приближенных к жизни.

Правильно используя элементы психодрамы, можно лечить, учить, воспитывать и стимулировать личностный рост. Можно обнаруживать внутренние конфликты и тут же работать с ними, моделировать будущее, оплакивать утраты и открывать в себе новые возможности.

Основными компонентами психодрамы являются *ролевая игра, спонтанность, «теле», катарсис и инсайт*.

Ролевая игра – это одно из основных понятий психодрамы. В отличие от театра в психодраме участник свободно импровизирует и активно экспериментирует с теми значимыми для него ролями, которые он играет в реальной жизни. Второе понятие – спонтанность – было выделено Морено на основе наблюдений за игрой детей. Он считал, что спонтанность – это тот ключ, который поможет открыть дверь в область творчества. Понятие «теле» описывает двусторонний поток эмоций между всеми участниками психодрамы. Катарсис, или эмоциональное освобождение, возникающее у актера в психодраме, представляет собой важную ступень в достижении конечного результата – инсайта, нового понимания имеющейся проблемы.

Основные роли в психодраме – это режиссер (эту роль часто выполняет консультант), протагонист, «вспомогательное Я» и аудитория. Психодрама начинается с разминки, переходит к фазе действия, во время которой протагонист организует представление, и заканчивается фазой последующего обсуждения, во время которой психодраматическое действие и возникшие в ходе его переживания обсуждаются всей группой.

Девять специфических техник психодрамы: *представление самого себя, исполнение роли, диалог, монолог, дублирование и множественное дублирование, обмен ролями, реплики в сторону, пустой стул, зеркало*.

**Представление самого себя** состоит из коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя. Существуют два основных вида этого метода:

- описание себя и людей в форме последовательных эпизодов, парад личностей;
- психодрама в виде серии завершенных ситуаций;
- метод интервью, когда протагонист отвечает на вопросы остальных участников.

**Исполнение роли** – это акт принятия роли кого-то другого. Это может быть часть тела, животное, неодушевленный предмет, человек. К протагонисту она обычно не применяется, но существуют три исключения:

- когда используется одна техника как монодрама;
- когда используется техника обмена ролями;
- во время тренинга, когда человека просят принять новую чужую роль.

**Диалог** – это изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми. Вспомогательные игроки – люди, с которыми человек взаимодействует в реальной жизни. Здесь каждый – и протагонист, и вспомогательные игроки – играет самих себя. Часто используется при исследовании конфликтных ситуаций.

**Монолог** – изложение человеком своих чувств, мыслей, как будто он вслух советуется с самим собой, комментирование своих действий в ролевых играх в начале, середине и в конце сцены. Есть две формы монолога: акт полного раскрытия самого себя и сопротивление полному развитию роли. Эта техника разговора с самим собой сочетается

техникой дублирования, так как человеку могут понадобиться внешние стимулы для разговора (второй участник исполняет роль дублера).

**Дублирование.** Один из участников играет роль внутреннего голоса, «психологического двойника» протагониста. Дублер стоит рядом с протагонистом, сбоку от него (с противоположной от зрителей стороны). Нужно добиться ощущения психологического единства с протагонистом. Дублер имитирует его позу, движения, мимику, чтобы как можно глубже войти в роль протагониста и через физические ключи погрузиться в его внутренний мир. Задачи дублера:

- имитация физических особенностей, жестов, манер протагониста;
- повторение ключевых слов, достижение ментального, эмоционального сходства с протагонистом;
- чтение между строк и обсуждение скрытых мыслей и чувств;
- фокусирование на страхах, запретах, дилеммах, живущих в протагонисте;
- высказывание гипотез касательно проблем протагониста;
- побуждение протагониста к открытому выражению своих проблем и к прямому соприкосновению с ними.

**Реплики в сторону.** Их цель – извлечение и раскрытие внутренних мыслей, чувств человека. Они вводятся в действие, если протагонист излагает события недостоверно, умышленно скрывает правду. Всегда применяются в сочетании с «исполнением роли» и «диалогом». Обычно говорит в сторону протагонист, но может и другой участник, если в упражнении участвуют члены семьи и другие люди, значимые для протагониста. Тогда все участники могут применять реплики в сторону.

**Обмен ролями.** Два участника меняются ролями – каждый перенимает позу, манеры, психологическое состояние другого.

**Техника пустого стула**– протагонист взаимодействует с кем-то или чем-то воображаемым, представленным одним или несколькими пустыми стульями. Протагонист разговаривает в форме монолога или обмена ролями. Потом стул занимает второстепенное лицо, с которым протагонист мог бы общаться, как будто воображаемый собеседник находится здесь.

**Зеркало**– разновидность имитации поведения, разработанная для того, чтобы позволить протагонисту посмотреть на себя со стороны. Дублер в течение нескольких минут исполняет роль протагониста, который наблюдает за «собой», удалившись из пространства действия. Иногда дублер преувеличивает некоторые черты поведения протагониста. Эта техника направлена на преодоление сопротивления со стороны протагониста. Сопротивление может вызвать содержание обсуждаемой темы, терапевт, окружение, терапевтический процесс. Протагонист сопротивляется изменениям в двух формах – скрыто и открыто.

\* \* \*

Использование общих техник в конкретной форме «шаг в будущее», «возврат во времени», «тест на спонтанность» позволяют соответственно заглянуть в будущее и в прошлое и сфокусироваться на настоящем. «Техника сновидения», «психодраматический шок», «ролевая игра под гипнозом» представляют различные аспекты реальности. Существует и «тест на нахождение выхода» – протагонист проигрывает ряд фрустрирующих ситуаций, с которыми он может столкнуться во внешнем мире. Цель –

устранение или ослабление предвосхищаемых тревог, особенно тех, которые воздействуют на поведение в настоящем.

Подробнее с теорией психодрамы можно ознакомиться в работе «Групповая психотерапия» (Рудестам, 1998).

### ***Упражнение 1. «Ролевая игра»***

Это упражнение используется для отработки умений ролевой игры. Им хорошо начинать групповое изучение психодрамы.

Участники выстраиваются в два круга – один внутри другого, в затылок друг другу. Круги «вращаются» навстречу друг другу. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к партнеру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнерам во внутреннем круге, которые играют роли автомобилистов. Участники спонтанно продолжают ролевую игру в течение трех минут, затем в течение двух минут делятся с партнерами своими впечатлениями.

После этого группа опять выстраивается кругами и начинает движение, затем по сигналу останавливается. На этот раз участники во внутреннем круге играют роли продавцов, старающихся продать что-то «покупателям» из внешнего круга. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

Точно так же можно проиграть самые разные роли – родственников, которые долго не виделись; людей, рассказывающих ничего не знающему другу о недавней смерти жены (мужа); детей, получивших новую игрушку; молодых людей, признающихся одному из родителей в своих гомосексуальных наклонностях,

и т. д.

В конце упражнения оставьте время, чтобы группа обсудила свои впечатления, поделилась чувствами и реакциями на разные роли. Некоторые роли вызывают у участников интенсивные эмоции.

### ***Упражнение 2. «Монолог с двойником»***

Это упражнение помогает членам группы развить спонтанность и дает возможность попрактиковаться в умении быть двойником. Упражнение может также дать материал для психодраматического представления.

Кто-то вызывается первым встать в центр группы и произнести монолог о своих мыслях, эмоциональных переживаниях, чувствах. Его задача – не произносить речь, а просто излагать вслух свои мысли, представив, что вокруг никого нет. Можно свободно двигаться по комнате.

Через несколько минут другой член группы по своей инициативе подходит и, не прерывая действия, встает позади произносящего монолог, принимает его позу, повторяет его движения и старается понять его чувства и мысли. Не мешая течению речи первого участника, второй может начать повторять каждую его фразу непосредственно после того, как услышит ее, постепенно интуитивно постигая и невысказанные мысли и чувства. Необходимо как можно точнее копировать невербальное поведение произносящего монолог. Через несколько минут пусть двойника заменяет другой участник. Каждый член группы должен хотя бы один раз поработать двойником.

### ***Упражнение 3. «Воображаемая социограмма»***

Это упражнение исследует взаимоотношения между членами группы, предоставляет им обратную связь о восприятии группой их роли. Оно также дает практику психодраматических представлений и демонстрирует взаимосвязь между ролью и

раскрываемыми сторонами самого себя. Полученная информация может в дальнейшем послужить основой для психодрам.

Под социограммой здесь понимается наглядное изображение личных отношений, в котором расстояние показывает, насколько близким к другим членам группы ощущает себя данный участник. Хотя наиболее популярный член группы может оказаться в центре всех социограмм, социограммы участников будут отличаться одна от другой, потому что они основываются на уникальном восприятии каждым участником взаимоотношений в группе. Социограмма выстраивается на сцене: члены группы размещаются в соответствии с силой и значением взаимоотношений. Когда размещенные на сцене участники начинают двигаться, социограмма называется деятельной социограммой. Использование воображения и фантазии членов группы позволяет получить воображаемую социограмму.

Один из членов группы добровольно вызывается ставить сцену. Он, как режиссер, размещает остальных участников в пространстве сцены, определяет роли, которые наиболее соответствуют его представлениям о них. Действующие лица размещаются как в живой картине. Для более полной характеристики следует определить каждому участнику основную тему его высказываний, которые подходят как ему лично, так и его роли. Распределение ролей и определение тем высказываний служит для других членов группы обратной связью относительно восприятия их режиссером как индивидуумов и как членов группы.

В заключительной фазе упражнения, когда сцена организована, режиссер позволяет актерам, не выходя из своих ролей, спонтанно взаимодействовать друг с другом. Режиссер может в любой момент остановить действие. После того как сцена подошла к концу, каждый участник должен рассказать, что он чувствовал, играя роль или выступая в качестве режиссера, и как воспринимал роль и поведение других участников.

#### ***Упражнение 4. «Фотография»***

Участнику предлагается вспомнить какую-нибудь семейную фотографию и воспроизвести ее, построив изображение из вспомогательных игроков. Эта техника применяется на ранних стадиях развития психодраматической группы.

#### ***Упражнение 5. «Создание скульптуры семьи»***

Упражнение используется для исследования семейных взаимоотношений, выявления сложностей в отношениях участника с членами его семьи. Упражнение дает полезный материал для дальнейших психодраматических занятий.

Один из участников добровольно вызывается создать живую картину своей семьи. Его задача – выбрать актеров, похожих на членов его родительской семьи – всех, с кем он жил с раннего детства до отделения от родителей. Режиссер создает сцену, которая изображает фрагмент взаимоотношений в его семье, располагает членов семьи в характерных для них положениях. Он может рассадить свою семью вокруг обеденного стола или разместить актеров соответственно какому-нибудь случаю из жизни семьи, имеющему для него особое значение. Режиссер сообщает участникам, занятым в создании скульптуры, необходимую информацию о тех персонажах, роль которых они исполняют, фразы, характерные для данного члена семьи, и т. д. Чтобы отразить взаимоотношения членов семьи друг с другом, следует использовать дистанцию. Обязательно включить в сцену себя самого; пока режиссер ставит сцену, он может попросить кого-нибудь из членов группы заменить его, а когда сцена выстроена, занимает свое место в общей картине.

После окончания импровизации режиссер делится с группой своими чувствами, опытом, который он приобрел в этом упражнении.

#### ***Упражнение 6. «Замена ролей»***

Цель применения техники замены ролей – побудить клиента увидеть новые перспективы и научиться ценить различия между людьми. Этого он достигает, переживая полярности разных ролей и точек зрения.

Замена ролей – это обмен ролями между двумя участниками психодрамы, когда они, уже получив некоторый опыт взаимодействия друг с другом, пытаются войти «в шкуру» друг друга, «вынуть свои глаза и вставить себе чужие», как писал Морено в своем стихотворении по этому поводу, а потом взаимодействовать так, как будто первый стал вторым и наоборот, тщательно стараясь воспроизвести другого и возвращаясь, если это необходимо, в собственную роль, чтобы конкретизировать, обосновать и усилить свой портрет, изображенный партнером.

Техника замены ролей существует в трех вариантах.

Классическая замена ролей – два реальных и присутствующих в данный момент участника обмениваются ролями, так что протагонист играет вспомогательного игрока, и наоборот. Например, двух спорящих игроков меняют местами и просят продолжить спор, но с точки зрения другого. Вернувшись в собственную роль, они могут подправить или детализировать свой портрет, который им «нарисовали».

Неполная замена ролей – протагонист играет роль реального, но отсутствующего в данный момент человека. Например, мать исполняет роль своей дочери, которая не входит в состав группы, а роль матери исполняет вспомогательный игрок.

Социодраматическая замена ролей – протагонист играет роль отвлеченного или фантастического персонажа, например архетипа, обобщенного другого, снежного человека, Бога, злой колдуньи, идеальной матери, неопытного учителя и т. п.

**«Разогрев» вспомогательного игрока.** В технике замены ролей необходимо, чтобы игроки усвоили особенности лица, которое они играют, историю его жизни, взгляды на мир, манеры и даже обороты речи.

Как этого добиться – сразу, без репетиций, с людьми, которые не являются профессиональными актерами? По мнению специалистов психодрамы, начиная с самого Морено, профессиональный актерский опыт может скорее повредить психодраме, нежели помочь. Для «разогрева» вспомогательного игрока, играющего роль значимого для протагониста лица, протагонист встает за его спиной, кладет обе руки ему на плечи и произносит монолог от лица этого человека.

Другой вариант разогрева – протагонист не рассказывает о роли, а разыгрывает ее, показывая каждую роль в лицах. Такая замена ролей может осуществляться многократно на протяжении психодрамы для того, чтобы вспомогательный игрок понял, какого рода воздействие этот человек оказывал на протагониста и как именно это происходило.

**«Техника стульев».** Вместо вспомогательного игрока роль (или роли) значимых людей или частей самого себя (уверенный, застенчивый и т. д.) придается пустому стулу (или несколькими стульями). Стул служит нейтральным вспомогательным игроком, ему легко говорить что угодно и проецировать на него что угодно, и при этом на участников не воздействуют личностные характеристики живых партнеров. Со стулом можно многократно меняться местами, стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Эта техника особенно полезна для людей, чувствительных к присутствию реальных вспомогательных игроков. Консультант обычно стоит за стулом и задает вопросы, касающиеся данной ситуации, чтобы облегчить процесс проекции. С этой же целью можно использовать имена, например, «Агр» для агрессии, «Сно» для снобизма и т. п. Консультант показывает, какое поведение характерно для стульев с этими именами, двигает стульями, устанавливает эмоциональный тон и задает вопросы по поводу происходящего, стимулируя групповую дискуссию.

«Техника стульев» может использоваться и в тех случаях, когда участник выражает две или более противоборствующих тенденции в какой-либо межличностной ситуации. Стулья используются для того, чтобы представлять собой каждую из альтернатив. Протагонист принимает на себя разные роли, садясь на разные стулья, а консультант интервьюирует его в каждой из ролей. Эта техника может помочь протагонисту принять решение в значимой ситуации.

**«Идеальный другой».** Это один из вариантов техники замены ролей. Существующий в действительности значимый для протагониста человек заменяется фантастическим образом такого значимого человека, какого у него никогда не было, но какого он хотел бы видеть возле себя. Эта техника обычно применяется на стадии завершения психодрамы с целью снижения напряжения.

Морено считал замену ролей движущей силой психодрамы: часто больше всего учишься тогда, когда играешь чужую роль. До сих пор, однако, остается необъясненным то, что игроки в своих взглядах смещаются в сторону игравшейся ими роли, если она была противоположна их собственной, и в то же время в сторону от нее, если она была близка к их собственной роли.

### ***Упражнение 7. «Дублирование»***

Вспомогательный игрок вербализует мысли и чувства, которые протагонист, быть может, затрудняется выразить. Обычно двойник стоит близко к протагонисту, либо за спиной, либо рядом с ним, чтобы внимательно наблюдать его невербальные проявления, и время от времени вслух высказывает свои догадки по поводу того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонист. Тот, в свою очередь, может изменить высказывания двойника, дополняя и уточняя их.

Обычно консультант вначале сам показывает, как можно продублировать протагониста. Встав сзади и положив ему правую руку на правое плечо, он высказывается за него от первого лица.

Протагонист должен ответить, насколько высказывания двойника совпадают с его истинными мыслями и чувствами. В дальнейшем консультант в те или иные моменты психодраматического действия, которые ему кажутся подходящими для дублирования, может спросить у членов группы: «Кто-нибудь хочет продублировать его (ее)?» Желающий может подойти к протагонисту, встать сзади и произнести высказывание от его лица. Сразу же после этого консультант спрашивает протагониста: «Это так?», протагонист отвечает «да», «нет» или в какой степени «да» и, возможно, добавляет что-либо от себя (его высказывания не ограничиваются ни по форме, ни по объему), а затем, независимо от его ответа, двойнику разрешается снять свою руку с плеча протагониста и сесть на место.

Возможность дублирования предоставляется всем желающим последовательно, одному за другим, пока протагонист не согласится с каким-либо дублирующим высказыванием. В дальнейшем дублирование может совершаться участниками спонтанно: в момент, когда кому-либо из участников группы покажется, что он мог бы дать нужное для протагониста дублирующее высказывание, он может сам подойти к протагонисту, положить ему руку на плечо и сказать что-либо за него от первого лица. Протагонист откликается на это, оценивая достоверность высказывания; затем двойник снимает свою руку с плеча протагониста и садится на место, независимо от того, какой ответ дал протагонист.

Задача двойника – дать протагонисту необходимую поддержку через эмпатическое общение с ним. Таким образом, двойник стимулирует, поддерживает, помогает протагонисту различными предположениями и интерпретациями.

**«Множественные двойники»**— еще один вариант техники дублирования, где вспомогательные игроки представляют два или большее количество аспектов личности протагониста: один – любящего дедушку, другой – забитого мужа, третий – разгневанного отца. Главная цель этой техники – прояснить дилемму протагониста. Этот вариант напоминает одну из техник психосинтеза, в которой протагонист сам выделяет в себе отдельные субличности – жизненные роли, цели, намерения и актуальные желания, а затем вспомогательные игроки, исполняющие роль каждой из субличностей, окружают протагониста и начинают убеждать его в своей нужности и важности, «бороться» между собой за место, которое протагонист в своей личности им выделяет, за время, которое каждой из них будет уделяться, за право притягивать к себе активность и энергию протагониста и т. п.

### ***Упражнение 8. «Зеркало»***

Вспомогательный игрок проигрывает какие-то моменты поведения протагониста, а тот наблюдает за его игрой, сидя в зрительном зале. Иногда какая-либо характерная черта или особенность протагониста может отражаться в зеркале в преувеличенном виде для того, чтобы он мог изучить ее более подробно.

Консультант может специально настроить дублеров на то, чтобы они преувеличивали те эмоции, которые подавляет протагонист.

Техника зеркального отражения демонстрирует дисфункциональные аспекты старых форм поведения и позволяет смоделировать новые. Оно расширяет зону психологического видения участника, демонстрируя ему, как его действия воспринимаются окружающими людьми.

Техника зеркала может быть использована множество раз на протяжении одной и той же психодрамы. Консультант может попросить кого-либо из участников: «Встань рядом и покажи, как он это делает». Как показывает опыт, техника зеркала может оказывать обескураживающее влияние на протагониста, если ему и так трудно сконцентрироваться на психодраматическом действии, и может оказаться просто не замеченной им, если он глубоко вовлечен в действие. Вместе с тем «зеркало» эффективно концентрирует, фокусирует внимание зрителей на определенных аспектах поведения протагониста.

Технику зеркала можно упростить. Например, протагонисту можно предложить выполнять какие-либо заданные или произвольные движения, а «зеркало» должно точно и мгновенно воспроизводить все эти движения. У протагониста возникает ощущение сконцентрированности внимания другого участника на нем, ощущение связи с другим человеком и значимости своих действий. Эффект усиливается, если протагонист двигается в «галерее зеркал», где его движения повторяют сразу многие участники.

### ***Упражнение 9. «Монолог»***

Протагонист вслух, для зрителей, вербализует свои мысли и чувства. Он выходит из разыгрываемой в данный момент сцены и произносит монолог о том, какие внутренние реакции она у него сейчас вызывает.

Обычно ему предлагается рассказывать о своих проблемах, расхаживая по сцене. Монолог может быть использован как для разогрева протагониста, подготовки его к конфликтной ситуации, так и для его успокоения.

Вариант этой техники – «В сторону». Консультант останавливает действие, когда это кажется ему необходимым, и спрашивает протагониста: «Какие мысли и чувства вы сейчас переживаете?» Эта процедура используется в тех случаях, когда протагонист боится говорить о своих мыслях и чувствах прямо.

Проговаривание мыслей вслух позволяет участнику отстраниться от эмоциональных реакций и сформировать новый взгляд на свою проблему. Эта техника способствует

познавательному инсайту и когнитивной проработке проблемы. Техника монолога противоположна технике физикализации (см. ниже).

#### ***Упражнение 10. «За спиной»***

Обсуждение действий, мыслей и чувств протагониста как бы в его отсутствие, хотя на самом деле он находится среди зрителей. Эта техника похожа на метод зеркального отражения, но отличается от него более явным подчеркиванием того, как другие люди воспринимают данного участника.

Протагонист сидит на стуле, повернутом спинкой ко всем остальным участникам, и не может принимать участия в обсуждении, а члены группы высказывают свои чувства, свое отношение к нему.

Техника особенно полезна для тех участников, которые по разным причинам не чувствовали себя полностью включенными в группу – из-за пропусков занятий, малого знакомства с остальными членами группы, хорошо знакомыми между собой, или вследствие чрезмерной «экспонированности» после участия в психодраматическом эпизоде. Метод «за спиной» парадоксальным образом помогает участнику обратиться лицом к группе, а группе – лицом к данному участнику.

#### ***Упражнение 11. «Все спиной»***

Протагонист просит членов группы уйти; однако вместо того, чтобы уйти, они все поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как будто они действительно ушли, и говорит в адрес каждого члена группы, что он чувствует по отношению к нему.

#### ***Упражнение 12. «Повернись к нему спиной»***

Смущенный, застенчивый или не уверенный в себе протагонист высказывает свои мысли и чувства членам группы, которые внушают ему страх. Консультант предлагает протагонисту повернуться спиной к пугающему его человеку и представить себе, что он находится в привычном для него месте наедине с консультантом.

#### ***Упражнение 13. «Статуя»***

Протагонист выражает свои чувства, взгляды или другие внутренние состояния через зримые образы, составленные из одного или нескольких членов группы, которые представляют собой как бы отдельные элементы реальности – людей, предметы, субличности, эмоции и т. д. Например, живая скульптура может символизировать какой-либо важный для протагониста момент в прошлом или настоящем, событие, наступление которого он хотел бы испытать, или, напротив, то, что его больше всего пугает.

Техника побуждает участников к активному исследованию проблемы, ее конкретизации. Она нацелена на то, чтобы сделать скрытые мысли и чувства явными.

Процесс построения скульптуры не менее важен, чем результат. Так, например, консультант может обратить внимание на то, что для симпатичных для протагониста фигур он выбирает мягкие стулья, а для амбивалентных – жесткие. Поэтому важно, чтобы протагонист сам формировал пространство психодрамы.

#### ***Упражнение 14. «Сновидения»***

На сцене проигрывается сновидение протагониста, который может, как режиссер, организовать действие так, как оно ему сейчас вспоминается, и выбрать вспомогательных игроков для воспроизведения персонажей сна.

Можно использовать те сновидения, которые приснились участникам в период прохождения ими психодраматической группы, или те, которые часто повторяются или

кажутся самому человеку особенно значимыми. Вспомогательные участники могут играть любые предметы, явления и даже абстрактные понятия.

### ***Упражнение 15. «Физикализация»***

Под этим термином понимается перевод мыслей и чувств в реальные действия в ходе инсценирования конфликтов, требующих именно такого активного способа проработки. Физикализация позволяет полнее исследовать свою роль, уточнить свое восприятие проблемы. Она побуждает участника не отстраняться от своих чувств и поступков, а полнее пережить их, пробудить эмоции и освободить заблокированные источники энергии.

Вариант техники физикализации – «Проталкивание». Протагониста просят прокатить или протолкнуть по сцене перед собой воображаемую часть самого себя, которую он больше всего любит или не любит в себе. Консультант тщательно наблюдает за его поведением, особенно если в нем проявляются острый гнев или высокая чувствительность.

### ***Упражнение 16. «Психодраматический бодибилдинг»***

Протагонист выбирает игроков для исполнения ролей различных частей его тела. Консультант интервьюирует протагониста, временно принимающего на себя роль каждой из этих частей, стараясь определить, как эта часть функционирует и влияет на все остальное тело. Например, консультант задает «частям тела» такие вопросы: что ты обычно делаешь для этого тела? Ты активна? Тебя замечают?

Опросив одну часть, консультант переходит к другим, пока не будет построено все тело. Когда тело готово, протагониста просят отойти в сторону и наблюдать, как взаимодействуют разные части. Затем консультант предлагает протагонисту определить те части, которые его не удовлетворяют, и перестроить их для достижения большей гармонии. Можно также разыграть ситуации, в которых «части тела» будут выполнять указания протагониста «с точностью до наоборот» или действовать в соответствии с собственным пониманием проблем протагониста. На стадии обмена чувствами внимание концентрируется на телесных нарушениях и затруднениях.

### ***Упражнение 17. «Самореализация»***

Членам группы предлагается представить себе свои жизненные планы, а затем инсценировать эти планы с помощью вспомогательных игроков.

### ***Упражнение 18. «Запредельная реальность»***

В этой технике значимая для протагониста ситуация проигрывается в гротескной форме, свойства реальных объектов или явлений намеренно гипертрофируются, чтобы позволить субъекту и группе рассмотреть проблему «под микроскопом», лучше узнать ее. Протагонисту предлагают «стать» этим значимым для него человеком, чувством и т. д. и затем интервьюируют его в этой роли. Воображение и игра – главные методы исследования запредельной реальности протагониста.

### ***Упражнение 19. «Круг давления»***

Эту технику называют иногда техникой «Прорыва вовне». Протагониста окружают другие члены группы, которые, сцепившись друг с другом руками, не позволяют ему вырваться из круга. Круг символизирует давление и гнет, которые испытывает протагонист. Он получает от консультанта инструкцию прорваться любым возможным способом.

В более мягком варианте техники используются стулья, обозначающие значимых других. Протагонисту самому предлагается построить круг из стульев и обозначить, кого или что будет изображать каждый из стульев. Протагонист должен отодвинуть стулья, куда захочет, для того чтобы освободиться из гнетущего круга.

### ***Упражнение 20. «Круг утешения»***

Эту процедуру чаще всего проводят вслед за сценой горя, отчаяния, трагедии. Члены группы окружают протагониста, выражая ему любовь и сочувствие – как вербальными, так и невербальными средствами (объятия, поцелуи, прикосновения). Эта процедура может использоваться и на заключительной стадии психотерапии.

### ***Упражнение 21. «Барьер»***

Эту методику иногда называют техникой «Прорыва вовнутрь». Члены группы формируют стену, отображающую внутренние барьеры протагониста, отделяющие его или ее от значимого для него лица. Протагониста настраивают на то, чтобы прорваться сквозь стену и встретиться с человеком, находящимся по ту сторону.

Вариант этой техники, «Реагирующий барьер», применяется для развития общения. Между протагонистом и значимым другим (или другими) помещается символическая стена из вспомогательных игроков. Каждому из них назначается особая задача коммуникационного блока, и каждая положительная реакция на действия протагониста продвигает его ближе к значимому другому, а каждая негативная – увеличивает расстояние до него. Главной целью этой техники является прояснение взаимодействия со значимыми другими, а не достижение катарсиса.

### ***Упражнение 22. «Высокий стул»***

Протагониста сажают на стул, расположенный так, что он или она начинает ощущать себя выше остальных членов группы. Другой вариант: протагониста могут попросить встать на стул, чтобы чувствовать себя более сильным в процессе взаимодействия с авторитетными фигурами.

### ***Упражнение 23. «Судилище»***

Используется для развития у протагониста способности прощать, если он сильно разозлен на какого-либо человека (значимого другого). Протагониста просят выбрать вспомогательного игрока на роль Бога. Бог «относит» протагониста в сторону и сообщает ему, что он умер и покоится на небесах. Затем он предлагает ему принять на себя ответственность за решение о том, будет ли допущен на небеса значимый другой, на которого так зол протагонист. Эта техника воспроизводится и в других конфликтных ситуациях данного протагониста с его значимым другим до тех пор, пока не будет достигнуто какое-либо решение.

### ***Упражнение 23. «Взрывная психодрама»***

Этот метод называют также техникой «Психодраматического шока». Он основан на идее о том, что для возникновения какого-либо изменения необходима сильная эмоциональная реакция. Для осознания такой реакции воспроизводится окружение, в котором она впервые появилась, и предпринимается попытка вызвать ответ, пробуждающий эмоцию или провоцирующий тревогу. В ходе психодраматической сессии протагонист много раз проигрывает травматическую сцену, пока она не утратит своей негативной силы. Пережитые эмоции теперь ассоциируются с более безопасным окружением, вследствие чего наступает угасание тревожных реакций.

### ***Тренинг «Работа с письмами»***

Хороший результат при работе с чувством одиночества и другими психологическими проблемами, характерными для пожилых людей, дает работа с письмами. Представленные в этом тренинге письма составляют не для того, чтобы отправлять их по почте. Они служат человеку интересным и увлекательным средством поиска решений в трудных ситуациях, средством выражения и отстаивания своей позиции.

Помимо того, что письма способствуют самовыражению, они учат автора предвидеть возможную реакцию адресата. Кроме того, они позволяют людям научиться получать удовольствие от этой классической, распространенной во всех культурах формы общения.

Во все времена в письмах люди не только рассказывали друг другу о своей повседневной жизни, но и размышляли о глубоких проблемах, ценностях и смыслах. Кроме того, дневники и письма являются формой творческого самовыражения. Таким образом, в какой-то мере они всегда служили средством психотерапии, рефлексии и педагогического воздействия. Это позволяет использовать эпистолярный жанр для проработки психологических проблем участников группы.

Такие письма являются эффективным средством психологической работы. Они помогают людям понимать и выражать значимые для них мысли и чувства. То, что на первый взгляд кажется неясным, невысказанным и невозможным, будучи написанным, становится более понятным и менее угрожающим. Письма способны поглощать страх перед сильными ощущениями и дерзкими мыслями и часто становятся своеобразными «пробными действиями». Нередко они оказываются первым действенным шагом к прояснению собственной позиции и к снижению напряженности во взаимоотношениях с другими.

Благодаря своей специфической форме письма дают многим людям необходимое чувство безопасности и не вызывают сопротивления. Особенно это касается тех, для кого ясность и структурированность составляют неотъемлемую часть их личности.

Перед тем как приступить к этому тренингу, участники должны получить навыки релаксации и визуализации воображаемых предметов и событий. Перед составлением каждого письма консультант просит участников закрыть глаза и сосредоточиться и дает им инструкцию в форме легкого внушения для групповой медитации, делая паузы, во время которых участники визуализируют услышанное.

В данном тренинге использованы упражнения, взятые из работы (Фопель, 2000).

### ***Упражнение 1. «Послание небес»***

«Послание небес» – это важное сообщение, которое посылает пишущему его бессознательное. Тема послания может быть связана или с контекстом групповой работы, или с текущими проблемами жизненной ситуации конкретного участника. Примененная в названии метафора нужна главным образом для того, чтобы послание исходило от взрослой части личности (от Сверх-Я). Упражнение подходит как для начала работы, так и для ее завершения. В первом случае вы можете задать вопрос, который побуждал бы участников задуматься о своих планах, например: «Как бы я хотел изменить свою жизнь в следующем году?» Во втором случае это послание должно носить скорее обобщающий и итоговый характер.

«Представьте себе, что вы на прогулке... Вы идете по дороге, которая вам нравится, наслаждаясь впечатлениями от окружающего мира... Вы чувствуете себя легко и свободно, вы открыты всему, что можете видеть и слышать, всему, что происходит вокруг вас.

Представьте себе, что с неба к вам медленно спускается какое-то письмо и ложится на землю прямо около ваших ног... Вы останавливаетесь и поднимаете его.

Что оказалось в вашей руке? Это запечатанный конверт, сложенный листок или что-то другое? Написано ли на нем имя отправителя? Кто указан в качестве адресата?

Хочется ли вам прочесть это послание? Можете ли вы его разобрать? Оно написано от руки или напечатано? А может быть, оно выполнено как-то иначе? Что там написано?

Что вам хочется сделать с этим посланием? Задуматься над ним? Выбросить его? Забыть о нем? Может быть, что-то еще?

Теперь возвращайтесь сюда и откройте глаза.

Возьмите листок бумаги и напишите на нем то, что было в полученном вами послании. Вы можете изменить в нем что-то, если это сделает его яснее и понятнее. На это у вас есть 10 минут».

### ***Упражнение 2. «Бутылочная почта»***

В этом упражнении письмо может быть оформлено по-разному. Оно может «прийти» от кого-либо из знакомых, может – от незнакомца, созданного воображением участника, может быть анонимным, а может быть воспринято как голос собственной судьбы. Содержание его определяется конкретной жизненной ситуацией участника группы. Используемая в названии метафора побуждает человека обратиться к той части своей личности, которая направлена на восприятие нового и активизацию жизненной энергии. Это упражнение пробуждает любознательность участников, помогает им расширить границы восприятия и по-новому взглянуть на себя и на свою жизнь.

«Представьте себе, что вы находитесь на берегу моря или реки. Стоя прямо у воды, на самом краю, вы наслаждаетесь изменчивой игрой волн, движением стихий.

Вы радуетесь многоликости воды... Ни одна волна не повторяет предыдущую, снова и снова рождаются новые формы, новые оттенки цветов... Вы вспоминаете, как приятно отдаться волнам, чтобы они несли вас куда-то... Расслабившись, вы смотрите на волны и замечаете, что в воде плавает всякая мелочь: водоросли, травинки, листья деревьев... Вам становится любопытно, не вынесут ли волны на берег нечто ценное.

И тут вы видите, что недалеко от вас волны выбросили на отмель какую-то бутылку. Вы нагибаетесь, поднимаете ее и видите, что внутри нее что-то есть. Это – бутылочная почта. Какое послание хотелось бы вам получить? Что бы вам хотелось прочесть в нем? Готовы ли вы к тому, что будете поражены и удивлены?

Откройте бутылку и посмотрите, что лежит внутри. От кого это послание? Каково его содержание?

Теперь возвращайтесь в группу. Возьмите лист бумаги и запишите это послание. Вы можете уточнить текст и сделать его подробнее, чтобы сообщение стало более понятным и содержательным. На это отводится 15 минут».

### ***Упражнение 3. «Письмо значимого человека»***

Выполняя это упражнение, участники получают возможность задуматься над важными для них проблемами взаимоотношений с другими людьми. Решающим моментом в этом упражнении является смена привычной перспективы: члены группы попытаются воспринимать отношения с точки зрения партнера. В большинстве случаев по ходу работы участникам становится ясно, чье именно письмо им стоит придумать и написать. Каждый сам решает, какие отношения представляют для него сложность, в какой роли ему хочется вести этот односторонний диалог.

«Нравится ли вам, когда человек в отношениях с вами первым делает шаг навстречу? Или вы предпочитаете сдвигать дело с мертвой точки самостоятельно? Любите вы неожиданности или вам больше нравится заранее знать, что ждет вас за следующим поворотом жизненного пути?

Представьте себе, что какой-то значимый для вас человек решил написать вам письмо. Быть может, это будет тот, от кого вы никак этого не ожидаете. Возможно – кто-то, чьему желанию пообщаться с вами вы бы очень обрадовались. Решите, кто это будет, и как можно точнее и детальнее представьте его в своем воображении. Пусть его лицо выражает готовность к общению... Наблюдайте за тем, как этот человек пишет так нужное вам откровенное письмо.

Теперь у вас есть 15 минут для того, чтобы написать себе письмо от имени этого человека. Используйте все знания об этом человеке и о ваших взаимоотношениях, а также ту информацию, которую ваше внутреннее «Я» извлекает из недоступного сознанию источника».

#### ***Упражнение 4. «Послушай свое тело»***

Проблемы здоровья волнуют большинство пожилых людей. Предлагаемое упражнение хорошо тем, что в нем предоставляется слово самому телу. При этом речь может идти о хронической или острой болезни, о травме, об опасном пристрастии, о профилактике или реабилитации. С другой стороны, речь может идти и о работе с собственным телесным образом («мне не нравятся мои руки», «мой нос мне не подходит» и т. д.). Используйте подходящее к случаю введение. В предлагаемом варианте инструкции каждый участник сам выявляет, в чем именно состоят его проблемы.

«Говорит ли вам что-нибудь ваше тело? Довольно ли оно тем, как вы о нем заботитесь? Или оно временами чувствует, что вы от него слишком много требуете? Возможно, какие-либо органы или части тела предъявляют жалобы? Может быть, ваше тело ощущает, что вы его неправильно кормите? Есть ли какие-либо признаки, указывающие на это? Предоставляете ли вы своему телу достаточно времени для отдыха? Беспокоит ли вас какая-нибудь болезнь? Бывают ли у вас частые боли, судороги? Заботитесь ли вы о сохранении своего здоровья? Может быть, вы по какой-то причине недовольны той или иной частью своего тела?»

Если хотите быть уверены в том, что вы хорошо с ним обращаетесь и что ваше тело сможет и в будущем дарить вам радость, можете сделать следующее. Выберите часть тела или орган, который вас особенно занимает, и представьте себе, что эта часть тела пишет вам письмо. Причем эта ваша часть весьма прагматична. Она говорит без обиняков и переходит сразу к делу. Можете ли вы выдержать то, что хочет сказать вам ваше тело?»

У вас есть 15 минут на то, чтобы поработать секретарем у соответствующей части вашего тела».

#### ***Упражнение 5. «Письмо из будущего»***

Текущие проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. В этом упражнении участники должны взглянуть на свое настоящее из благополучного будущего, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение. Это упражнение может быть эффективным при работе с самыми разными трудностями.

«Давайте дадим вашему сознанию небольшой перерыв. Вы интенсивно поработали и глубоко разобрались в проблеме. Вы понимаете причины своих трудностей, вы знаете, как они проявляются. Вы продумываете решения.

Однако мы сможем оказать себе дополнительную помощь, если зададим работу и нашему бессознательному, которое продолжает работать даже тогда, когда мы спим. Вы знаете историю открытия химической формулы бензола? Это произошло во сне.

Поэтому я хочу пригласить вас в своеобразный сон наяву. Во сне мы можем легко и просто перемещаться во времени – перелетать в прошлое, в будущее, снова возвращаться в настоящее и т. д. Причем наше бессознательное делает все это с грацией фигуриста, рисующего на зеркальной поверхности льда причудливые узоры.

Представьте себе, что ваше бессознательное перемещается на несколько лет в будущее, например на два года, на пять или десять лет, и из этой точки будущего комментирует вашу сегодняшнюю жизнь, ваши текущие обстоятельства и проблемы. Оно открывает вам, как ваша жизнь будет складываться дальше. Вы можете увидеть, *каквы* решили свои

сегодняшние проблемы, *когда* это произошло, или узнать, какой путь вы выбрали для того, чтобы обойти проблему, не поддающуюся решению.

Из какого-то момента в будущем напишите себе письмо, рисующее вам панораму вашей дальнейшей жизни, где сегодняшние тревоги давно превратились в твердую почву завтрашнего дня. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться. У вас есть на это полчаса».

### ***Упражнение 6. «Письмо от своего „Я“***

Накануне принятия важного решения, в момент кризиса или одиночества, в ситуации жизненных перемен – во всех этих случаях предлагаемое упражнение дает участникам прекрасную возможность обратиться к своему внутреннему «Я» и получать помощь, исцеление и утешение из глубин собственного бессознательного. Упражнение будет более эффективным, если участники уже имеют опыт внутренней работы со своими проблемами.

«Иногда все мы нуждаемся в ободрении и мудром руководстве. Я хочу показать вам, что можно сделать в такой ситуации.

Сядьте подобнее и закройте глаза... Вы находитесь в какой-то долине. Воздух свеж, небо голубое, вокруг вас зеленеет трава, растут цветы. Утренний ветерок ласкает ваше лицо, ваши ноги уверенно стоят на земле. Не спеша прислушайтесь к своим ощущениям и внимательно осмотритесь.

Вы оглядываетесь вокруг себя и видите невдалеке какую-то гору. Когда ваш взгляд останавливается на ее вершине, вы чувствуете, что сами выросли... Вы начинаете взбираться на эту гору и замечаете, что это довольно тяжелая работа: ноги устают, приходится глубоко дышать, но при этом вы чувствуете, как все ваше тело наполняется жизненной силой и бодростью, вы ощущаете тепло своей энергии.

Воздух становится прохладнее, звуки постепенно умолкают... Временами вы уже проходите сквозь облака. Вы идете медленно, иногда карабкаетесь по узкой тропинке, цепляясь руками за какие-то выступы.

Постепенно вы выбираетесь из зоны облаков. Вы снова видите небо и сочные краски скальных пород. Солнце ярко сияет. Ваше тело кажется легким. И вот вы на вершине. Вы ощущаете радость от того, что можете наблюдать прекрасную панораму: вершины соседних гор, долины и разбросанные среди них деревушки. Вы стоите на вершине горы в глубоком молчании.

Вдали вы видите кого-то. Сначала это совсем маленькая яркая точка. Вы предчувствуете, что это будет какая-то исключительная встреча. Вам встретится мудрый и доброжелательный человек, который выслушает вас и сможет сказать именно то, что вы хотите узнать... Вы заметили друг друга и идете друг другу навстречу. Присутствие этого человека наполняет вас радостью и силой. И вот вы уже можете заглянуть ему в глаза, и он дружески улыбается вам. Вы чувствуете, что с ним можно говорить обо всем и на все получить ответ.

Поговорите с этим человеком. В несколько минут вы сможете уложить долгий, очень долгий разговор.

А теперь пришло время прощаться. Если захотите, вы сможете еще не раз встретиться с этим мудрым человеком. Постепенно возвращайтесь назад... Для того чтобы получить возможность обдумать все, что вы узнали на вершине, представьте себе, что, спустившись с горы и вернувшись сюда, вы находите письмо от этого мудрого человека. У вас есть сейчас полчаса для того, чтобы написать это письмо».

### ***Упражнение 7. «О чем я до сих пор молчал»***

Множество проблем в личных взаимоотношениях, в семейной жизни возникает потому, что мы не говорим того, что думаем, и не думаем того, что говорим. Это письмо предоставляет возможность произнести все невысказанные слова симпатии, страха, нежности, гнева или разочарования. Нередко мы не только проглатываем слова, но и подавляем связанные с ними мысли и чувства, и в результате они становятся нам недоступны. Этот тип писем позволяет участникам ясно увидеть и заново продумать те желания и претензии, которые до сих пор выражались лишь косвенно. Если отношения с кем-то стали серыми и однообразными, формальными, напряженными или неустойчивыми, то такого рода письмо может послужить началом поворота к лучшему.

«Как часто мы поступаем в соответствии с девизом: „Слово – серебро, молчание – золото!“ Иногда эта стратегия бывает эффективной, а иногда является шагом, который может разрушить отношения.

Выберите отношения, которые вы цените и хотите видеть разнообразными и наполненными. Кто выступает в этих отношениях вашим партнером: ваш супруг, ребенок, коллега, друг, кто-то еще?

Можете ли вы решиться сообщить этому человеку что-то такое, что до сих пор оставляли невысказанным? Нередко наше молчание является, по сути, попыткой быть тактичными и деликатными. Однако в жизни ценится еще и спонтанность, открытость, честность.

Можете ли вы сейчас решиться и написать одному из значимых для вас людей письмо, в котором сообщите нечто такое, что до сих пор – по каким бы то ни было причинам – оставалось невысказанным? Для этого у вас есть 20 минут».

#### ***Упражнение 8. «Письмо, которое ты никогда не получишь»***

Между искренностью в выражении чувств и грубостью часто лежит лишь один еле заметный шаг. Особенно это относится к выражению отрицательных эмоций, например, гнева и ярости. Предлагаемое упражнение дает участникам возможность выразить гнев, ярость и агрессию, не опасаясь последствий, так как они знают, что это письмо является их личной тайной и никто никогда не прочтет его без их желания. Одновременно они смогут осознать связанные с этими эмоциями мысли, фантазии и желания. Высказанные таким образом негативные эмоции способствуют внутреннему «очищению» человека и высвобождению связанной энергии. Это не является ни нападением на другого человека, ни его оскорблением. Напротив, когда человек имеет возможность в письменной форме выразить свою ярость, он освобождается от нее и после этого может в необидной и конструктивной форме сформулировать другому свое недовольство, раздражение, гнев или же спокойно и уверенно защитить свою собственную позицию. Все это становится тем более важным, когда речь идет о взаимоотношениях людей, близких друг другу. Такое письмо часто помогает избежать нанесения значимому человеку непоправимой обиды или оскорбления.

«Ярость и гнев, как правило, сопровождаются чувством бессилия и беспомощности, а беспомощность часто приводит к безрассудным и неразумным действиям. При этом редкие люди могут воспринимать поведение человека, находящегося в ярости и гнев, доброжелательно, спокойно и с умом. К сожалению, даже самые близкие и значимые для нас люди не в состоянии делать это.

Однако в переживании сильных отрицательных эмоций есть и свой смысл: они создают у нас решимость избавиться от трудной ситуации, с которой мы столкнулись, решить сложную проблему, извлечь из всего этого какой-то позитивный опыт. Но для этого нам необходимо сосредоточиться и проанализировать происходящее. Сейчас я предлагаю вам сделать это.

Вспомните кого-нибудь, на кого вы были очень злы когда-то или на кого сердитесь сейчас. Напишите этому человеку письмо, осознавая при этом, что он никогда его не прочтет, и то, что вы сейчас напишете, навсегда останется вашей тайной. Этим письмом вы не только облегчите свою душу, но и обретете новое видение ситуации, может быть, сумеете иначе взглянуть на ваши взаимоотношения и изменить их. На это упражнение отводится полчаса».

### ***Упражнение 9. «Письмо своему „Я“***

Это упражнение основывается на активизации бессознательного участников. Ответ на волнующие его вопросы участник может получить через некоторое время, причем форма его может самой разнообразной. Это упражнение бывает особенно эффективным, когда участники группы находятся в ситуации жизненных перемен, испытывают чувство неуверенности, внутреннего конфликта, когда им необходимо принять трудное решение и т. д. В письме участники обращаются к той своей внутренней инстанции, которая называется по-разному, например, внутреннее «Я», самость, бессознательное.

«Когда перед нами встают очень трудные вопросы, мы можем обратиться за помощью к нашей внутренней сущности.

Чтобы сделать это, вы можете сейчас написать письмо своему «Я». Тем самым вы обратитесь к своему бессознательному и дадите ему знать о том, что готовы принять его помощь. Опишите ситуацию, в которой вы находитесь, расскажите о своих проблемах, о том, как вы видите пути решения этих проблем, проанализируйте все плюсы и минусы возможных решений. Опишите также свои чувства и чувства других включенных в эту ситуацию людей.

Ответ может прийти к вам разными путями. Иногда он приходит уже во время написания письма или сразу после этого, иногда – через несколько дней. Неожиданно мы понимаем, что уже знаем, что нам делать.

Бывает и так, что проблема, неожиданно для нас самих, теряет свою значимость. Это значит, что наше бессознательное поработало с ней незаметно для нас. Иногда ответ приходит во сне, или его приносит наше спонтанное действие. Временами нам дают ответ слова какого-нибудь человека, встретившаяся в книге мысль, то или иное событие и т. д. Все это действует как катализатор на процессы, которые уже происходят внутри нас.

А сейчас посвятите полчаса тому, чтобы написать письмо своему внутреннему «Я».

### ***Упражнение 10. «Диалог в письмах»***

Обычный, реальный диалог не всегда помогает нам расширить рамки обсуждения проблемы. В диалоге с реальным человеком не всегда можно сказать все, что хочется. Кроме того, при этом очень легко перейти от прояснения проблемы к «выяснению отношений». Если у человека есть потребность полнее изложить свою точку зрения, если он при этом готов прислушаться к точке зрения другого, он может воспользоваться предложенной в этом упражнении стратегией. Диалог в письмах лучше всего вести с другим человеком, но можно его вести и с самим собой (например, Я-сегодняшний может писать себе-ребенку или себе-будущему) или с различными частями своего «Я» (мужественное «Я» пишет робкому «Я»). В приводимой инструкции предполагается, что диалог в письмах будет вестись с другим человеком.

«Представьте себе, что вы должны какое-то время жить на необитаемом острове. Рядом с вами никого нет, и вы начинаете воображать, что переписываетесь с кем-то. Сочините эту переписку: пишите письма, а затем представьте, как мог бы отвечать на них ваш партнер. Вы можете обмениваться короткими письмами. Исходите из существующих между вами отношений и решите, кто из вас должен начать переписку. Закончите этот диалог в письмах тогда, когда почувствуете, что все главное уже сказано.

Для создания этой воображаемой переписки у вас есть примерно 45 минут».

### ***Упражнение 11. «История в письмах»***

Задание рассказать в нескольких письмах какую-нибудь историю предоставляет участникам упражнения большую свободу. Это может быть история о том, что происходило в далекой стране, печальная история, драматическая история, история со счастливым концом, история, в которой с героем произошли важные изменения, и т. д. Это упражнение может также успешно применяться для упорядочивания и структурирования автобиографического материала: «Расскажите в нескольких письмах свою жизнь» или «Расскажите в письме о таком эпизоде вашей жизни, к которому вы любите мысленно возвращаться». При этом письма можно писать от лица разных авторов и обращаясь к разным адресатам, например, к отцу или матери, ребенку, лучшему другу, начальнику, подчиненному и т. д. Сочинение истории в письмах особенно подходит для осмысления важных моментов жизни, для того, чтобы прояснить предпосылки разного рода жизненных поворотов, решений, кризисов, развязок и уяснить их смысл и значение. В предлагаемой ниже инструкции участникам предлагается сочинить подборку писем, изображающих историю жизни выдуманного героя. Это задание дает пищу воображению и в то же время побуждает задуматься о своей собственной жизни.

«Придумайте биографию незнакомого человека. Решите, будет его жизнь спокойной или полной тревог, будет в ней много поворотных пунктов или мало, будет эта жизнь радостной или трагичной. Расскажите эту историю в нескольких письмах. Они могут быть написаны как самим героем, так и другими людьми. У вас есть для этого один час».

### ***Упражнение 12. «Необычное письмо»***

Такое письмо может быть адресовано живым существам и неодушевленным предметам, животным и растениям, луне и звездам, предметам мебели и т. д. С его помощью мы можем усилить свою связь с жизнью и миром, вернуться к тому способу переживания, которым мы все владели в детстве, когда еще не знали, что разговаривать можно только с людьми, и спокойно и беспрепятственно общались со всем, что нас окружало. Разумеется, тот предмет или существо, которому мы напишем письмо, может написать нам ответ.

«Представьте себе, что вы пишете письмо камню. Что это за камень? Какой-нибудь булыжник? А может быть, драгоценный камень? Валун? Камушек в ручье? Что-то другое? Что вы сообщите камню? Чувствуете ли вы себя временами так же, как он? Можете ли представить себе, что камень тоже может чувствовать и мыслить? Пусть камень ответит вам небольшим письмом. Что он вам скажет? У вас есть на это 20 минут».

### ***Тренинг «Учиться никогда не поздно»***

В определенной степени развитию профессионального «Я» пожилого человека мешает стереотипное восприятие старости как периода ослабления интеллектуальных возможностей. Действительно, в старости наблюдается некоторое нарушение долговременной памяти, особенно в части запоминания новой информации. Но современные исследования показывают, что снижение некоторых показателей умственного развития в старости связано в основном с замедлением скорости восприятия и обработки информации (Хухлаева, 2002).

С другой стороны, процессы научения, сенсорная память, кратковременная память и память на отдаленные события практически не затрагиваются возрастными изменениями (Крайг, 2003). Кроме того, познавательные возможности в старости менее зависят от биологических факторов, чем в каком-либо другом возрасте. Если человек после выхода на пенсию прекратит все виды активности, он утрачивает мотивы для сохранения этих возможностей. Кроме того, недостаток упражнений может действительно привести к угасанию познавательных возможностей. Старость не препятствует развитию личности,

но для его осуществления необходимы высокий уровень развития самосознания и мотивация к большой работе над собой (Петровская, 1996).

В период старения на первый план выходит механизм компенсации, прежде всего – компенсации своих потерь (сил, здоровья, статуса, межличностных связей). Для нормального старения очень важно развивать у пожилых людей именно этот механизм психической жизни. В то же время механизм компенсации должен быть адекватным и полным. Часто пожилые люди уходят в мнимую компенсацию, преувеличивая свои болезни и немощи, чтобы привлечь к себе внимание, вызвать интерес и жалость, а то и добиться более ощутимых материальных привилегий. Поэтому в психологической работе с пожилыми людьми особенно важно стремиться к обучению их новым видам деятельности, развитию креативности, стимулировать появление новых интересов и любых форм творчества, так как с их помощью развивается полная компенсация (Марцинковская, 1999).

Данный тренинг построен с использованием упражнений, приведенных в работе (Фопель, 2000). Представленные в тренинге упражнения затрагивают такие важнейшие аспекты познания, как индивидуальные стратегии и темп обучения, умение преодолевать препятствия и т. д. Часть упражнений посвящена духовному развитию. Ряд инструкций, как и в предыдущем тренинге, участники получают в процессе групповой медитации.

### ***Упражнение 1. «Лицензия на приобретение знаний»***

Выполняя это упражнение, участники группы могут сформулировать для себя, чему они хотели бы научиться и что побуждает их к этому. Они также имеют возможность осознать как желательные, так и нежелательные последствия своего обучения. Кроме того, они могут понять, какие знания им нужны. Это упражнение поможет участникам подойти к обучению более осмысленно и ответственно, научиться учитывать и продуктивно использовать свое внутреннее сопротивление, которое неизбежно возникает при освоении нового.

«Мы учимся всю нашу жизнь. Так было задумано эволюцией, этого требует наша природа. Но приобретение знаний происходит неравномерно. В определенные периоды жизни мы учимся много и быстро, продвигаясь вперед большими шагами. Затем наступает время применения полученных знаний, иногда – время кажущегося зстоя. Содержание того, чему мы учимся, зависит от нашего возраста и уровня развития. В разные периоды жизни нас интересуют разные темы: в детские и юношеские годы – одни, когда мы взрослеем – другие.

Прислушавшись к голосу своего бессознательного, мы сможем выбрать, чему учиться, понять, что подходит нам больше всего, что соответствует нашей жизненной ситуации и логике нашего внутреннего развития.

Подумайте, пожалуйста, чему вам хочется научиться. А теперь составьте себе «Лицензию на приобретение знаний». При этом ответьте прежде всего на следующие вопросы:

- Соответствует ли мое желание учиться моему возрасту?
- Соответствует ли оно моим жизненным целям?
- Соответствует ли оно моей текущей жизненной ситуации? Подумайте, что ограничивает возможности вашего обучения, и еще раз, с учетом этого, дайте себе обоснованные ответы на те же вопросы.

После этого укажите, как именно те знания, которые вы надеетесь приобрести, помогут вам справиться с жизненными трудностями. Процесс обучения приводит к определенным личностным изменениям, нарушает устоявшееся жизненное равновесие. В нашей жизни появляется риск возникновения новых проблем. Напишите, как вы видите эти проблемы и как собираетесь решать их.

В заключение определите и отметьте, какая «инстанция» выдала вам эту лицензию. Быть может, ваш собственный внутренний голос привел вас к такому решению? Или это ожидания вашей семьи? Или что-либо другое?»

### ***Упражнение 2. «Звездные часы познания»***

В ходе этого упражнения участники могут помочь друг другу набраться смелости, необходимой для того, чтобы учиться новому. Оно даст им возможность более четко расставить приоритеты и провести грань между существенным и несущественным.

«Взглянув на жизнь другого человека, мы получаем более широкий контекст для объективного видения своего собственного развития и учимся более уверенно отвечать на вызовы, которые бросает нам жизнь.

Люди способны учиться всю свою жизнь и могут научиться бесконечно многому. Мы начинаем учиться еще до своего рождения. Часто мы учимся, сами того не замечая.

Временами приобретать новые знания и умения бывает очень приятно, но порой жизнь преподносит нам тяжелые уроки, заставляя проходить через обиды и болезни, катастрофы и кризисы. И нередко, когда все уже позади, мы начинаем осознавать, что извлекли полезный опыт из этих тяжелых событий – стали тверже стоять на ногах, научились спокойнее работать и более компетентно принимать решения. Мы учимся не только на своих собственных ошибках. Многому можно научиться, наблюдая жизнь других людей. Среди них есть и те, кто служит нам образцом и примером. Сегодня мы воспользуемся возможностью поучиться друг у друга.

Возьмите несколько листов бумаги или тетрадку, которые понадобятся вам, чтобы составить коллекцию из жизненного опыта других людей. Вы будете подходить друг к другу, обмениваться тетрадями и коротко описывать в них какой-нибудь особо примечательный и не потускневший с годами случай приобретения нового опыта или знаний. Каждый должен указать, чему он научился, в каком возрасте и при каких обстоятельствах. Тот, кто пережил какой-либо важный опыт – «звездный час», – может в компактной форме передать его другим в качестве примера и стимула для совершенствования. В конце занятия у каждого члена группы получится небольшая поучительная коллекция.

Каждый из вас должен начать и завершить свой список собственными ситуациями, в которых вы сами переживали «звездный час». Подумайте, что вы можете извлечь из вашей новой коллекции?»

### ***Упражнение 3. «Утраченные иллюзии»***

В ходе этого упражнения участники имеют возможность обратить особое внимание на процесс обучения и получить поддержку, необходимую для дальнейшего развития их представлений о мире и о себе.

«В течение жизни у нас складывается внутренняя картина мира, представление о себе и своем месте в этой жизни. При этом мы постоянно пересматриваем эти представления и отбрасываем устаревшие, не соответствующие нашему уровню зрелости. Стремлением к духовному и умственному развитию, внутренней ревизии наших взглядов мы обязаны своим наставникам, знакомым нам лично или по книгам.

Каждый из нас на протяжении всей жизни сталкивается с задачей создания адекватной картины мира, которая помогала бы жить с радостью и оптимизмом и приносить пользу. Представления о мире у всех очень разные, и, если наш личный образ мира нам не очень подходит, мы становимся подавленными, больными, одинокими. Поэтому мы постоянно работаем над тем, чтобы наши представления не отставали от реалий нашей развивающейся жизни. То, что нас больше не устраивает, мы считаем иллюзией и отказываемся от этого.

Любой из нас может назвать множество иллюзий, от которых он избавился в ходе своей жизни. Вполне возможно, что наша картина мира с течением времени становится проще, яснее и красивее. Учиться – это значит, помимо всего прочего, уметь от чего-то отказываться. Когда мы осознаем, от чего мы уже смогли отказаться, сколько идей потеряло для нас свое значение, у нас прибавится сил и мужества для того, чтобы двигаться дальше.

Составьте перечень своих утраченных иллюзий, причем напишите его, относясь с уважением к этим, теперь уже устаревшим, представлениям, которые когда-то помогали вам жить».

#### ***Упражнение 4. «Учиться – значит спрашивать»***

В ходе этого упражнения участники группы смогут почувствовать, что значит спрашивать, и понять, как возникают новые вопросы. Будет очень полезно, если консультант также примет участие в этой процедуре.

«Учеба – это, помимо всего прочего, искусство задавать продуктивные вопросы. На старые вопросы мы едва ли сможем получить новые ответы.

Когда мы замолкаем и перестаем задавать вопросы, у нас появляется возможность осознать что-то новое. В этой внутренней тишине нам нередко удается найти решение важных жизненных проблем. Мы учимся и тогда, когда ставим совершенно новые вопросы. Это помогает нам по-иному взглянуть на существующие трудности, а иногда и преодолеть их.

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого мы будем учиться ставить новые вопросы.

Примите удобную позу и расслабьтесь. Сейчас мы будем задавать разные вопросы. Пусть они как бы вытекают друг из друга. Новые вопросы могут возникать, если сменить внутреннюю позицию или точку зрения на проблему.

Каждый участник может говорить, когда ему хочется, но только не в тот момент, когда слово взял кто-то другой. На вопросы не надо отвечать, их не надо комментировать. Иногда оставляйте время для молчания, ведь в тишине могут возникать новые вопросы. Не поддавайтесь искушению думать быстро и задавать вопросы из хорошо знакомой вам области. Относитесь и к вопросам, и к тишине как к людям – с уважением и интересом.

Время для ответов и для решений еще придет. Мы перестанем задавать вопросы, когда они сами иссякнут и что-то другое постучится к нам в дверь».

#### ***Упражнение 5. «Что я хочу знать»***

Это простое упражнение позволяет по окончании темы или раздела сформулировать вопросы, задающие перспективу дальнейшей работы. Чем сложнее был процесс обучения, тем полезнее это задание для группы.

«Я хочу поблагодарить всех вас за участие в работе. На многие вопросы мы уже нашли ответы, но наверняка у вас возникли и новые вопросы.

Поэтому сегодня мы закончим занятие не ответами, а вопросами. Для этого я прошу вас записать несколько неоконченных предложений и затем завершить их. Вот эти предложения:

- Я хотел бы знать, верно ли...
- Я спрашиваю себя, как...
- Я думаю о том, что...
- Больше всего меня занимает мысль о том, что...

Вы можете закончить формулировки только тех вопросов, которые вас интересуют, и добавить к этому перечню любые собственные варианты».

После того как участники закончат работу над вопросами, проводится их групповое обсуждение. На поставленные вопросы не обязательно отвечать сразу. Работу над перечнем вопросов можно закончить дома и вернуться к нему на следующем занятии.

### **Упражнение 6. «Чему я научился"»**

Это упражнение позволяет консультанту и членам группы получить информацию о текущем состоянии процесса обучения. Переживания участников, связанные с приобретением нового опыта, складываются в единую многоцветную картину.

Положите перед участниками большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Предложите им подумать над тем, что они приобрели, работая в группе, и дописать любое количество неоконченных предложений, представленных на плакате. Дайте каждому участнику возможность записать свои варианты.

### **Упражнение 7. «Процесс учения»**

Это упражнение помогает участникам проанализировать процесс получения знаний и дает возможность двигаться дальше. Описанным здесь способом можно работать с разными понятиями, например, справедливость, природа, бессилие и т. д. Данное упражнение посвящено теме «Старение».

«Я хочу показать вам очень простой способ, который можно использовать для упорядочивания своих мыслей. Вы сможете сопоставить три разных аспекта ваших знаний: что вы узнали о проблеме старения от других, что вы узнали из своего опыта и что еще вы хотели бы для себя прояснить. Для этого возьмите чистый лист бумаги и разделите его на четыре равные части, проведя вертикальную и горизонтальную линии.

В первой кратко, в нескольких словах, напишите и в символической форме изобразите то, чему вас научили другие. Какое отношение к старению было заложено в вас воспитанием? Что вы узнали от значимых для вас людей?

Во втором прямоугольнике кратко запишите и изобразите то, чему вы научились сами. К чему вы пришли на основе собственного жизненного опыта? Что вы прочитали, что узнали, наблюдая за собой и другими?

В третьем прямоугольнике запишите и изобразите то, что вам еще неизвестно, но что вы хотите узнать, на что надеетесь, т. е. обозначьте перспективу дальнейшего развития ваших знаний.

Четвертый прямоугольник оставьте пока пустым. В нем вы сможете изложить свои идеи, наблюдения, планы и проекты, которые будут возникать в ходе вашей работы с тремя первыми разделами, в процессе их сопоставления и размышлений по их поводу».

### ***Упражнение 8. «Цели обучения»***

Это упражнение предназначено для извлечения на свет неосознанных желаний и представлений, касающихся перспектив обучения. Оно особенно полезно в том случае, когда участники ставят перед собой сложные цели, так как помогает им соотнести возможности человека с его намерениями. Это упражнение хорошо проводить в начале работы группы.

Положите в середине комнаты несколько предметов, которые удобно держать в руках, – разной формы, цвета и т. п.

«Я хочу предложить вам обменяться своими соображениями о том, что каждого из нас интересует. То, чему каждый хочет научиться, определяется многими факторами. Глубоко внутри нас есть желания, навеянные нашим бессознательным. Для того чтобы нам легче было выразить эти мало осознаваемые цели, давайте воспользуемся предметами, лежащими в середине комнаты. Когда кто-нибудь из вас захочет высказаться, он сможет взять в руки те предметы, которые каким-то образом привлекли его внимание и, может быть, помогут ему выразить его цели. Держите их в руках, пока будете говорить, а потом положите назад».

### ***Упражнение 9. «Темп учения»***

Это простое, основанное на символическом действии, упражнение поможет членам группы соотнести свой темп учения со своими возможностями и начать ориентироваться не на свое честолюбие, а на свои возможности.

«Временами в ходе обучения мы спешим и спешим, а потом обнаруживаем, что слишком переутомились и запутались. Это происходит, когда мы делаем следующий шаг, еще не закончив предыдущего.

Я хочу показать вам способ, который вы сможете применять всегда, когда захотите достичь своей цели с легкостью и изяществом, без излишней суеты.

Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов.

Встаньте и совершите обыкновенное действие: достаньте что-нибудь из своего кармана. Сделайте это так, как делаете всегда.

А теперь повторите это действие, разложив его на маленькие шаги. Разделите ваше движение на отдельные составляющие, например: поднять руку, раскрыть ладонь, опустить руку в карман и т. д. После каждого такого фрагмента действия на секунду остановитесь и повторите про себя: «Сначала делаем одно, потом другое».

Придумайте сами какое-нибудь простое действие и примените к нему этот алгоритм. Обратите внимание, как приятно ощущать, что вы не подгоняете себя и не заставляете себя что-либо делать, а доверяетесь своей интуиции».

### ***Упражнение 10. «Скука»***

Это простое упражнение дает представление о том, каким образом можно вернуть себе вдохновение и снова включиться в процесс учения.

«Временами мы обнаруживаем, что наша энергия иссякла и мы не способны больше учиться. Я хочу показать вам, как можно использовать скуку для получения полезного результата.

Когда вы в следующий раз начнете скучать, вы можете воспользоваться способом, о котором узнаете сегодня. Закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз.

Теперь перенеситесь в воображении в такое место, где бы вам сейчас хотелось очутиться... Найдите место, которое вам действительно нравится... Возможно, это будет

комната, где вы сможете побыть в одиночестве... Возможно, вы представите себя где-нибудь на природе... Осмотритесь вокруг...

А сейчас откройте глаза и вернитесь сюда... Внимательно оглядитесь, прислушайтесь к звукам и шорохам...

Снова закройте глаза и мысленно вернитесь туда, где вы представили себя в своем воображении. Осмотритесь, обратите внимание на звуки, которые слышны в этом месте, на доносящиеся до вас запахи...

А теперь снова вернитесь сюда и откройте глаза...

Чего не хватает в вашей нынешней ситуации из того, что вы нашли в воображении? Что вы можете сделать, чтобы ваше пребывание здесь и сейчас стало таким же приятным, как в воображаемом месте? Возможно, вам нужен перерыв? Может быть, вам следует прогуляться? Переключиться на другое задание? Поговорить с кем-нибудь? Или по-новому взглянуть на вашу работу?

Что конкретно вы можете сделать?»

### ***Упражнение 11. «Препятствия в учебе»***

В ходе этого упражнения участники знакомятся с тем, как можно настраиваться на встречу с препятствиями и находить в себе ресурсы для их преодоления.

«Иногда процесс нашей учебы стопорится, появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше. Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно. Я хочу показать вам, как можно помочь себе в такой ситуации.

Закройте, пожалуйста, глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните...

Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через густой лес... И наталкиваетесь на какое-то препятствие. Постарайтесь увидеть внутренним взором, как именно выглядит этот барьер, мешающий вам двигаться, узнайте про него как можно больше...

Затем найдите способ преодолеть это препятствие.

Перебравшись через препятствие, вы можете обнаружить, что у вас появилось что-то такое, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации. Спокойно осмотритесь вокруг, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку...

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом... Когда будете готовы, откройте глаза».

### ***Упражнение 12. «Учимся на ошибках»***

С помощью этого упражнения участники группы учатся мысленно выстраивать альтернативы неудачным действиям или способам подведения.

«Когда вы учитесь более эффективно: когда достигаете успеха или когда сталкиваетесь с трудностями? Многие совершенно напрасно не позволяют себе такую роскошь, как учиться на своих собственных ошибках. А такой способ обучения может быть даже приятным. Проанализировав свой опыт, мы сможем в следующий раз вести себя по-другому.

Я хочу показать вам, как можно учиться на своих ошибках. Вспомните сейчас какую-нибудь ситуацию, в которой вы сделали то, что представляется вам теперь типичной для вас ошибкой.

Сначала конкретно, шаг за шагом, опишите, что именно вы сделали, что привело к отрицательному результату. И придумайте этому описанию какое-нибудь название.

Затем создайте версию номер два. Опишите в ней, как следует себя вести, если жизнь во второй раз столкнет вас с такой же ситуацией. Укажите, что именно вы будете делать на этот раз, как вы будете действовать, каким окажется результат. Дайте название и этому описанию. У вас есть 30 минут».

### ***Упражнение 13. «Вехи»***

Это упражнение дает участникам группы возможность понять, что мы непрерывно учимся на протяжении всей нашей жизни. Осознание этого поможет им приобретать новые знания в будущем.

«Мы не замечаем, что всегда чему-нибудь учимся. Иногда нам кажется, что мы остановились в своем развитии, однако бессознательно мы уже решаем новые задачи и осваиваем новые ситуации. И нередко мы можем лишь задним числом оценить, как многому мы научились в том или ином случае.

Составьте перечень всех случаев, которые дали вам возможность научиться чему-то важному. Это может быть не только целенаправленная учеба, но и рабочие, игровые и другие ситуации. Поищите в памяти занятия, которые научили вас чему-нибудь важному и ценному, чему-то, что до сих пор не потеряло для вас своей значимости и привлекательности.

Вспомните о том, чем вы любили заниматься в детстве. Нередко именно в детстве мы учимся чему-то, что потом вдохновляет и радует нас на протяжении всей нашей жизни. Подумайте о своих юношеских занятиях. На что вы направляли свою энергию, какие занятия интересовали вас и помогли научиться тому, что и сегодня наполняет вас глубоким чувством удовлетворения и даже гордости?

А когда вы стали взрослыми? Подумайте, какие ситуации побуждали вас учиться? Возможно, вы вспомните какую-нибудь область науки, профессиональной деятельности или своих увлечений. Обратите особое внимание на занятия, воспоминания о которых вызывают у вас приятные чувства. Чему важному или полезному они вас научили?

Составьте перечень всех важных для вас ситуаций приобретения знаний. Укажите, хотя бы примерно, год и кратко опишите тот день и свои занятия. Пусть ваш список включает в себя от 8 до 10 наиболее важных вех процесса обучения. Потом вы сможете упорядочить его хронологически. У вас есть на это 30 минут.

Теперь прочитайте список еще раз и представьте себе весь спектр вашего познания. Возможно, вам захочется внести в него дополнения или уточнения.

Что вы теперь думаете об истории вашего обучения? Куда дальше ведет вас путь познания? Подумайте о своих целях и планах на будущее. Чему вы бы хотели научиться?»

### ***Упражнение 14. «Духовное развитие»***

В этом упражнении участники группы могут проследить истоки своего духовного развития. Они могут заново открыть для себя доступ к источнику внутренней мудрости, начать лучше понимать процесс поиска истины и углубить этот поиск.

«Каждый из нас обладает внутренним знанием и внутренней мудростью, связывающей нас с гармонией мироздания. В этом упражнении вы сможете реконструировать историю своих духовных поисков и сделать ее источником вдохновения на будущее.

Сядьте удобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и полностью расслабьтесь. Восстановите в памяти наиболее важные события вашего духовного пути. Подумайте о том, как проходил ваш поиск истины и смысла человеческого существования?

Обратившись назад, к истории своей жизни, вы можете сейчас снова вызвать в памяти те важные шаги и события, в которых находила выражение ваша духовная жизнь.

Отмечайте наиболее значимые моменты вашего духовного развития. Это могут быть религиозные переживания, удачные решения в ходе вашей работы, переживания, связанные с искусством или другими сферами жизни. Опишите их без каких-либо объяснений, комментариев или анализа. Наиболее полезны будут такие записи, где вы в нескольких словах сможете пролить свет на весь ход вашего развития, например: «Смерть моего отца перевернула мои представления о жизни» или «Философия открыла мне единство мира». Записывайте эти воспоминания и прозрения в том порядке, в каком они приходят вам в голову, не заботясь о хронологии...

Теперь расставьте все события и воспоминания в хронологическом порядке. Это поможет вам лучше понять ход вашего внутреннего развития. Запишите также, какие мысли возникли у вас по этому поводу. Улавливаете ли вы ритм вашего духовного роста и поворотные пункты вашего развития?»

### ***Упражнение 15. «Духовные учителя»***

В ходе этого упражнения участники группы могут обрести импульс к дальнейшему личностному росту.

«Без духовных учителей едва ли можно себе представить наше взросление и становление нашей самостоятельности. Наша личность обогащается при мысленном обращении к образам людей, которые чему-то научили нас. Эти образы могут поддерживать нас в наших непрекращающихся поисках истины.

Сядьте удобнее, полностью расслабьтесь. Мы будем думать сейчас о людях, у которых мы научились чему-то важному. Речь не идет о каких-то специальных познаниях или особой эрудиции. Для нас важны сейчас воспоминания о тех людях, которые являются в нашем представлении воплощением мудрости, потому что они открыли нам какие-то сокровенные истины. И вовсе не обязательно, чтобы они были мудрыми во всех отношениях и чтобы другие люди также считали их мудрыми.

Вы обнаружите, что ваши духовные учителя менялись на протяжении жизни. В юные годы, возможно, воплощением мудрости представлялся один из взрослых членов вашей семьи. Позднее это могли быть учителя, университетские профессора или авторы книг, открывавшие нам различные аспекты истины.

Менялись наши ценности, и сменяли друг друга люди, воплощавшие для нас высшую мудрость. Некоторых мы знали лично. Другие являются историческими, мифологическими или религиозными фигурами. Все, кто когда-либо затрагивал глубочайшие струны нашей души своими книгами, словами, музыкой, искусством, своей жизнью или легендами о ней, – все они могли стать для нас учителями мудрости.

Теперь у вас есть время для того, чтобы составить перечень людей, бывших для вас воплощением мудрости. Для каждого периода жизни выберите двух или трех человек. В разные периоды у вас, вероятно, были различные лично знакомые вам учителя мудрости. А идеальные образцы мудрости, возможно, будут постоянными для больших отрезков жизни или даже для всей вашей жизни».

### ***Упражнение 16. «Благодарность духовным родителям»***

В этом упражнении речь идет обо всех, кто нас учил и любил. Благодарность представляет собой действенный способ углубления чувства самостоятельности и развития личностной зрелости, основанной на внутренней связи и союзе с учителями.

«У каждого из нас в жизни есть люди, которые нас поддерживали и помогали нам развиваться. Людей, которые нас учили и любили, которые принимали близко к сердцу

наш рост и наше благополучие, которые нас ценили и вкладывали свои силы в наше развитие, можно назвать нашими наставниками или духовными родителями.

Некоторые из них, возможно, были членами нашей семьи, другие к нашей семье не принадлежали. С одними мы могли общаться подолгу, с другими наши встречи были кратковременными.

От них мы перенимали те или иные качества, от них получали стимулы к познанию. Запишите имена, которые вам вспоминаются, – имена учителей, наставников, советчиков, тех, кому вы исповедовались, и тех, кому подражали...

Теперь выберите из них несколько человек и напишите им слова благодарности. В этих кратких посланиях выразите то, что вам хотелось бы сказать им сегодня. Кем вы стали? Чем они вам помогли?»

### ***Тренинг по телесно-ориентированной терапии***

Телесно-ориентированная, или телесная, терапия является одним из основных направлений современной практической психологии. Ее называют также соматической психологией. Это синтетический метод «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека.

Телесная терапия как наука основывается на исследованиях в области биологии, антропологии, нейропсихологии, психологии развития и др. В телесной терапии существует множество теорий и моделей взаимосвязи и взаимодействия системы «сознание – тело». Общим для этих теорий является убеждение о том, что тело является проявлением личности и между ними имеется функциональное единство, а также принцип лечения психики через изменения, производимые с телом.

Наиболее известными в настоящее время направлениями телесно-ориентированной психотерапии являются психология тела В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепция телесного осознания М. Фельденкрайза, метод интеграции движений Ф.М. Александера, метод чувственного сознания Ш. Селвер, структурная интеграция И. Рольф.

Телесная терапия включает модели развития личности, теории личности, гипотезы происхождения изменений и нарушений, а также многочисленные диагностические и терапевтические техники. В телесной терапии существует множество различных, иногда совершенно различающихся подходов. Разработано большое число разнообразных техник, которые используют взаимодействие с телом: прикосновения, движения, дыхание.

Чрезвычайно важен тот факт, что тело является фундаментальной ценностью человеческой жизни и имеет первостепенную значимость в жизненных процессах. Тело – это изначальная данность в жизни родившегося ребенка. Развиваясь, именно свое тело он прежде всего вычленяет из реальности. Позже тело структурируется как основа личности и ее сознания и воспринимается как «Я». Именно телесно-чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания. Это верно и в филогенетическом, и в онтогенетическом аспекте.

В любой момент жизни тело воплощает особенности личности, ее психологических проблем и конфликтов. Эмоционально значимые переживания «врастают в память тела» и фиксируются в нем. Тело запечатлевает маски и роли, избранные как способы защиты от тяжелых переживаний, обретает «мышечный панцирь», узлы и зоны хронических напряжений и зажимов. Они блокируют жизненную энергию, эмоции, силы, способности; ограничивают подвижность и ресурсы жизнестойкости тела; снижают качество жизни и полноценность самой личности; ведут к заболеваниям и старению.

Подавляя опасные либо негативные чувства и переживания тела, мы приходим к внутренним конфликтам, когда эмоции «отсекаются» от движения и восприятия, действия

– от мышления и чувств, понимание – от поведения: чувствую одно, думаю другое, делаю третье.

Телесная терапия обращается к процессуальным глубинным взаимосвязям, представляющим собой психотелесные процессы, при этом уделяется одинаковое внимание и принимается равнозначная ценность как телесного, так и психического компонента, которые участвуют в образовании и жизнедеятельности индивидуума. Не существует иерархических взаимоотношений между умом и телом, между психикой и сомой. Они представляют функциональные и интерактивные аспекты целостности. Телесные терапевты утверждают, что направленная работа с телом является обязательным условием для установления психологического контакта.

Телесные техники расширяют активное, или направленное, воображение, которое охватывает не только образы, но и осознание клиентом телесных ощущений, изучение и переработку проявляемых в различных телесных состояниях потребностей, желаний и чувств. Телесные техники эффективно открывают путь к соматическому бессознательному и устранению выявленных в нем блоков (Сергеева, 2000).

Понятие «образ тела» ввел П. Шилдер, определяя его как субъективное переживание человеком своего тела, то есть как психический пространственный образ, который складывается в межличностном взаимодействии (цит. по: Томэ, Кэхеле, 1996). Образ тела – это изменчивый психический конструкт. На протяжении жизни образ тела неоднократно перестраивается в контексте социального взаимодействия, поэтому для Шилдера образ тела – это, прежде всего, явление социальное. Формирование образа тела начинается на ранних этапах развития «Я» ребенка; конструирование образа тела тесно связано с нейрофизиологической схемой тела. Однако субъективно переживаемый образ тела, объединяющий в себе все богатство репрезентаций сознательных и бессознательных идей, включает в себя и такие репрезентации, которые конкурируют с функциями тела, закладываясь физиологически, или даже игнорируют их. Таким образом, приемлемый образ тела для человека – это такой образ его телесного «Я», в котором репрезентации нейрофизиологически сформированной схемы тела адекватно соотносятся с полярными по отношению к ней инстинктивными побуждениями и сознательными идеями.

На конструирование позитивного образа тела пожилого человека оказывает влияние индивидуальный темп физиологических и психологических возрастных инволюционных процессов. Гетерохронность изменений пожилого человека в соматической организации и на уровне психических функций приводит, прежде всего, к разрушению сложившегося позитивного образа тела, что, в свою очередь, провоцирует дестабилизацию самооценки и, в конечном счете, затрудняет адаптацию человека к новому периоду его жизни – старости (Филозоф, 2002).

Феномен самонеприятия человеком внешних телесных изменений, приходящих с возрастом, формирует психологические установки, препятствующие адаптации человека к периоду поздней взрослости: «Сумерки жизни следует проводить в соответствии с программой ее зари», «Все то, что было у меня в молодости, не утрачено», «Я могу жить так же, как жил в 30 лет» и т. д. В конечном счете подобные ошибочные установки могут привести к двум типам неблагоприятного протекания процесса старения человека: «бегство от старости» и «досрочное примирение с фактом старости» (Филозоф, 2002).

Бегство от старости характеризуется как личностной регрессией, добровольной изоляцией, так и активным стремлением включиться в жизнь общества, невзирая на возраст и состояние здоровья, то есть практически полным игнорированием пожилым человеком тех перемен, которые сопряжены с процессом старения.

Досрочное примирение с фактом старости, напротив, характеризуется гиперболизацией физических недомоганий, занятием пожилым человеком пассивной позиции в микро– и макро-социальной среде, развитием ипохондрических идей и т. д.

Помочь стареющему человеку избежать нежелательных отношений со своим возрастом может своевременная психологическая перестройка, результатом которой будет появление новой жизненной перспективы, адекватно сочетающей в себе как ресурсы, так и ограничения своего существования в период ге-ронтогенеза.

Применение телесной терапии в коррекционной работе с пожилыми людьми с целью облегчения процесса адаптации к старости может оказаться достаточно эффективным по ряду причин.

Телесная терапия предоставляет пожилому человеку возможность, несмотря на определенные изменения моторной сферы, быть равноправным участником группового взаимодействия, свободно выражать свои чувства, оставаться субъектом двигательной активности без угрозы понижения самооценки.

Включенность во взаимодействие с другими участниками группы помогает пожилому человеку ассимилировать в свой образ тела то, что является для него привлекательным в чужих телах, посредством механизма идентификации, а также обогащения тактильного, кинестетического и зрительного опыта. Если пожилой человек в рамках групповых занятий выступает инициатором взаимодействия с лицами своего возраста и более молодым тренером противоположного пола, его самовосприятие обретает четкие очертания, а реконструированный образ собственного тела становится более привлекательным.

Самопринятие своего тела напрямую связано с более позитивным образом «Я», а следовательно, и более адаптивными способами социальной интеграции.

Движения в телесной терапии представляют собой относительно безопасное средство связи с окружающими во время обучения социально-адаптивному поведению. Получение участниками позитивного опыта телесного взаимодействия в группе способствует развитию социальных навыков, позволяет преодолеть барьеры, возникающие при речевом общении.

Движения могут помочь пожилому человеку снять физическое напряжение, установить связь между чувствами и движениями, что высвобождает подавляемые эмоции и чувства и помогает исследовать скрытые конфликты, которые являются источниками психического напряжения.

Занятия в группе телесной терапии не только улучшают физическое и эмоциональное состояние стареющего человека, но и помогают ему сконцентрироваться на приятных воспоминаниях, менее болезненно проститься с тем, что безвозвратно осталось в прошлом, и по достоинству оценить все положительные аспекты своего возраста.

Таким образом, телесная терапия является перспективным направлением в психокоррекционной работе, имеющей целью разрешение психологических проблем, характерных для периода адаптации стареющего человека к своему возрасту. Это обусловлено прежде всего тем, что реконструирование позитивного образа тела и обогащение сенсорного опыта в процессе социального взаимодействия оказывают решающее влияние на формирование позитивного отношения к старости, что позволяет реорганизовать образ жизни так, чтобы получать от нее удовольствие и в период геронтогенеза.

Подробнее с теориями телесно-ориентированной психотерапии можно знакомиться в работах (Бреннан, 1997; Брукс, 1997; Райх, 1997, 1999; Рудестам, 1998; Лоуэн, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000; Сергеева, 2000; Фельденкрайз, 1997, 2000; Якубанец, 2000).

По структуре приведенный ниже тренинг аналогичен тренингу по ритмо-двигательной терапии, рассмотренному в предыдущей главе, и, соответственно, включает работу со следующими проблемами: заземление (опоры); границы; контакты, коммуникация; сверхконтроль; агрессия; образ «Я»; общая работа с блоками; структурная интеграция.

Так же как и ритмо-двигательной терапии, телесной терапии нельзя обучиться по книгам. Консультант должен сам пройти курс обучения телесной терапии.

## **РАБОТА С ОПОРАМИ (ЗАЗЕМЛЕНИЕ)**

### ***Упражнение 1. «Разминка»***

Стоя закройте глаза, определите центр тяжести тела (в районе солнечного сплетения) и положите на него ладонь. Сделайте два-три цикла глубокого дыхания с закрытыми глазами, почувствуйте свое тело и попытайтесь определить, какую его часть вы сейчас чувствуете лучше всего. Найдя эту часть, представьте себе, что вы издаете ею какой-нибудь звук.

Вытяните руки перед собой, пальцы вперед, пальцы к себе, покрутите кистями, локтями, плечами, наклонитесь вперед, вбок, поворачивайте ногами в коленях, ногами по одной – бедром, ступней, коленом, бедром. Поднимите руки, вращайте тазом по кругу в одну сторону, потом – в другую. Потрясите кистями, руками в локтях, в плечах. Потрясите коленями. Потрясите головой и сделайте «бр-ррррр». А теперь трясите всем, чем можете, сразу (и ушами тоже!).

Закройте глаза, прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь не блокировать дыхание.

Откройте глаза. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Покачайтесь вперед-назад-вбок, определите, что вам легче и приятнее. Попробуйте покачаться по кругу; если вы ощутили напряжение в бедрах, это хорошо. Раскачивайтесь слева направо, удерживая равновесие в крайних положениях.

Разбейтесь на пары. «Поклоните» партнера сложенными в горсть пальцами. Похлопайте по всему телу ладонями. Постучите кулаками по всему телу. Поменяйтесь ролями.

### ***Упражнение 2. «Ходьба»***

Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как ваши стопы прикасаются к земле при каждом шаге. Для этого ходите очень медленно, позволяя весу тела полностью переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайтесь внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

Ощущаете ли вы снижение центра тяжести своего тела? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Ощущаете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной. Если это так, то вы должны осознать, что под давлением пресса современной жизни вы утратили естественную грацию своего тела.

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в

ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от вашего настроения.

Ощущаете ли вы в результате этого упражнения лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

### ***Упражнение 3. «Танец хула»***

Это упражнение похоже на основной шаг в традиционном гавайском танце хула.

Стопы параллельны на расстоянии около 30 см. Колени немного согнуты, ладони на коленях. Цель упражнения – выполнить колебательное движение тазом из стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела должна быть расслаблена и неактивна.

Перенесите вес тела на передний отдел правой стопы, без напряжения выпрямите правое колено и позвольте тазу отклониться вправо. Перенесите вес тела на левую стопу, после чего снова согните правое и немного распрямите левое колено. Вы должны почувствовать, что таз передвигается влево. Снова переместите вес на правую ногу и повторите движение, стараясь вызвать смещение таза вправо без участия верхней половины тела. Продолжайте упражнение, перенося попеременно вес тела с одной стопы на другую около 5 раз.

Большинство людей может двигать тазом, скручивая верхнюю часть тела, но, так как это движение не соединяется с землей, оно выполняется без грации и не приносит никакого удовольствия.

## **РАБОТА С ГРАНИЦАМИ**

### ***Упражнение 2. «Нарушение пространства»***

Это диагностическое упражнение, позволяющее определить, как человек ведет себя в ответ на внешнее воздействие. Клиент лежит на полу, развалившись, в удобной позе, и определяет «свое пространство». Вначале следует осмотреть положение тела клиента: наблюдается ли перекосяк и асимметрия, и если да – в какую сторону. После этого терапевт нарушает собственное пространство клиента с разной интенсивностью, наблюдая, что при этом делает клиент, что чувствует. Для этого надо начать понемногу сдвигать и складывать руки и ноги клиента, «складывая» их все плотнее. Клиент должен оценивать, как реагирует на это его тело, насколько каждая следующая поза (более компактная, чем предыдущая) для него менее удобна, чем предыдущая, и начать сопротивляться при появлении дискомфорта. Сложите руки клиента на груди, положите ему ногу на ногу и смещайте их до тех пор, пока клиент не начинает активно сопротивляться. Если окажется, что клиент уже давно испытывает дискомфорт и хотел сопротивляться, но терпел, это говорит о его приспособляемости.

То же упражнение можно проделать, когда клиент сидит на стуле или лежит на боку, – в этом случае терапевт «складывает» его в позу эмбриона, наблюдая, что клиент разрешает с собой делать, а что – нет.

### ***Упражнение 3. «Внутреннее движение»***

«Это парное упражнение позволяет измерить персональное пространство каждого. Мы попробуем представить себе границы своего личного пространства и показать, как мы их охраняем. Собственное представление о границах есть у головы и у всего тела целиком. Разбейтесь на пары и сядьте на пол лицом друг к другу. Чтобы определить оптимальное расстояние между вашими телами, один из вас будет медленно приближаться, а другой должен без слов попытаться его остановить – сделать отстраняющее движение, отодвинуться и т. п. Какие ощущения при этом испытывает каждый из участников в своем теле?»

Теперь пары расходятся на расстояние около 10 метров. Один участник стоит, другой медленно приближается к нему до тех пор, пока не почувствует, что дальше приближаться тяжело. Тот, к кому приближаются, должен отметить про себя, когда ему захотелось сказать «стоп». Какие ощущения каждый из участников испытывает в своем теле? Где они локализируются?

Разойдитесь снова и повторите упражнение, но на этот раз тот участник, который стоит на месте, держит глаза закрытыми.

Кто как чувствует психологическую дистанцию? Кто пересек границу чужого персонального поля, не почувствовав ее? Кто не дошел? Кто верно почувствовал ее? Кто кого и на какое расстояние подпустил к себе? Кто ближе, кто дальше и почему?»

#### ***Упражнение 4. «Близость»***

«Близость здесь понимается не как отсутствие дистанции между телами партнеров, но как созвучие, соприкосновение душ, „настрой на одну волну“. Часто общение без прикосновений гораздо ярче выявляет подобную близость.

Разбейтесь на пары. Сейчас вы будете по очереди выполнять роль ведущего и ведомого. Ведущий взаимодействует с партнером на некотором расстоянии от него, не дотрагиваясь до его тела, но как бы прикасаясь к его «ауре». Ведомый, стоя на месте с закрытыми глазами, реагирует на эти «прикосновения» непроизвольно, так, как «просит его тело»: мускулатура напрягается или расслабляется, дыхание становится свободным, глубоким или сдавленным, поверхностным и т. д.

Задача ведущего – попытаться выявить то расстояние, на котором удастся воздействовать на партнера, вызывая его непроизвольные реакции, а также характер прикосновений, порождающий те или иные реакции. Задача ведомого – отследить, чувствует ли он дистантные «прикосновения», выполняемые ведущим, и понаблюдать за собственными ощущениями в процессе выполнения упражнения».

## **РАБОТА С МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ (КОНТАКТЫ, КОММУНИКАЦИЯ)**

### ***Упражнение 1. «Визуальное чувствование»***

Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников. Через 2–3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В течение одной-двух минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

### ***Упражнение 2. «Движение – настроение»***

«Пусть каждый из вас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3–4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать группе вопрос: каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас? После того как будет высказано несколько гипотез о состоянии одного из участников, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

### ***Упражнение 3. «Ощущение энергии другого человека»***

«Разбейтесь на пары и сядьте на пятках или встаньте на колени лицом друг к другу. Потрите ладони, чтобы их разогреть и возбудить в них энергию. Приблизьте свои ладони к ладоням партнера на несколько миллиметров или сантиметров, так чтобы ощутить тепло его рук. Теперь начните „танец“ руками: один партнер ведет, а другой сопровождает. Движения должны быть медленными. А теперь поднимитесь и продолжайте „танец“ стоя».

Лидер «танца» может возникнуть спонтанно, или участники выполняют роль ведущего и ведомого по очереди. После выполнения упражнения проводится обсуждение.

#### ***Упражнение 4. «Рисунок в четыре руки»***

Группа делится на пары. Каждая пара сообща рисует картину, не договариваясь заранее о сюжете и не разговаривая друг с другом. Оба автора подписывают рисунок. По окончании работы проводится обсуждение. Кто взял на себя ведущую роль при рисовании? Кто уступил? Как был поделен лист бумаги? Была ли у каждого рисующего своя часть листа, на которой рисовал только он? Какова была реакция партнера, если он видел, что рисуют на его стороне? Как реагировал партнер, если нарисованное им подправлялось или дорисовывалось?

### **РАБОТА СО СВЕРХКОНТРОЛЕМ**

#### ***Упражнение 1. «Хлопаем в ладоши»***

«Садимся парами лицом друг к другу. Хлопаем в ладоши и обеими своими руками ударяем по обеим ладоням партнера. Опять хлопаем в ладоши и ударяем своей правой ладонью по правой ладони руки партнера. Хлопаем в ладоши и делаем то же, но левой рукой. А теперь убыстряем темп насколько возможно. Если не снять контроль, не „отпустить“ тело, вы проиграли».

#### ***Упражнение 2. «Муха в плену»***

Участники лежат на полу. Им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Чтобы оторваться от пола, верхняя часть туловища совершает мелкие вибрационные движения. Импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые. «Отклеиваться» нужно не менее трех минут.

В результате сильно и одновременно напрягаются все мышцы тела. Прекращение движения ведет к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению, тело «растекается» на полу, как медуза. Чтобы увеличить время напряжения мышц, можно через две-три минуты предложить участникам, продолжая те же движения, забыть о мухе и изменить объект внимания, например, представить, что они гуляют по хорошо знакомой улице, рассматривают дома и вспоминают их последовательность. Это до определенного момента отвлечет внимание от изнуренных мышц, но главное, что при этом наступает и «изнурение» сознания. Поэтому состояние расслабления будет сопровождаться безмыслием. Это и есть полная релаксация, ведущая к снятию хронических мышечных напряжений.

#### ***Упражнение 3. «Дать поддержку»***

Это упражнение выполняется втроем. Один участник стоит, вытянув руки в стороны; двое стоят по бокам от него, подложив свои руки под его локти и кисти. Стоящий в центре должен полностью расслабить руки и передать их вес своим партнерам. Ему не следует висеть на поддерживающих всем телом, он может лишь расслабить руки, во всех остальных отношениях стоя самостоятельно.

Помощники терпеливо стоят, предлагая поддержку, которую они, конечно же, не могут оказать, пока партнер не отдаст им вес своих рук. Когда, по их ощущению, они получают весь вес или большую его часть, они могут попробовать мягко подвигать руками партнера, стараясь прочувствовать, дает он им осуществить движение, сопротивляется или старается угадать намечаемое движение и сделать его самостоятельно. Через некоторое время поддерживающие опускают руки партнера вниз, пока они не повиснут; почувствовав, что поддержка больше не нужна, они спокойно отстраняются.

Часто помощник чувствует, что его поддержка не принимается. Он может сказать об этом или спокойно ждать, когда партнер расслабит руку. Через некоторое время, если вес по-прежнему не отдается, он может мягко отодвинуться, оставляя руку. Расслабленная рука при этом должна была бы свободно упасть, а напряженная останется вытянутой. Сам получающий поддержку человек может не чувствовать того, что он не сумел расслабиться, пока к этому не привлекут его внимание.

Ощущения от этого упражнения почти всегда производят на людей большое впечатление. Еще важнее изменения, которые могут произойти: рука, которая не отдавалась, начинает отдаваться, и наоборот; эти изменения может заметить кто-то один, или двое, или все три партнера.

## **РАБОТА С АГРЕССИЕЙ**

### ***Упражнение 1. «Групповое дыхание»***

«Встаньте в круг. Ноги расставьте на две ширины плеч (около 90 см), перенесите вес тела на пальцы ног, слегка согните колени, расслабьте тело.

Возьмитесь за руки и начните дышать все вместе, одновременно. Дышите животом, медленно и глубоко; выдох можно озвучивать, не напрягая голосовых связок. Выберите одного из участников, стоящих в круге напротив вас, и смотрите ему в глаза. Внимательно прислушивайтесь к возникающим в вашем теле ощущениям. (Цикл дыхания повторяется не менее 16 раз.)

Теперь отпустите руки соседей. Дышите свободно. Встряхните все тело, свесив руки, сгибая и выпрямляя колени. Попрыгайте, еле отрывая ноги от пола и делая небольшие паузы между прыжками».

### ***Упражнение 2. «Освобождение мышц подбородка»***

«Напряжение мышц подбородка ассоциируется с чувством гнева или ярости. Осознание этого напряжения позволяет через расслабление мышц снять негативные эмоции и дает возможность управлять своими чувствами.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см друг от друга. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз «Нет!» или «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли. Чем сильнее она будет выражена, тем сильнее будет вызванное этим способом чувство собственного «Я».

### ***Упражнение 3. «Борьба взглядов»***

Участники разбиваются на пары и рассаживаются друг напротив друга.

«Посмотрите друг другу в глаза. Сейчас вы находитесь в равных позициях. Пусть один из вас (заранее договоритесь, кто будет первым) начнет постепенно подавлять другого взглядом. Когда ваш партнер окончательно „подавлен“, замрите на 2–3 секунды (один – на высоте позиции, другой – „отброшенный“ вниз). После этого взгляд „подавленного“

партнера начинает набирать силу, взгляд „подавлявшего“ – терять ее. Ваши позиции опять сравнялись. Теперь уже тот, кто только что был подавлен, начинает сам взглядом подавлять своего противника. И снова, когда партнер окончательно подавлен, замрите на 2–3 секунды.

Повторите такую смену позиций 2–3 раза. А теперь заканчивайте упражнение – вернитесь в позиции «на равных».

## **РАБОТА С ОБРАЗОМ «Я»**

### ***Упражнение 1. «Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками»***

С помощью этого упражнения можно выявить мышечный блок, связанный с основной проблемой участника.

«Встаньте в круг. По очереди делайте шаг вперед и говорите: „Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками“. Обратите внимание на мимику, интонацию и другие особенности выполнения этого простого упражнения вами и другими членами группы. Что было трудно? Где в своем теле вы ощущали сопротивление?»

### ***Упражнение 2. «Танец – визитная карточка»***

Группа садится в круг. Консультант дает инструкцию: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга: „Как ты танцуешь?“ Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец – визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

Возможны разнообразные вариации этого упражнения, связанные с выражением в танцевальной форме традиционных компонентов Я-концепции: «Я-реальное», «Я-идеальное», «Я – глазами других». Например: один из участников выходит в центр круга и танцует сначала танец «Какой я есть на самом деле», затем – танец «Каким бы я хотел быть», после этого – «Каким меня видят другие». Для начала тренинга такой вариант слишком сложен. Его можно использовать, когда для группы станут актуальными социально-перцептивные аспекты общения, проблемы групповых и межличностных ожиданий, вопросы «что я есть для себя и других». Танец в данном случае выступает материалом для последующего обсуждения.

### ***Упражнение 3. «Танец с самим собой»***

Встаньте перед зеркалом. Всматривайтесь несколько секунд в свое отражение. Вы слышите медленную музыку. Делайте спонтанные движения головой, руками, всем телом. Следуйте за вашими чувствами, за вашим внутренним ритмом. Вглядывайтесь в свое отражение в зеркале. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого вы видите в зеркале? Что в вашем танце характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других? Танцуйте, пробуйте совершенно новые движения, не бойтесь экспериментировать!

### ***Упражнение 4. «Ум, чувства, тело»***

Участник выбирает из группы троих человек, которые будут его «умом», «чувствами» и «телом». Затем он придает каждому из них форму, выражающую типичное состояние данной части своей личности, и составляет из них скульптурную группу, отражающую взаимодействие этих частей. После того как партнеры побывали в ролях «частей» участника, они должны поделиться с ним своими впечатлениями, рассказать, каково им быть его чувствами, телом и умом.

Упражнение позволяет увидеть разницу в степени осознания различных частей своего «Я». В дальнейшем это может привести к их гармонизации.

## **ОБЩАЯ РАБОТА С БЛОКАМИ**

### ***Упражнение 1. «Мышечная гимнастика»***

При выполнении этого упражнения – и при напряжении, и при расслаблении отдельных групп мышц – не забывайте о дыхании. Дышите животом, медленно и глубоко. Следите за тем, чтобы напрягались только те мышцы, которые необходимы для выполнения каждого движения. Остальные мышцы должны быть свободны и расслаблены. Мышцы надо напрягать как можно сильнее и удерживать в этом состоянии до полного изнеможения. После этого следует максимально расслабить их. При выполнении каждого движения необходимо сосредоточить внимание на ощущениях в напряженных и расслабленных мышцах.

**Лицо:** поднимите брови как можно выше и держите их в этом состоянии до полного изнеможения участвующих в этом движении мышц. Расслабьтесь. Теперь сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей; губы вытянуты в трубочку – «поцелуй»; раскройте рот как можно шире – нижняя челюсть максимально отведена вниз. В каждом движении чередуются напряжение и расслабление.

**Плечи:** дотянитесь плечом до мочки уха, не наклоняя голову. Расслабьтесь. То же самое – со вторым плечом. Почувствуйте, как плечи становятся тяжелее.

**Руки:** обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться тепло и покалывание в пальцах.

**Бедра и живот:** сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Держите ноги на весу до изнеможения в бедрах. Расслабьтесь. Напрягите противоположную группу мышц – попытайтесь зарыть ступни в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь и сосредоточьтесь на расслаблении, которое чувствуется в верхней части ног.

**Ступни:** сидя на стуле, поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног. Почувствуйте напряжение в ступнях и передней части ног. Расслабьтесь. Прислушайтесь к ощущению в мышцах нижней части ног.

Следующий этап: лежа, не совершая движений, напрягайте отдельные группы мышц, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

### ***Упражнение 2. «Познай свое тело»***

Участники рассаживаются там, где им удобно, и закрывают глаза. «Вы одни. Потрогайте свою руку: запястье, ладонь, пальцы, ногти. Познакомьтесь с ней... Что вы почувствовали? Знаем ли мы свою руку? Если – нет, то насколько мы знаем себя?»

### ***Упражнение 3. «Диалог с напряженной частью тела»***

«Закройте глаза. Мысленным взором пройдите по всему вашему телу, почувствуйте напряженные и расслабленные участки. Сосредоточьтесь на наиболее напряженной части вашего тела. Может быть, этот зажим вы ощущаете всегда; может быть – в трудных для вас ситуациях; может быть, вы осознали его, делая одно из предыдущих упражнений. Почувствуйте эту часть вашего тела, будьте внимательны к любым ощущениям. Ничего не придумывайте, отдайтесь свободному течению образов (зрительных, слуховых, кинестетических). Что за образы возникают, когда вы сосредоточиваетесь на своем зажиме? Если это зрительный образ, рассмотрите его внимательнее. Что это (или кто это)?

Какого цвета? Это что-то теплое или холодное? Приблизьтесь к нему. Спросите, чего он от вас хочет.

Обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым. Что происходит с образом?

Пропустите через все ваше тело ощущение абсолютного благополучия, особенно направляя его на те участки тела, с которыми у вас бывают проблемы. Что происходит?

Представьте и почувствуйте, как все болезни и недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия».

## **СТРУКТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ**

### ***Упражнение 1. «Эмоция по кругу»***

Участники по очереди «передают» друг другу при помощи прикосновения эмоцию. Существует несколько вариантов упражнения.

- Один участник настраивается на передачу эмоции, второй – на ее прием. После передачи эмоции они обмениваются впечатлениями. После этого второй участник настраивается на передачу своей эмоции и передает ее третьему, и т. д.
- Этот вариант напоминает детскую игру «Испорченный телефон». Один участник настраивается на передачу эмоции, все остальные – на прием. Первый участник передает свою эмоцию второму, второй передает то, что он принял, третьему, и т. д. Обсуждение происходит, когда эмоция обошла весь круг.

Необходимо отметить, что опыт, полученный в упражнении, существенно различается, когда участники:

- сидят в кругу с открытыми глазами;
- сидят в кругу с закрытыми глазами;
- лежат «звездой» головами внутрь круга;
- участники лежат «звездой» (головы во внешнем круге).

### ***Упражнение 2. «Психологический жест»***

«Что происходит в нас, когда мы впадаем в отчаяние, рвем отношения, ускользаем от ответственности, схватываем мысль, парим в облаках, уходим в себя, пьянеем от счастья?

Глаголы в этих словосочетаниях описывают не физические действия, а незримые движения нашей души. Душевные или психологические жесты являются источником жестов физических. Как распознать за телесной жестикуляцией психологическую? Если мы прячем, подавляем наши чувства, пробудить их поможет опять-таки наше тело. Усиливая те или иные физические жесты и ощущения (особенно те, которые неконгруэнтны произносимым словам, выполняемым действиям, занимаемым позам и т. д.), мы можем добраться до чувств, которые прячутся за ними».

### **Психологический жест «Закрытие»**

«Я буду давать команды для изменений позы, а вы, выполняя их, прислушивайтесь к своим ощущениям, ко всем незначительным изменениям, происходящим в вас. Слегка наклоните голову вперед. Немного согните колено правой ноги. Скрестите руки. Поднимите скрещенные руки к подбородку. Поднимите голову, выдвиньте подбородок вперед. Поверните ладони от себя. Немного наклоните голову в сторону, чуть приподняв плечо с этой стороны.

Произнесите вслух или про себя фразу «Я хочу остаться один». Прочувствуйте свое желание закрыться, отгородиться от внешнего мира. Сделайте жест, соответствующий вашему представлению о «закрытии» во фразе «Я хочу остаться один». Что вы при этом чувствуете? Покой? Настойчивость? Подавленность? Безразличие? Что-то еще?

Расслабьтесь, встаньте прямо и еще раз примите позу и сделайте жест, соответствующие вашему представлению о закрытости. Побудьте наедине с собой».

### **Психологический жест «Раскрытие»**

При необходимости отработайте с группой движения и позы, соответствующие стандартному представлению об открытости. После этого снова предложите им импровизировать.

«Слушая музыку и прислушиваясь к себе, раскройте. Не торопитесь. В вашей груди находится центр, излучающий жизненные потоки. Они устремляются в голову, руки, ноги».

Таким же образом можно отрабатывать самые разные психологические жесты.

### ***Упражнение 3. «Круги ощущений»***

«Мы можем условно разделить свое восприятие на три зоны: внешний мир и его воздействие на нас; внутренний мир тела; мир мыслей.

Выберите себе партнера, сядьте лицом друг к другу, расслабьтесь. Сначала один из вас будет говорить, а второй – слушать; его задача – помочь партнеру не отклониться от заданной темы. Когда первый участник выскажет все свои ощущения от одной из частей осознания, поменяйтесь ролями. После этого обсудите следующую часть.

Сначала поделитесь осознанием внешнего мира. Например: «Я сейчас осознаю, что за окном идет дождь, я слышу сильный шум ливня, стук воды в оконные стекла, запах прели, доносящийся через форточку; ровный ритм дождя успокаивает меня (или раздражает), слышу...» и т. д. Перечислите все воздействия внешнего мира (вижу, слышу, ощущаю), которые отражаются в вашем сознании здесь и сейчас. Нужно избегать оценок и интерпретаций – только фиксировать воздействия.

Теперь обратите внимание на внутренние ощущения тела: напряженность отдельных мышц, зуд, неудобство позы (в этом случае позу следует изменить), сухость во рту, глубину дыхания, сердечный ритм и т. д.

Следующая часть осознания включает в себя мысли, не относящиеся к текущему моменту. Это воспоминания, планы, фантазии, тревоги и т. д.

Пройдя по всем трем зонам, расслабьтесь и попробуйте не управлять своим вниманием. Отметьте, как ваше сознание переключается с одной зоны на другую.

После того как вы научитесь идентифицировать каждую зону, можно пробовать произвольно переводить свое сознание из одной зоны в другую в разной последовательности и с разной скоростью».

Упражнение можно усложнить музыкальным сопровождением с меняющимся ритмом. Важно отметить, как ритм влияет на осознание, препятствует или помогает концентрации и переключению внимания.

### ***Тренинг «Работа с психосоматическими проблемами»***

К психосоматическим болезням в узком смысле этого слова первоначально относили семь заболеваний («holу seven»): бронхиальную астму, язвенный колит, эссенциальную гипертонию, нейродермит, ревматоидный артрит, язву двенадцатиперстной кишки, гипертиреоз. Позже этот список расширился – к психосоматическим расстройствам

относят многие другие заболевания. В основе их возникновения лежит первично телесная реакция на конфликтное переживание, связанная с морфологически устанавливаемыми изменениями и патологическими нарушениями в органах. Соответствующая предрасположенность, личностные предпосылки влияют на «выбор органа» при психосоматических заболеваниях.

Существует тенденция к учащению психосоматических заболеваний в старости (Любан-Плоцца и др., 2000). У пожилых людей наблюдается учащение дерматозов, хронического гастрита, спастического колита, запоров, часто встречаются психосоматические боли в области головы и верхнего отдела позвоночника. Мужчины часто страдают от функциональных сердечных заболеваний. Это происходит по разным причинам. С одной стороны, в старости увеличивается психическая нагрузка с одновременным снижением способности компенсировать внутренний стресс повышением продуктивности и другими формами защиты. С другой – пожилые люди чаще всего уже имеют обусловленную износом организма ту или иную соматическую патологию, через которую может проявляться и психическая проблематика. Вследствие этого пожилые люди более склонны к тому, чтобы вместо невротических симптомов или функциональных синдромов манифестировать психосоматические заболевания.

Кроме того, рост частоты психосоматических заболеваний, особенно у мужчин, часто вызывают эмоциональные реакции на окончание профессиональной деятельности. Это особенно относится к людям, которые отождествляют себя с работой и имеют сильное профессиональное «Я» или же компенсируют фрустрации и депрессивные реакции с помощью социального успеха и работы. Достаточно частые случаи смерти через 1–2 года после выхода на пенсию могут иметь в основе психосоматические причины.

Следующий распространенный источник психосоматических болезней – это неудовлетворенность пожилого человека прожитой жизнью. Многим старикам слишком больно обращаться к своему прошлому, поскольку это вызывает мысли о том, что они не управляли своей жизнью, не сумели полностью реализовать свои способности. Поэтому они избегают диалога с прожитой жизнью, вытесняют приносящие боль чувства и мысли. Это проявляется в форме отчаяния, апатии или же бесцельной суетливости (Ермолаева, 2002).

Важнейшим источником психосоматозов являются также трудности пожилых людей в осознании и проявлении чувства гнева. Понятно, что объективных и субъективных причин для появления гнева у пожилого человека достаточно много. Гнев может быть направлен на близких людей, врачей, соседей или переноситься на общество в целом, правительство и т. д. Однако гнев является наименее социально одобряемой реакцией. Поэтому часть пожилых людей прибегают к *ретрофлексии* гнева: делают с собой то, что хотели бы сделать другим, – прибегают к саморазрушению. Другие *дефлексируют* гнев – никак не выражают это чувство, даже забывают о нем, но в какой-то момент вдруг выражают его столь резко, что вызывают удивление у окружающих. Некоторые пожилые люди *проецируют* свой гнев на других, представляя, что все остальные гnevаются на них, а не они сами. Все эти способы защиты от осознания чувства гнева могут привести к возникновению психосоматических заболеваний. К примеру, многие авторы отмечают, что гипертония и ревматическая патология у пожилых людей часто обусловлены направленной вовнутрь агрессией.

Поскольку соматизация психологического конфликта связана с работой механизма психологической защиты, с вытеснением из сознания, подавлением истинных, психологических по своей природе, причин заболевания, то клиенты не просто не понимают психогенную природу своей болезни, но и вынуждены бессознательно сохранять симптом (феномен условной желательности болезни). С учетом типичных личностных изменений психологическая коррекция неосознаваемой душевной причины

телесного страдания у пожилых людей требует от консультанта (психотерапевта или психолога) особого подхода, модификации традиционной психотерапевтической помощи.

В данном тренинге представлены техники, которые используются вне зависимости от конкретного психосоматического заболевания и направлены на определение причин болезни, прояснение ее смысла и выявление ее вторичных выгод.

Существует пять основных областей причин и смыслов болезни. Любая болезнь:

- «дает разрешение» уйти от неприятной ситуации или от решения сложной проблемы;
- предоставляет возможность получить заботу, любовь, внимание окружающих;
- «дарит» условия для того, чтобы переориентировать необходимую для разрешения проблемы психическую энергию или пересмотреть свое понимание ситуации;
- предоставляет стимул для переоценки себя как личности или изменения привычных стереотипов поведения;
- «убирает» необходимость соответствовать тем требованиям, которые предъявляют к человеку окружающие и он сам. Чтобы разобраться в проблеме вторичных выгод болезни, необходимо решить две основные задачи:
- определение потребностей, которые удовлетворяются благодаря болезни;
- поиск путей удовлетворения этих потребностей иным образом (без участия болезни).

Приведенные ниже техники взяты из следующих основных источников: (Ковалев, 1999; Саймонтон, Саймонтон, 1996; Кинг, Цитренбаум, 1998; Фанч, 1997а, б; Радченко, 2001).

### ***Техника 1. «Определение вторичных выгод болезни»***

Возьмите лист бумаги и перечислите пять главных преимуществ, которые вам дала самая серьезная из всех ваших болезней (их – преимуществ – может оказаться и больше).

Преимущества моей болезни:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Просмотрите составленный вами список и подумайте, какие потребности лежат в основе преимуществ, которые предоставила вам болезнь: ослабление стресса, любовь и внимание, возможность высвободить свою энергию и т. д. Затем попытайтесь определить те правила и представления (убеждения, фиксированные идеи), которые мешают вам удовлетворить эти потребности, не прибегая к болезни.

### ***Техника 2. «Список того, что я терплю»***

Каждый участник группы молча решает, с каким психосоматическим симптомом он будет сегодня работать.

Участникам раздаются листы бумаги и авторучки или карандаши. Предлагается написать все то, что приходится терпеть в жизни, – дождь (или солнце) за окном, прохладное (или жаркое) помещение, не тот цвет носков, маленький (или высокий) рост партнера по браку, отсутствие денег, собственную лень, мужа-алкоголика, плохое правительство, пожары в Африке и Сибири, перхоть в волосах и т. д. Ограничений нет. Участники предупреждаются, что все написанное остается у них и их список не будет читать.

Когда списки составлены, участникам предлагается на этом же или на втором листе бумаги разделить все написанное на 2 части, которые могут быть равными или неравными и имеют заголовки:

1. Это я терплю и буду терпеть, потому что...

2. Это я терплю, но не хочу терпеть, потому что... Рекомендуется при разделении списка проговаривать про

себя фразу из заголовка и завершать ее обоснованием для каждого из пунктов.

После завершения этого этапа работы группе предлагается продолжить работу со вторым списком. Его также предлагается разделить на 2 части:

2.1. Это я терплю, не хочу терпеть и знаю, как изменить. 2.2. Это я терплю, не хочу терпеть, но не знаю, что делать.

Работа заканчивается анализом содержания последнего из списков. Участникам предлагается ответить на вопросы:

«Каким образом ваше заболевание помогает вам терпеть то, что вы не хотите терпеть и не знаете, как изменить?»

«Почему вы выбрали именно это заболевание – от кого вы этому научились?»

После этого каждому из желающих дается пять минут на то, чтобы с помощью других членов группы и любых подручных предметов создать скульптуру своей болезни.

### ***Техника 3. «Выявление главных преимуществ болезни»***

Несмотря на очевидный факт существования целого букета причин заболевания, среди них всегда присутствует некое Главное Преимущество, являющееся причиной и болезни, и Преимуществ-Следствий. При этом Главное Преимущество выступает своеобразным ядром вторичных выгод болезни, и зачастую переопределение одного только его приводит к исчезновению связанных с ним Преимуществ-Следствий.

Попробуйте определить свое собственное Главное Преимущество, чтобы проработать в первую очередь именно его. На самом деле вам нужно определить не одно, а два Главных Преимущества:

1. возникновения болезни и

2. ее сохранения.

Часто случается так, что болезнь возникает в силу какой-то одной вторичной выгоды (например, уход от ответственности). Но, возникнув и укоренившись, она сохраняется уже ради какого-то другого преимущества (например, удерживание внимания близких). Попробуйте разобраться и с тем, и с другим.

Оцените вероятности преимуществ возникновения и сохранения болезни по десятибалльным шкалам, от 1 – «маловероятно» до 10 – «весьма вероятно».

Преимущества любой болезни	Вероятность того, что это преимущество выступает в качестве причины:	
	возникновения моей болезни	сохранения моей болезни
1. Уход от неприятной ситуации или решения сложной проблемы	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10
2. Получение заботы, любви и внимания окружающих	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10
3. Получение энергии, необходимой для решения проблем, условий для переориентации или пересмотра понимания ситуации	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10
4. Получение возможностей и стимулов для переоценки себя как личности или изменения привычных стереотипов поведения	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10
5. Исчезновение необходимости соответствовать требованиям, которые предъявляют к себе я сам или окружающие	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10	1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

Преимущества, которые ваше бессознательное оценит как наиболее вероятные причины возникновения и сохранения болезни (по отдельности), скорее всего и окажутся теми самыми Главными Преимуществами, с которыми вам следует разобраться в первую очередь.

#### ***Техника 4. «История вашей болезни»***

Чтобы работа по выяснению причин преимуществ вашей болезни оказалась успешной, следует вспомнить события, которые происходили с вами непосредственно перед возникновением заболевания. Скорее всего этот период жизни был очень трудным, и для того, чтобы преодолеть эти трудности, вам чего-то не хватало – либо собственных сил и времени, либо помощи окружающих, либо еще чего-нибудь важного. Теперь представьте, что болезнь оказалась для вас благом, позволившим вам «на законных основаниях» как-то преодолеть неприятную ситуацию. Так в чем же заключались преимущества, которые давала вам ваша болезнь?

Определите в вашем прошлом 3–6 случаев, когда у вас возникала периодически повторяющаяся «острая» болезнь или происходило обострение хронического заболевания.

Теперь, начиная с самого первого случая, приступайте к заполнению следующей таблицы. Ответы должны быть достаточно пространными.

	Случаи возвращения или обострения болезни (укажите даты периодов)		
1. Что предшествовало возникновению этого случая болезни? Что вас к нему подвело или привело? Что оказалось «последней соломинкой»?			
2. Что вы делали во время этой болезни? Как лечились? Как отдыхали? От чего отходили и к чему стремились?			
3. Чему вы научились во время этой болезни? Что для себя определили? Какие выводы сделали?			
4. В чем была ценность того, чему вы научились? В чем заключалась ценность полученного опыта и сделанных выводов?			

Случаи возвращения или обострения болезни (укажите даты периодов)

1. Что предшествовало возникновению этого случая болезни? Что вас к нему подвело или привело? Что оказалось «последней соломинкой»?

2. Что вы делали во время этой болезни? Как лечились? Как отдыхали? От чего отходили и к чему стремились?

3. Чему вы научились во время этой болезни? Что для себя определили? Какие выводы сделали?

4. В чем была ценность того, чему вы научились? В чем заключалась ценность полученного опыта и сделанных выводов?

Данная техника предоставляет две возможности.

Во-первых, определить циклы и петли вашей жизни. Жизнь любого человека состоит из периодически повторяющихся циклов. Внутри каждого цикла мы решаем определенные классы проблем, обучаясь неким новым жизненным навыкам. Но если проблемы цикла не разрешаются и мы не обучаемся тому, чему должны были обучиться, возникает петля, и одни и те же проблемы будут снова и снова возникать в вашей жизни, не давая вам двигаться дальше. В подавляющем большинстве случаев болезнь – это именно следствие такой петли – незавершенного цикла или неосвоенных навыков.

Во-вторых, пункты 3 и 4 этой таблицы предназначены для того, чтобы вы разобрались с тем, чему вы научились там и тогда (или чему вы должны были научиться), и определили, в чем заключалась (или должна была заключаться) ценность опыта, который, по-видимому, до сих пор так и остается не освоенным вами.

### **Техника 5. «Определение смыслов и выгод болезни»**

Попробуйте самостоятельно и максимально честно ответить на вопросы о вашей болезни, как бы «разворачивающие» ее психологические аспекты в плоскость «смысл и потребности».

Что болезнь значит для вас?

Что для вас означает избавиться от болезни?

Как болезнь помогает вам, какие выгоды и компенсации вы получаете от болезни?

Каким образом болезнь дает вам больше силы и уверенности?

Как болезнь помогает вам чувствовать себя в безопасности?

Чего болезнь помогает вам избежать?

Каким образом болезнь предоставляет вам возможность получать больше внимания и любви?

Какие чувства помогает вам выразить болезнь?

Каким вы были до того, как появилась болезнь?

Что происходило в вашей жизни, когда появилась болезнь?

Как все изменилось после того, как появилась болезнь?

Что произойдет, когда не будет болезни?

После того как болезнь исчезнет, какой будет ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет)?

У кого еще когда-нибудь была ваша болезнь или есть сейчас?

### ***Техника 6. «Разгрузка болезни»***

Разгрузка заключается в использовании списка специальных ключевых слов для прояснения какой-то запутанной или затуманенной области. В общем смысле это может быть и «Работа», и «Семья», и «Женщины», и многое другое. В данном случае такой общей темой для вас является «Причины болезни».

Список «ключей разгрузки» – это великолепный способ проведения диалога с самим собой или с кем-то другим. Он позволяет либо просто прояснить тему, либо выявить то, что нуждается в дополнительном прояснении или проработке.

Список ключей разгрузки: Известно; Мысли; Идеи; Мнения; Чувства; Реакции; Решения; Неразрешимо; Попытки; Интересно; Загадочно; Скрыто; Удивительно; Положительно; Отрицательно; Полезно; Постоянно; Меняется; Многообещающе; Любопытно; Желательно; Навязано; Сдерживается; Не существует; Осталось без ответа; Неправильно понято.

Осуществляя работу по технике разгрузки, вы должны составить серию вопросов на основании каждого из этих ключей и ответить на них. Так, для вашего случая (разгрузки темы «Причины болезни») эти вопросы могут выглядеть следующим образом.

Что мне *известно* причинах моей болезни?

Какие *мысли* меня есть по этому поводу?

Какие *идеи* имеются на этот счет?

Какие *мнения* существуют по поводу причин моей болезни? Какие *чувства* вызывает у меня вопрос об этих причинах? Какие *реакции* возникают при вопросах на этот счет? Какие *решения* имею по поводу причин моей болезни? Что *неразрешимо* в этом вопросе?

Какие *попытка* делал, чтобы обнаружить причины моей болезни?

Что *интересно* в причинах моей болезни?

Что *загадочно* для меня в этих причинах?

Что *скрыто* от меня и других в причинах моей болезни?

Что *удивительно* в этих причинах?

Что в них *положительно*?

Что *отрицательно*?

Что *полезно*?

Что *постоянно*?

Что *меняется*?

Что *многообещающе*?

Что *любопытно*?

Что *желательно*?

Что *навязано*?

Что *сдерживается* в причинах моей болезни? Что *не существует* в этих причинах?

Что *осталось без ответа* в вопросе о причинах моей болезни? Что *неверно понято* в этом вопросе?

### **Техника 7. «Разблокирование выздоровления»**

Разблокирование – это также использование в диалоге специального списка ключей для высвобождения какого-то положительного направления развития вашей личности. Эти ключи дают вам возможность составить список содержательных вопросов, которые способны разблокировать скрытые в подсознании ответы.

Эту работу необходимо начинать с чего-то обязательно положительного: намерения, способности или области жизни, в которой вы достигли успеха. Это положительное направление должно быть (хотя бы расплывчато) определено или названо и нести «причиняющий» смысл, т. е. вы должны в нем быть причиной, а не следствием. Именно поэтому мы используем слово «выздоровление», а не «болезнь».

Ключи в списке разблокирования – это в основном те факторы, которые могут мешать вам достигнуть положительного результата в выздоровлении.

Список ключей разблокирования: Сдерживать; Препятствия; Ресурсы; Попытки; Неудачи; Последствия; Оценки; Внутренние запреты; Неудержимое; Навязчивое; Ошибки; Беспокойство; Мешать; Игнорировать; Неправильно понимать; Изменяться; Подавлять; Скрывать; Забывать; Возражать; Не хватает; Достигать; Учиться; Убеждения.

Чтобы использовать технику разблокирования, вам не важен порядок ключей. Важен вопрос, который составляется по каждому ключу. Конкретная формулировка не важна – она зависит от вашего подхода к теме. Она может быть прямой, косвенной, опосредованной и т. п. Например, ключ «Неправильно понимать» может быть переведен в вопрос, как минимум, четырьмя способами:

Может быть, я *неправильно понимаю что-то*, что касается выздоровления?

Может быть, я *неправильно понимаю себя* в отношении выздоровления?

Может быть, *кто-то неправильно понимает меня* в связи с выздоровлением?

Может быть, я *неправильно понимаю, что такое* выздоровление?

Задавать эти вопросы (себе и другим) следует как в прошедшем, так и в настоящем времени, оставаясь, однако, в основном заинтересованным в «настоящем-для-будущего». Учтите, что тема может проясниться в любой момент, после чего дальнейшая ее проработка окажется просто ненужной, и вы можете прекратить задавать вопросы. Если же тема не прояснилась, вернитесь обратно и продолжайте «идти по списку».

Формулировка разблокирующих вопросов зависит от того, над чем вы работаете и какой подход кажется вам самым подходящим. Ниже приводятся примеры вопросов для выздоровления с каждым ключом, которые могут дать вам представление о формулировках.

Может быть, я как-то *сдерживаю* свое выздоровление?

Есть ли какие-то *препятствия* к моему выздоровлению?

Какие *ресурсы* у меня есть для выздоровления?  
Какие *попытка* делаю для выздоровления?  
Бывали ли у меня какие-то *неудачи* выздоровлением?  
Какие могут быть *последствия* моего выздоровления?  
Делает ли кто-то какие-то *оценки* насчет моего выздоровления?  
Есть ли у меня какие-то *внутренние запреты*, связанные с выздоровлением?  
Есть ли у меня *неудержимые* желания в отношении выздоровления?  
Может быть, у меня есть *навязчивые* мысли насчет моего выздоровления?  
Делаю ли я какие-то *ошибки* в отношении своего выздоровления?  
Может, меня что-то *беспокоит* по поводу моего выздоровления?  
*Мешает* ли мне (кто-то или что-то) что-то делать для моего выздоровления?  
*Игнорирую* ли я что-то в моем выздоровлении?  
Может быть, я и (или) другие *неправильно понимаем* что-то о моем выздоровлении?  
*Изменилось* ли что-то в вопросе моего выздоровления?  
*Подавляли* ли я что-то в отношении своего выздоровления?  
Может быть, кто-то что-то *скрывает* насчет моего выздоровления?  
Не *забыли* ли я что-то про мое выздоровление? *Возражаю* ли я против чего-то в своем выздоровлении? Может быть, мне чего-то *не хватает* в связи с моим выздоровлением?  
*Достигнули* ли я чего-то в том, что касается моего выздоровления? Какие *уроки* извлекаю из процесса своего выздоровления? Есть ли у меня какие-то *убеждения* насчет моего выздоровления?

#### **Техника 8. «Изменение образа жизни»**

Ответьте на приведенные ниже вопросы:

Что значит для меня моя жизнь сейчас?

Что она могла бы значить?

Что моя жизнь значит для других сейчас?

Что она могла бы значить для других?

Что является для меня действительно важным?

(Укажите пять вещей, явлений и т. д., которые вы цените больше всего в жизни.)

Каковы приоритеты моих ценностей (проранжируйте их в порядке важности или значимости)?

Насколько отображает мой нынешний образ жизни те ценности, которые для меня важны?

Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?

Что еще я для этого сделаю?

Какие обязательства придают моей жизни смысл? Какие переживания придают моей жизни смысл? Какие достижения придают моей жизни смысл? Что заставляет мое сердце петь?

Что служит для меня неизменным источником радости? Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

Что просто доставляет мне регулярное удовольствие? Насколько сейчас мой образ жизни вмещает и включает: то, что придает моей жизни смысл? то, что заставляет мое сердце петь? то, что служит для меня источником радости? то, что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

то, что регулярно доставляет мне удовольствие?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что придает моей жизни смысл?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что заставляет мое сердце петь?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что делает меня по-настоящему счастливым?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что служит для меня неизменным источником радости?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что регулярно доставляет мне удовольствие?

## **5.10. СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Семейное психологическое консультирование – весьма эффективное направление в работе с пожилыми людьми. Наиболее востребованным является консультирование семей, в которых совместно проживают представители разных возрастов. В последнее время возможности удовлетворения потребностей престарелых людей на основе внутрисемейного общения все более суживаются в связи с высокой занятостью трудоспособного населения, а также развивающимся процессом ослабления внутрисемейных связей, обособления младшего поколения от старшего.

Семейное консультирование – это модификация отношений между членами семьи как системы с помощью психотерапевтических и психокоррекционных методов с целью преодоления негативной психологической симптоматики и повышения функциональности семейной системы. В семейном консультировании психологические симптомы и проблемы рассматриваются как результат неоптимальных, дисфункциональных взаимодействий членов семьи, а не как атрибуты того или иного члена семьи («идентифицируемого клиента»). Семейное консультирование реализует не интра-, а интерперсональный подход к решению проблем, и задача консультанта состоит в том, чтобы с помощью соответствующих воздействий изменить семейную систему в целом.

Общение с членами семьи помогает консультанту воссоздать жизненный путь пожилого человека, что является необходимой процедурой возрастно-психологического консультирования. При этом собираются следующие сведения:

- Анкетные данные и основные сведения о семье.
- Особенности прохождения основных этапов жизни: успешность обучения в школе, в среднем (высшем) учебном заведении, этапы профессионального роста, случаи перемены мест работы.
- Особенности личности, эмоциональных переживаний, типичные психические состояния.
- Характер межличностных отношений с членами семьи, друзьями, коллегами. Эти данные потом сличаются со сведениями, получаемыми от самого клиента. Консультант не должен показывать пожилому человеку, что он располагает данными о нем, полученными от других людей.

- Сведения о состоянии здоровья к моменту обследования, перенесенных заболеваниях, травмах и операциях, случаях госпитализации, психических и психосоматических заболеваний, постановке на учет у психиатра и психоневролога, а также о существующих в данный момент или имевшихся в прошлом хронических, частых, тяжелых переживаниях. Эти данные необходимо дополнить сведениями, полученными у лечащего врача клиента. К сведениям, полученным у врача, следует относиться как к сугубо конфиденциальным, их не следует обсуждать даже с клиентом.

В целом вопросы, касающиеся здоровья, желательно задавать в обобщенной форме («Как вы себя чувствуете сегодня?») – клиент вправе рассказать консультанту о своем здоровье ровно столько, сколько считает нужным. Так, некоторые пожилые люди из гордости стремятся скрыть свои тяжелые болезни, другие, напротив, движимые ипохондрической фиксацией, готовы преувеличить тяжесть и объем своих недугов. Последним надо дать время высказаться (возможность обсудить с консультантом свои телесные ощущения подчас бывает первым подводом для обращения к нему). В общении с пожилыми людьми, характеризующимися ипохондрической фиксацией, нельзя показывать неверие в тяжесть их недугов: это сразу повлечет потерю контакта с ними (Кочюнас, 1999). Консультант должен внимательно выслушать жалобы и в дальнейшей беседе подчеркнуть, что он понимает страдания клиента, но полагается на его внутреннюю силу и способность преодолеть недуги.

Семейное консультирование при работе с пожилыми людьми основывается на знании объективных и субъективных детерминант развертывания процесса старения человека в семье. К первым относятся конкретные условия его жизни в семье, его участие в системе жизнеобеспечения семьи, участие в воспитании внуков; ко вторым – психологический уклад и климат в семье, способы общения между ее членами, характер взаимоотношений пожилого человека с близкими. Консультанту важно выявить роль пожилого человека в семье, установки и ожидания по отношению к нему других членов семьи, стиль и стереотипы общения с ним (уважительное отношение, снисходительное, грубое; опека, руководство им, формальное или неформальное проявление подчинения по отношению к нему). В настоящее время характерные типы таких стилей, установок и стереотипов отношения к пожилым людям в семье экспериментально не выявлены. Поэтому конструктивные семейные отношения в ходе консультирования могут быть построены при активном участии самих членов семьи на основе конкретного анализа психологического климата и уклада семьи и специфической стратегии адаптации к старости ее пожилых членов.

В проведении семейного консультирования выделяют 4 этапа:

1. диагностический (семейный диагноз);
2. ликвидация семейного конфликта;
3. реконструктивный;
4. поддерживающий.

Под семейным диагнозом понимается типизация нарушенных семейных отношений с учетом индивидуально-личностных свойств членов семьи. Особенность процедуры семейной диагностики заключается в том, что она носит сквозной характер, т. е. сопровождает консультирование на всех этапах и предопределяет выбор психотерапевтических техник. Другая особенность диагностики семейных отношений заключается в ее стереоскопическом характере. Это означает, что информацию о происходящем, полученную от одного из членов семьи на односторонних встречах, следует сопоставить с информацией от других членов семьи и тем впечатлением, которое сложилось у консультанта на основании расспроса и наблюдения за поведением всех участников консультирования.

На втором этапе в ходе односторонних встреч консультанта с клиентом и членами его семьи осуществляется выявление и прояснение истоков семейного конфликта и ликвидация его посредством эмоционального отреагирования каждого члена семьи, вовлеченного в конфликт, в результате установления адекватного контакта с консультантом. Консультант помогает каждому из участников конфликта научиться говорить на языке, понятном всем. Кроме того, он берет на себя роль посредника и передает в согласованном объеме информацию о конфликте от одного члена семьи к другому.

На этапе реконструкции семейных отношений осуществляется групповое обсуждение актуальных семейных проблем либо в отдельно взятой семье, либо в параллельных группах клиентов со сходными проблемами и их родственников. В этих же группах проводится ролевой поведенческий тренинг и обучение правилам конструктивного спора.

На поддерживающем этапе, или этапе фиксации, в естественных семейных условиях закрепляются навыки эмпатического общения и возросший диапазон ролевого поведения, приобретенные на предыдущих этапах, заслушиваются ответы о динамике внутрисемейных отношений, проводятся консультирование и коррекция приобретенных навыков общения применительно к реальной жизни.

Выделение этапов позволяет структурировать процесс семейного консультирования, обосновывает последовательность применения тех или иных психотерапевтических методов в зависимости от целей и объема диагностических сведений. Чаще всего применяются приемы, используемые в групповой психотерапии:

- эффективное использование молчания;
- умение слушать;
- обучение с помощью вопросов;
- повторение (резюмирование);
- суммарное повторение;
- уточнение (прояснение) и отражение эмоций;
- конфронтация;
- проигрывание ролей;
- создание «живых скульптур»;
- анализ видеозаписей.

Теоретической основой семейного консультирования является принцип системности формирования семейных отношений, взаимосвязи отдельных личностей и межличностных отношений. Согласно этому принципу стиль общения, характер взаимодействия, тип воспитания, с одной стороны, и личностные особенности членов семьи – с другой, образуют замкнутый, постоянно воспроизводящийся гомеостатический цикл. Семейное консультирование является методом разрушения такого цикла, когда он становится патологическим, и создания конструктивных альтернатив семейного взаимодействия.

Для описания семейной системы можно выделить шесть информативных параметров:

1. особенности взаимоотношений членов семьи;
2. гласные и негласные правила жизни в семье;
3. семейные мифы;
4. семейные границы;

5. стабилизаторы семейной системы;

6. история семьи.

Все вышеперечисленные параметры семейной системы подразумевают некую историю становления семьи. Иначе говоря, для успешной работы с семьей необходимо знать не только сегодняшнее положение дел, которое описывается этими параметрами, но и то, каким образом в семье сформировалось это состояние.

Подробно о различных теориях семейной терапии можно прочесть в работах: Бендлер и др., 1999; Варга, 2001; Витакер, 1998; Витакер, Бамберри, 1997; Кратохвил, 1991; Маданес, 1999; Минухин, Фишман, 1998; Мягер, Мишина, 1979; Пезешкиан, 1993; Пэпп, 1998; Ричардсон, 1994; Саймон, 1996; Сатир, 1992, 1999; Фримен, 2001; Хейли, 1995; 1998; Черников, 1997; Шер-ман, Фредман, 1997; Эйдемиллер, Юстицкий, 1989.

## ТЕХНИКИ

### *Техника 1. «Циркулярное интервью»*

Это основная и широко используемая техника. Консультант по очереди задает членам семьи особым образом сформулированные вопросы или один и тот же вопрос. Для того чтобы эта техника «работала» не только на консультанта, то есть была не только диагностическим инструментом, но и инструментом психотерапевтического воздействия, нужно владеть ею виртуозно.

В беседе с семьей с помощью круговых вопросов необходимо затронуть следующие темы:

С какими ожиданиями пришла семья? Кто направил их на консультацию, к кому они обращались прежде?

Как семья видит свою актуальную проблему?

Какова ситуация в семье в настоящее время?

Как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами? Какие способы решений применяла?

Как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы? Необходимо прояснить круги взаимодействия на уровне поведения, на уровне мыслей и чувств.

Какая система понимания проблемы и причин ее возникновения существует в семье?

Какие существуют ключевые, пусковые ситуации?

Как ситуация может развиваться наихудшим образом? Как можно усугубить проблему?

Какие положительные стороны есть у проблемы?

Вопросы о психологических ресурсах каждого.

Вопросы о том, как каждый представляет себе будущее с проблемой и без нее.

Какой была бы жизнь семьи без проблемы, без симптома?

Разумеется, весь этот круг тем невозможно затронуть за один сеанс. Обычно его можно пройти за две-три встречи. После этого системная гипотеза становится достоверной. Конкретная формулировка вопросов в круговой форме определяется индивидуальным мастерством и творческим потенциалом консультанта, его способностью строить контакт с семьей.

### *Техника 2. «Положительное переформулирование»*

Эта техника подачи обратной связи семье применяется после того, как консультант утвердился в своей гипотезе о состоянии проблемы в данный момент работы с семьей.

Консультант рассказывает семье о том, как он воспринял и понял содержание семейной дисфункции. Рассказ строится по определенным правилам:

1. Устранение тревоги по поводу происходящего. Для этого подходит прием нормализации: содержание семейной дисфункции рассматривается в более широком социокультурном, возрастном, статистическом аспекте. В случае дисфункции, связанной с определенной стадией жизненного цикла семьи, полезно сообщить клиентам о закономерности и повсеместной распространенности происходящего. Это сообщение снимает с членов семьи чувство вины и представление об уникальности их проблемы. Нормализация в системном подходе выполняет ту же функцию, что и сообщение диагноза в медицине: она дает людям определенность и надежду, связанную с тем, что профессионалы уже имели дело с подобными проблемами и знают, как к ним подступиться.

2. Фокусировка на положительной стороне дисфункции. Любая психологическая, в т. ч. семейная, дисфункция имеет положительную сторону – как минимум, стабилизирует существующее положение дел. Положительно переформулировать можно не только текущий симптом, но и любые прошлые события.

3. Включение в текст обратной связи противоречия, парадокса. Это необходимо для того, чтобы парадокс консультанта мог нейтрализовать парадокс реальной семейной ситуации. Положительно переформулировать можно любой симптом в семейной системе, потому что он обеспечивает гомеостаз системы и в этом смысле имеет положительное значение для семьи.

### ***Техника 3. «Предписание»***

Эта техника заключается в назначении каждому из членов семьи определенного поведения. Консультант просит членов семьи выполнять определенные задания, в основном – конкретные действия. Предписания могут быть прямыми и парадоксальными.

Нередко парадоксальные предписания практически невозможно выполнить. В этих случаях цель предписания – дать семье возможность подумать и обсудить с консультантом на приеме, почему данное предписание невыполнимо для этой семьи. Например, семье, в которой спутаны семейные роли и нарушены границы подсистем, рекомендуется в течение недели жить так: никто не имеет своего спального места; каждый вечер дети ложатся, где хотят, а родители – где найдут себе место. Это предписание доводит до абсурда хаотические, неструктурированные привычки этой семьи и вызывает протест у ее членов. На следующей встрече обсуждаются чувства, испытанные за время выполнения невыполнимой задачи, и предлагаются более конструктивные варианты устройства жизни, распределения ответственности и т. п.

Прямые предписания, как правило, не вызывают протеста, они на первый взгляд просты для исполнения. Например, семье, в которой не произошло распределения ролей и функций, в которой основная тема – борьба за власть и контроль, эффективно предложить предписание действий по времени: в понедельник, среду и пятницу все решает старший член семьи, а остальные подчиняются; во вторник, четверг и субботу все решает кто-то другой из членов семьи; в воскресенье предлагается спорить и ругаться, как обычно. Опыт применения нового ритуала и обсуждение этого опыта обеспечивают терапевтический эффект.

### ***Техника 4. «Контрконцепция»***

Центральным понятием позитивной семейной терапии является «концепция». Здесь это понятие употребляется, например, в таких сочетаниях, как Я-концепция или «концепция другого».

Концепции – это когнитивные и эмоциональные структуры, задающие человеку схему интерпретации отношений к себе, к другим людям, к окружению.

Семье принадлежит особая роль во всем, что касается концепций. В семейном коллективе типичные концепции передаются из поколения в поколение, во взаимодействии членов семьи формируются новые концепции, которые затем усваиваются в повседневном общении.

Каждый человек обладает типичными формами поведения, происхождение которых может быть прослежено до одной из семейных концепций. Например, семейная концепция времени может выражаться в требованиях ложиться спать вовремя, вставать в предписанное время, есть вместе с семьей в определенные часы, быть пунктуальным, возвращаться к определенному времени, выполнять в срок свои обещания, испытывать неудобство, если есть опасность опоздать, переживать, когда опаздывают другие, и т. д.

Одним из эффективных способов разрешения неблагоприятной семейной ситуации является контрконцепция. Консультант предлагает клиенту контрконцепцию его поведения и отношений. Форма, в которую облекается контрконцепция, зависит от обстоятельств. Это могут быть поэтически образные истории, предоставляющие информацию со множеством отступлений; «мораль» истории, где кратко резюмируется концепция; поговорка или пословица, пригодная в качестве рецепта; парадоксальная контрконцепция, которая доводит проблемы клиента до абсурда и тем самым позволяет осознать их.

#### ***Техника 5. «Парадоксальные предписания»***

Психотерапевтические парадоксы являются структурированной разновидностью парадоксальных сообщений. Их применение особенно показано для семей с неконгруэнтной системой коммуникаций. Парадоксальные вмешательства можно использовать в тех случаях, когда симптоматическое поведение клиентов исполняет в семье определенную роль и заранее понятно, что вся семья или хотя бы один из ее членов не будет выполнять прямые инструкции.

Парадоксальные сообщения только выглядят противоречивыми. Они содержат двойное послание семье: одно послание указывает на то, что им было бы неплохо измениться, а второе – на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.

Парадоксальные сообщения используются для того, чтобы давать определение кажущемуся противоречивым поведению членов семьи по отношению друг к другу. Парадоксальные сообщения основаны на противодействии, поскольку есть надежда на то, что члены семьи начнут противодействовать той части сообщения, что удерживает их от изменения.

При разработке системного парадокса консультант соединяет симптом с выполняемой им в системе функцией и предписывает симптому функцию, а функции – симптом. Перечисляются последствия ликвидации симптома, и консультант рекомендует семье продолжать решать свою проблему через симптом.

В разработке системного парадокса выделяют три главных этапа:

**Переопределение** – симптом переопределяется как выполняющий позитивную функцию. В тех случаях, когда совершается насилие, инцест или незаконные деяния, положительно определяется мотивация, стоящая за такими поступками.

**Предписание.** Определенные положительно, как служащие один другому, предписываются и симптом, и функция. Предписание должно быть кратким, сжатым и *неприемлемым* для семьи. Чтобы выглядеть убедительным, консультант должен представить веские доводы в пользу такого предписания и говорить очень убежденно.

**Сдерживание.** Если консультант хочет быть последовательным на двух вышеописанных этапах, то ему следует сдерживать семью каждый раз, когда в ней будут проявляться признаки изменения, до тех пор, пока он не почувствует, что семья к этому действительно готова. Очень важно не ошибиться с определением этого момента.

#### ***Техника 6. «Реверсирование на основе согласия и противодействия»***

Реверсирование – это вмешательство, в ходе которого консультант указывает одному из членов семьи изменить на противоположную свою позицию или поведение по отношению к какому-то критическому вопросу в надежде на то, что это породит парадоксальную реакцию другого члена семьи.

Реверсирование основано одновременно и на противодействии, и на согласии. Оно требует осознанного содействия того члена семьи, который постоянно получает инструкции от консультанта, и противодействия другого члена семьи.

Если некоторые из членов семьи отказываются принимать участие в консультировании, то присутствующим членам семьи можно дать указания, как коренным образом изменить данную ситуацию путем изменения своего поведения дома на полностью противоположное. Когда в терапии участвуют все члены семьи, те из них, кто является объектом данного реверсирования, не должны присутствовать на сессии, поскольку успех зависит от того, насколько удастся заставить врасплох этих людей, и от их стихийной реакции на неожиданное изменение в позиции других.

Реверсирование планируется и проводится в три этапа: **Побуждение.** Эффективность реверсирования зависит от умения терапевта побудить члена семьи к тому, чтобы он изменил на противоположную свою позицию в отношении отравляющего его жизнь вопроса.

**Поддержка.** После того как удалось добиться начального содействия изменению данного человека, консультанту предстоит обеспечить ему постоянную поддержку перед лицом могучей системы, которая неуклонно стремится противодействовать любому движению в противоположном направлении. Чаще всего семья начинает еще сильнее стремиться восстановить старый порядок. Консультанту следует предвидеть такую реакцию. Возможно возвращение к парадоксальному вмешательству, объясняя отказ от дальнейших действий тем, что это служит интересам других.

**Пересмотр отношений.** Если человеку удалось изменить свою позицию на обратную и сохранить ее на какое-то время, необходимо выработать новые отношения, основанные на этой позиции.

Консультант должен быть готов как к отрицательным, так и к положительным реакциям и помогать своему клиенту оговаривать взаимоотношения на различных условиях.

Результатом парадоксальных вмешательств являются устойчивые позитивные изменения отношений между членами семьи.

#### ***Техника 7. «Семейные роли»***

Цель этой техники – осознание и обсуждение ролевой структуры своей семьи, вклада каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли-обязанности), типичных вариантов поведения, в том числе в ситуации конфликта (роли-взаимодействия).

Методика очень наглядна, информативна и может служить основой для обсуждения семейной ситуации и различий в ее восприятии членами семьи. Анкета обычно не

вызывает сопротивления, легко встраивается в обсуждение многих семейных тем, привнося в дискуссию атмосферу юмора и шуток.

Каждому из участников предлагается заполнить анкету: вписать имена членов семьи и отметить количеством звездочек, насколько перечисленные роли характерны для каждого из них:

\*\*\* – его (ее) постоянная роль;

\*\* – он (она) делает это довольно часто;

\* – иногда это относится к нему (к ней).

Некоторые из этих ролей не свойственны данной семье и никогда не исполняются ни одним из ее членов. В этом случае следует оставить графу пустой. В каждой семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке; каждый из участников может вписать их в пустые строчки.

Анкета «Семейные роли»

Роли-обязанности	Имена					
Организатор домашнего хозяйства						
Закупщик продуктов						
Зарабатывающий деньги						
Казначей						
Убирающий квартиру						
Вносящий мусор						
Повар						
Убирающий со стола после обеда						
Тот, кто ухаживает за животными						
Организатор праздников и развлечений						
Мальчик на побегушках						
Человек, принимающий решения						
Починяющий сломанное						
Плохой исполнитель всех своих обязанностей						

	Имена					
<b>Роли-взаимодействия:</b>						
Буфер, посредник в конфликте						
Любитель поболеть						
Сторонник строгой дисциплины						
Главный обвинитель						
Одинокий волк						
Утешающий обиженных						
Уклоняющийся от обсуждения проблем						
Создающий другим неприятности						
Держащийся в стороне от семейных разборок						
Приносящий жертвы ради других						
Семейный вулкан						
Затаивающий обиду						
Шутник						

### **Техника 8. «Прояснение коммуникаций»**

Техника особенно эффективна в ситуации острого семейного кризиса, когда клиенты испытывают сильные и противоречивые чувства по отношению друг к другу. Она позволяет организовать конструктивное выражение этих эмоций и добиться более глубокого принятия клиентами друг друга.

В недостижимом идеале для выполнения этой техники требуется несколько консультантов – по одному на каждого из участников; на практике желательно присутствие как минимум двух консультантов разного пола. Консультант-мужчина, как правило, дублирует женщин, в то время как женщина-консультант озвучивает мужчин. Таким образом удастся избежать мужеско-женской коалиции. Для эффективной работы у консультантов должны быть «чистые» коммуникации и проанализированные трудности взаимодействия друг с другом. При определенной тренировке эту технику может провести и один специалист.

По сути, техника прояснения коммуникаций является развитием психодраматической техники дублирования. Клиентов просят обсудить одну из семейных тем. По мере того как диалог между ними становится все более и более эмоционально насыщенным, возникает удобный момент для перехода к прояснению коммуникаций. При этом консультанты пересаживаются, располагаясь чуть сзади и сбоку каждый от своего клиента. Далее консультанты, как и при дублировании в психодраме, стараются подключиться к эмоциональному состоянию своих клиентов, озвучить их переживания от первого лица и помочь выразить себя более полно, не прибегая к защитным маневрам. Время от времени следует останавливать клиентов и просить их оценить, насколько верно консультанты отражают их сообщения друг другу.

«Перевод» должен соответствовать внутреннему состоянию клиента настолько, что у того может создаться впечатление, что консультант выражает его чувства лучше его самого. Сообщения участников становятся более ясными, проявляются скрытые ранее эмоции, и

семья переходит к реальному живому диалогу, все глубже продвигаясь в понимании себя и друг друга.

Одновременно происходит научение членов семьи через моделирование процесса открытого общения. Консультанты трансформируют критические Ты-высказывания в Я-высказывания, что позволяет управлять переговорным процессом, сдерживают поток обвинений и взаимных нападок, обучая клиентов более конструктивному взаимодействию.

### ***Техника 9. «Незаконченные предложения»***

Эта техника может использоваться самостоятельно или служить хорошим разогревом для дальнейших переговоров. Она помогает видоизменить характер коммуникаций членов семьи, а именно:

- стимулировать диалог дистанцированных членов семьи;
- обеспечить равный вклад в разговор, сдерживая многословных и поощряя молчаливых участников;
- структурировать общение между членами семьи и сделать его более безопасным для них.

Участники тренинга обучаются использовать формулировки в виде Я-высказываний, осознавать баланс выражения негативных и позитивных чувств, обозначают направление изменений.

Озвучивание позитивных характеристик особенно важно в ситуации семейного конфликта, когда члены семьи обмениваются в основном негативными подкреплениями, провоцируя нарастание ссоры.

Помимо изменения процессуальных характеристик общения, данная техника позволяет исследовать основное содержание взаимных претензий.

Выбираются два члена семьи, отношения между которыми предполагается исследовать. Их просят расположиться напротив друг друга и поочередно заканчивать следующий ряд незавершенных предложений:

«Мне нравится, что ты...»

«Я расстраиваюсь, когда...»

«Я злюсь, когда...»

«Я благодарен тебе за...»

«Мы могли бы по-другому...»

Оптимальным в такой работе является завершение пяти предложений. Желательно, чтобы каждый из членов семьи поработал в паре со всеми остальными. Ограничением в использовании этой техники может быть только возраст самых младших членов семьи, если они принимают участие в тренинге. Обычно упражнение не занимает более двадцати минут и, как правило, не встречает сильного сопротивления – наоборот, может стимулировать шутки и смех. Все присутствующие могут наглядно убедиться, с какой скоростью вылетают негативные чувства и в каких муках рождается признание достоинств друг друга. Если в тренинге участвуют подростки, они часто говорят, что они впервые услышали о себе что-то хорошее.

### ***Техника 10. «Семейные правила»***

#### **Упражнение 1. «Свод законов семьи»**

Участники составляют список правил, действующих в их семье. Консультант играет роль секретаря, который записывает каждое из семейных правил, и председателя собрания, который следит за тем, чтобы обсуждение носило конструктивный характер: не допускать споров о том, хорошим или плохим является каждое из существующих в семье правил, обсуждения того, кем и насколько они выполняются, и т. д. Задача участников на данном этапе – с помощью консультанта составить максимально полный перечень семейных концепций и их конкретных проявлений.

Легче всего выявить правила, связанные с тем, как распоряжаться деньгами, с выполнением домашних обязанностей и нарушениями правил. Составление списка следует начать с этих открытых правил.

При выполнении этого упражнения участники могут узнать много нового о себе – например, то, что не каждый член семьи знает некоторые семейные правила, что каждый из них по-разному понимает многие из этих правил и что именно это часто является причиной конфликтов. Для многих семей просто сидеть и выяснять эти правила – это нечто новое и познавательное. После составления «свода законов» причины недопонимания и проблем в семье могут стать более очевидными.

### **Упражнение 2. «Поправки к своду законов»**

После того как все семейные правила записаны и участники прояснили все недоразумения по поводу этих правил, нужно решить, какие правила являются точным отражением семейных ценностей на сегодняшний день, а какие уже неактуальны.

«Поскольку правила принадлежат вам и вашей семье, у вас есть право менять и совершенствовать их или полностью отбросить. Обсудите, какие семейные правила помогают взаимодействию между вами, а какие – мешают. Чего вы хотите достигнуть с помощью этих правил? Насколько эффективно вы этого достигаете? Хорошие правила помогают семье; плохие правила ее ограничивают.

Правила могут быть устаревшими, несправедливыми, неясными или неподходящими, и их можно изменить. Давайте исследуем, как можно изменить правила.

Обратите внимание на то, каков процесс изменения правил в вашей семье. Кому позволено просить об изменении? Кто принимает решение? В юридической системе можно обжаловать решение. Можно ли обжаловать решение в вашей семье?

Давайте пойдем дальше в наших исследованиях. Обсудите, как создаются правила в вашей семье? Их создает один человек? Это самый старший, самый тактичный, самый ограниченный, самый влиятельный человек? Вы берете эти правила из книг? У соседей? Из семей, в которых выросли ваши родители? Откуда берутся эти правила?

До этого момента мы обсуждали довольно очевидные правила, которые легко обнаружить. Однако есть и другой набор правил, они часто являются скрытыми, и их трудно уловить. Это влиятельная и незримая сила, она управляет жизнью всех членов семьи».

### **Упражнение 3. «Выявление скрытых правил»**

Некоторые из правил, регулирующих взаимодействия в семье, являются неосознанными, скрытыми. Для их выявления и обсуждения необходима помощь консультанта. Ниже приводится пример такой беседы с семьей. Необходимо дать каждому из участников возможность высказаться по каждому из затронутых вопросов.

«Что вы можете рассказать в своей семье о том, что вы думаете, чувствуете, видите, слышите; о вкусах и запахах, которые вы ощущаете? Можете ли вы комментировать только то, что должно быть, или также и то, что есть на самом деле?»

(Вопросы о свободе мнений в семье можно разделить на 4 подгруппы.)

1. Что вы можете сказать о том, что вы видите и слышите?

Вы только что видели, как два члена вашей семьи сильно поссорились. Можете ли вы выразить свой страх, беспокойство, гнев, агрессию?

Можете ли вы выразить свое одиночество, нежность, вашу потребность в утешении?

2. Кому вы можете это сказать?

Вы ребенок, и вы только что услышали, как ваш отец выругался. Существует семейное правило, запрещающее ругаться. Можете ли вы указать ему на это?

3. Как вы можете прокомментировать тот факт, что вы не согласны с чьим-нибудь поведением или не одобряете его?

Если пятнадцатилетний сын (или внук) напивается, можете ли вы прямо об этом сказать?

4. Можете ли вы свободно попросить объяснения, если вы не понимаете кого-нибудь из членов семьи?

Если между словами и тоном голоса вашего собеседника есть противоречие, можете ли вы прокомментировать это?

Каждый день члены семьи видят и слышат разные вещи. Некоторые из них приносят удовольствие. Другие вызывают замешательство и даже боль, третьи могут вызвать чувство стыда. Если членам семьи не позволено признавать и комментировать то, что они замечают, и выражать чувства, которые это вызывает у них, тогда эти чувства подавляются и начинают подтачивать семейное благополучие.

Считаете ли вы, что есть такие темы, которые никогда не должны подниматься в семье? Как можно вести себя так, как будто этих фактов семейной жизни не существует?

Семейные запреты против обсуждения того, что есть и что было, создают плодородную почву для конфликтов. Предположим, что существует такое неписаное семейное правило, согласно которому члены семьи могут говорить только то, что правильно, хорошо, значимо, уместно. В этом случае значительную часть действительности нельзя комментировать. Никто не бывает постоянно хорошим, уместным, значимым и т. д.

Когда правила запрещают комментировать многие вещи о себе и других членах семьи и когда вы не можете комментировать то, что есть на самом деле, то что тогда происходит? Некоторые люди лгут, некоторые начинают ненавидеть, а некоторые становятся чужими в своей семье. Самое худшее состоит в том, что у них появляется низкая самооценка, которая выражается в беспомощности, враждебности, глупости и одиночестве».

### ***Техника 11. «Семейное кукольное интервью»***

В этой технике члены семьи и консультант разговаривают друг с другом не непосредственно, а разыгрывая кукольный спектакль. Каждый из участников может пользоваться одной или несколькими куклами, соответствующими различным ситуациям и семейным ролям. Техника дает много возможностей для наблюдения как видимых, так и скрытых путей взаимодействия членов семьи друг с другом. Выбор кукол, конфликты, выраженные в фантазиях, обсуждение после спектакля, когда членов семьи просят дать свои свободные ассоциации по поводу пьесы, изучение вопроса о том, какое отношение имеет разыгранная история к функционированию семьи, – все это помогает понять внутрисемейные взаимоотношения.

Конфликт между персонажами драматизируемой истории отражает фантазии членов семьи, форма и содержание которых, как правило, вращаются вокруг одной или нескольких тем, что часто представляет собой символический ответ на подспудно присутствующий у консультанта вопрос семье: «Зачем вы сюда пришли?»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Adler A.* Superiority and social interest: a collection of later writings // Ed. by H.L. Ansbacher. N.Y.: Viking, 1964.
- Allport G. W.* Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961.
- Balint M.* The doctor, his patient and the illness. New York: International Universities Press, 1957.
- Baltes P.B. & Baltes M.M.* Psychological perspectives on successful aging. In P.B. Baltes & M.M. Baltes (Eds.). Successful aging. N.Y.: Cambridge Univ. Press, 1990.
- Baltes P.B. & Kliegl R.* Further testing of limits of cognitive plasticity: Negative age differences in a mnemonic skill are robust. *Developmental Psychology*, 1992, 28, 121–125.
- Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F. & Emery G.* Cognitive therapy of depression. N.Y.: Guilford Press, 1979.
- Beck J.* Cognitive therapy: Basics and beyond. New York: Guilford, 1995
- Berkovitz I. H., & Sugar M.* (1975). Adolescent psychotherapy, group psychotherapy, family psychotherapy. In M. Sugar (Ed.), *The adolescent in group and family therapy* (pp. 3–23). New York: Brunner/ Mazel.
- Birren J.E., Woods A.M. & Williams M. V.* Behavioral slowing with age: Causes, organization, and consequences. In L.W. Poon (Ed.) *Aging in the 1980s*. Washington, DC: American Psychological Association, 1980.
- Blocher D.H.* *Developmental Counseling*. N. Y.: Ronald Press, 1966.
- Boom J.* The concept developmental stage. Nijmegen: Universiteitschruk-kerij Nijmegen, 1992.
- Briggs-Myers I., McCaulley M.H.* *Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers Briggs Type Indicator*. Consulting Psychologists Press, 1985.
- Bromley D.B.* *The psychology of human ageing*. Harmondsworth, 1966
- Buhler C.* Maturation and motivation. // *Personality*, 1951, 1 (2), pp. 184–211.
- Burnside I.M., Ebersole P. & Monea H.E.* (Eds.) *Psychological caring throughout the life span*. New York: McGraw-Hill. 1979.
- Butler R.* The life reviewed: an interpretation of reminiscence in the aged // *Psychiatry*. 1963. Vol. 26. PP. 65–76.
- Coleman J.C.* *Abnormal Psychology in Modern Life* // Glenview, Ill.: Scott Foresman and Co, 1972.
- Dant T., Carley M., Gearing B, Johnson M.* Final report of care for elderly people at home; a research and development project in collaboration with Gloucester Health Authority. Milton Keynes: Open University Press, 1990.
- DSM-III: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition)*, American Psychiatric Association, 1980.
- DSM-III-R: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition – Revised)*, American Psychiatric Association, 1987.
- DSM-IV: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fourth Edition)*, American Psychiatric Association, 1994.
- Eisenberg D., Delaney S.* *The Counseling Process*. Chicago: Rand McNally, 1977.

- Ellis A., Dryden W.*The practice of rational-emotive therapy. New York: Springer, 1987
- Ellis A., Grieger R.*(Eds.) Handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer, 1977
- Erikson E.N.*The life cycle completed. New York: Norton, 1982.
- Erikson E.H.*Childhood and Society. New-York: Norton, 1950.
- Farrell M.P., Rosenberg S.D.*Men at mid-life. Boston: Auburn House,1981.
- Fenichel O.*The Psychoanalytic Theory of Neurosis. New-York: Norton, 1945.
- Firman J.*,«I» and Self, Re-visioning Psycho-synthesis, Psychosynthesis Palo Alto, California, 1991.
- Fromm E.*Man for Himself. New-York, Farrar and Rinehart, 1947.
- Fromm E.*The Art of Loving. New-York: Harper, 1956.
- Gelso C.J., Carter J.A.*The relationship in counseling and psychotherapy: components, consequences and theoretical antecedents // The Counseling Psychologist, 1985. Vol. 13. P. 155–243.
- George R.L., Cristiani T.S.*Counseling: Theory and Practice, 3rd Ed. Englewood Cliffs. N. J.: Prentice Hall, 1990.
- GesellA.*Child Development. New-York: Harper, 1949.
- Harris P.*Psychobiography: Fingerprints of a Lifetime // Older people and Their Needs. A Multidisciplinary Perspective / Ed. G. Corley. L.: Whurr Pub - lishers Ltd, 2001. P. 123–133.
- HavighurstR.*Developmental Tasks and Education. N. Y.: D.Mckay Company, 1972.
- HavighurstR.*History of developmental psychology: Socialization and personality development through lifespan. In: Baltes P.B. & Schaie (Eds.) Lifespan developmental psychology: Personality and socialization. N. Y.: Academic press., 1973. – P. 3–24.
- Holland J.L.*Making vocational choices: A theory of careers. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1973.
- HughesB.*Older People and Community Care. Critical theory and practice. L.: Open University Press, 2000. P. 162.
- Karpman S.*Fairy Tales and Script Drama Analysis, Transactional Analysis Bulletin, vol. 7 no. 26, 1968.
- KennedyE.* On Becoming Counselor: A Basic Guide for Non-Professional Counselors. N. Y.: The Seabury Press, 1977.
- Kernberg O.*Severe personality disorders. New York, 1986.
- Knapp M.L.*Nonverbal communication in human interaction (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston, 1978.
- Knapp M.L.*The field of nonverbal communication: an overview // In: C. Stewart, B. Kendall (Eds.) On Speech Communication: Anthology of Contemporary Writings and Messages. N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1972.
- Kohlberg L.*Essays on moral development: Vol. 1. The philosophy of moral development. New York, Harper & Row, 1981.

- Kohlberg L.* Essays on moral development: Vol. 2. The psychology of moral development. New York, Harper & Row, 1984.
- Lazarus R.S., Averill J.R.* Emotions and cognition. Anxiety. Ed. by Ch. D. Spielberger. N. Y., London, 1972, vol. 2, p. 6–290.
- Lazarus A.* Casebook of multimodal therapy. New York: Guilford, 1995.
- Levinson D.* A conception of adult development // American psychologist. 1986. N. 41. P. 3–13.
- Levinson D.* The seasons of a man's life. New York: Knopf, 1978.
- Levinson D.* The seasons of women's life: Implications for women and men. Am. Psych. Ass., Boston, 1990.
- Liebmann M.* Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises / Cambridge, MA: Brooklyn Books, 1986.
- Marcia J.* Development and validation of ego-identity status // Journal of personality and social psychology. 1966. N. 3. P. 551–558.
- Marcia J.* The status of statuses: Research review / In: In Marcia, Walter – man, et al Ego identity; A handbook for psychological research. N. Y.: Springer-Verlag, 1993.
- Maslow A.H.* Toward a psychology of being (second ed.). Princeton. NJ: Van Nostrand Reinhold, 1968.
- Moreno Z.T.* Psychodrama. Beacon, N. Y.: Beacon House, 1964. *Murray M.A.* Explorations in personality. N. Y.: Oxford University Press, 1938.
- Myers R.A., Layton W.C., Morgan H.H.* The Counseling Psychologist. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1968.
- Naparstek B.R.* Staying well with guided imagery. N. Y., Warner Bros., 1994.
- Naumburg M.* Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices. New York: Grune and Stratton, 1966.
- Neugarten B.L.* Age groups in American society and the rise of young-old. Annals of the American Academy of Political and Social Science, 1974, 415, 187–198.
- Orlick T.G., McCaffrey N.* Feeling great. Ottawa, 1995.
- Peck R.C.* Psychological developments in the second half of life. In B.L. Neugarten. Middle age and aging. Chicago: University of Chicago Press, 1968.
- Peplau L.N., Perlman D.* (Eds.) Loneliness: a sourcebook of current theory. N. Y.: John Wiley & Sons, 1982.
- Perlman D., Peplau L.N.* Towards a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), Personal Relationships. London: Acad. Press, 1981.
- Roe A.* Early determinants of vocational choice // J. Counsel. Psych., 1957, 4.
- Rogers C.* Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951. *Rosensweig S.* An Outline of Frustration Theory. Chapter 11, in Hunt J. McV. (ed.) Personality and the Behavior Disorders. New-York: Ronald, 1944. *Rowan J.* Subpersonalities, The People Inside Us, Routledge, London and New York, 1990.

- Sanrock J. W.* Life-span development. Madison, Wisconsin, 1995. *Schiff A., Schiff* Passivity. TAJ. 1 (1), 1971.
- Seligman M.E.P.* What you can change. N. Y.: Fawcett Columbine, 1993. *Spiegel D.* Therapeutic support groups. In B. Moyers (Eds.) Healing and the mind. N. Y.: Doubleday, 1993, 157–175.
- Steiner C.M.* Emotional literacy training: the application of transactional analysis to the study of emotions // Trans. Anal. J., 1996. V. 26. P. 31–39.
- Steiner C.M.* Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts. New York, Grove Press, 1990.
- Stern D.N.* The first relationship: infant and mother. Cambridge, Mass. Harvard University Press, 1977.
- Storr A.* The Art of Psychotherapy. N. Y.: Methuen, 1980.
- Taibi K., Hedges C.* The Miniscript // Transactional Analysis Journal. 1974. V. 4. P. 67–82.
- Thompson A.S.* Notes on career development inventory – adult form. As quoted in: R. P. Johnson & H. C. Riker (1981). Retirement maturity: A valuable concept for preretirement counselors. Personnel and Guidance Journal. 1977. 59.
- Vaillant G.* The climb to maturity: how the best and brightest came of age // Psychology Today? 1977, September, p. 34.
- Ware N, Steckler N* Choosing a science major: The experience of women and men. Women's Studies Quarterly, 11, 1983.
- Yalom I.* Existential Psychotherapy. N. Y.: Basic Books, 1980.
- Yalom I.D.* The theory and practice of group psychotherapy. N. Y.: Basic Books, 1985.
- Zarit S.H., Zarit J.M.* Mental disorders in older adults. N. Y. London: The Guilford Press, 1998.
- Zeiss A.M., Steffen A.* Behavioral and cognitive treatments: Social learning in older adults. In S.H. Zarit & B.G. Knight (Eds.) A guide to psychotherapy and aging. N.Y.: American Psychological Association, 1996, 35–60.
- Абрамова Г.С.* Возрастная психология. Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
- Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М., Мысль, 1991. *Аверин А.В.* Психология детей и подростков. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998.
- Адлер А.* Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 1997.
- Айви А., Айви М., Саймэн-Даунинг Л.* Психологическое консультирование и психотерапия: методы, теории и техники. М.: Психотерапевтический колледж, 1999.
- Айзенк Г., Вильсон Г.* Как измерить личность / Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2000.
- Алешина Ю.Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: НФ «Класс», 1999.

*Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Троши-хина Е.Г.* Тренинг развития жизненных целей. Программа психологичес – кого содействия социальной адаптации. СПб.: Речь, 2001.

*Альперович В.Д.* Геронтология. Старость: Социокультурный портрет. М.: Приор, 1998.

*Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А.* Диагностика суицидального поведения: Метод. рекомендации. М.: 1980.

*Ананьев Б.Г.* Избранные психологические тексты. М.: Педагогика, 1980.

*Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. *Ананьев Б.Г., Дворяшина М.А., Кудрявцева Н.А.* Индивидуальное развитие человека и константность восприятия. Л.: ЛГУ, 1968.

*Андреева Т.В.* Социальная психология семейных отношений. СПб.: 1998.

*Анн Л.* Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003. *Анохин П.К.* Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Медицина, 1968.

*Анциферова Л.И.* Психология личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. Под ред. Анцыферо - вой Л.И. М.: 1981.

*Анциферова Л.И.* Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психологический журнал, 1994. Т. 15. № 3. С. 99–105.

*Анциферова Л.И.* Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного старения личности. // Психологический журнал, 1996. Т. 17. № 6. С. 60–71.

*Аръес Ф.* Человек перед лицом смерти. М.: Прогресс, Прогресс-Академия, 1992.

*Асмолов А.Г.* Психология личности: Учебник. М.: МГУ, 1998.

*Ассаджиоли Р.* Динамическая психология и психосинтез // Психосинтез. Теория и практика, М.: Киев, REFL-book – Ваклер, 1994.

*Ассаджиоли Р.* Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ. Е. Петровой. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.

*Бадхен А.А., Каган В.Е. (ред.).* Психосинтез и другие интегративные техники. М.: Смысл, 1997.

*Байярд Р.Т., Байярд Дж.* Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991.

*Баскаков В.* Танатотерапия – искусство жизни и смерти // Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Баскаков В.Ю. (ред. – сост.). М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001.

*Баскаков В.* Телесно-ориентированная психотерапия и спихотехни-ка: обобщение и сравнительный анализ существующих подходов / Телесность человека: междисциплинарные исследования. М.: Философское общество СССР, 1993.

*Бассет Л.* Только без паники! СПб.: Питер-Пресс, 1997.

*Баттерворт Д., Харрис М.* Принципы психологии развития. М.: Ко-гито-Центр, 2000.

- Белоусов С.А.* Духовная зрелость личности и отношение к смерти // Психология зрелости и старения. 1998. № 4.
- Бендлер Р., Гриндер В., Сатур В.* Семейная терапия и НЛП. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 1999.
- Бендлер Р., Гриндер Дж.* Структура магии. Т. 1, 2. СПб.: Белый кролик, 1993.
- Березкина-Орлова В.* Актерские телесно-ориентированные психотехники // Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Баскаков В.Ю. (ред. – сост.). М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001.
- Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А.* Телесно-ориентированная психотехника актера (методические рекомендации к проведению тренинга) // Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Под ред. В. Баскакова. М.: Смысл, 1997.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. «Университетская книга» – АСТ. М., 1998.
- Берне Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
- Берталанфи фон Л.* История и статус общей теории систем / Систем – ные исследования. М.: Наука, 1973.
- Бибринг Э.* Психоанализ и динамическая психотерапия // Психоаналитический вестник. 1999. Т. 8. № 2. С. 13–29.
- Биксон Т.К., Перло Л.Н., Рук К.С., Гудчайлдс Ж.Р.* Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989.
- Блонский П.П.* Педология. М.: 1934.
- Божович Л. И.* Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности. М.: Междунар. пед. академия. 1995.
- Бреннан Р.* Пособие по применению методики Александра. К.: София, 1997.
- Бретт Д.* Жила-была девочка, похожая на тебя. М.: НФ «Класс», 1996.
- Брукс Ч.* Чувственное сознание. М.: Либрис, 1997.
- Бурлачук Л. Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
- Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С.* Основы психотерапии. Киев – Москва: «Ника-Центр» – Алетейа, 1999.
- Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г.* Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М.: Изд. МГУ, 1990.
- Бэрон Р., Ричардсон Д.* Агрессия. СПб.: Питер, 1997.
- Бютнер К.* Жить с агрессивными детьми. М.: Педагогика, 1991.
- Вайзер Г.А.* Смысл жизни и возраст // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. М.: ПИРАО, 1997.
- Валлон А.* Психическое развитие ребенка. СПб.: Питер, 2001.

- Варга А.Я.* Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.
- Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: 1984.
- Василюк Ф.Е.* Проблема критической ситуации // Психология экстремальных ситуаций. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко (сост.), Мн.: Харвест, 1999.
- Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. М.: Изд-во «Ось-89», 1999.
- Верховски А.* Диалоги дыхания: Паттерны дыхания как паттерны социального взаимодействия // Энергия и характер, 1999. № 1. С. 20–28.
- Вильсон Дж. Т.* Поведенческая терапия // Журнал практической психологии и психоанализа, 2000. № 3.
- Винникотт Д.В.* Разговор с родителем. М.: НФ «Класс», 1995.
- Витакер К. Бамберри В.* Танцы с семьей. М.: НФ «Класс», 1997.
- Витакер К.* Полночные размышления семейного терапевта. М.: НФ «Класс», 1998.
- Виткин Д.* Мужчина и стресс. СПб.: Питер-Пресс, 1996а.
- Виткин Дж.* 14 мифов о женщине. СПб.: Питер-Пресс, 1996б.
- Выготский Л.С.* Психология. М.: Эксмо, 2000.
- Выготский Л.С.* Собрание сочинений: В 6 т. М.: Педагогика, 1984.
- Выготский Л.Я.* Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 1997.
- Гавэйн Ш.* Созидающая визуализация. <http://www.loop-back.ru/psytech/practpsy>
- Гамезо М.В., Герасимова В.С, Горелова Г.Г., Орлова Л.М.* Возрастная психология: личность от молодости до старости. М.: Ноосфера, 1999.
- Ганнушкин П.Б.* Избранные труды по психиатрии. Ростов-на-Дону, Феникс., 1998.
- Гизе Ф.* Психоанализ и психотехника. Л.: Современник, 1926. *Гилберг К., Питерс Т.* Аутизм: Медицинские и педагогические аспекты / Пер. с англ. Деряевой О.В., под ред. Шипициной Л. М.: Исаева Д. Н. СПб.: ИСПиП, 1998.
- Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. М.: МГУ, 1988.
- Гиришон А.* Кинесфера: пространство движения, 2000а. <http://www.chat.ru/~bodywork/dance4.htm>.
- Гиришон А.* Танцевальная импровизация: за пределами терапии? 2000б. <http://www.aha.m/~ipd/zajpredelami.htm>.
- Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б.* Механизмы формирования толерантности к старению в условиях современной России. Екатеринбург: УрГУ, 2002.
- Гордон Т.* Повышение родительской эффективности / Популярная педагогика. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997.

- Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д.* Волшебная страна внутри нас // Тренинг по сказкотерапии. Зинкевич-Евстигнеева (ред.). СПб.: Речь, 2004.
- Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997.
- Грачева Л.В.* Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб.: Речь, 2003.
- Гроф С, Хэлифакс Д.* Человек перед лицом смерти. М.: Изд-во Трансперсонального института, 1996.
- Гулдинг М, Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения: Теория и практика / Пер. с англ. Саринной В.М. М.: НФ «Класс», 1997.
- Гуревич П.С. (ред.)*. Жизнь после смерти. М.: Сов. писатель, 1990.
- Гуськова Т.В., Елагина М.Г.* Личностные образования у детей в период кризиса трех лет // Вопросы психологии. 1987. № 5.
- Гуткина Н.И.* Клинический метод в психологическом консультировании детей // Ж. практ. психологии и психоанализа. 2001. № 1–2
- Давыдовский И.В.* Что значит стареть. М.: Знание, 1967.
- Дементьева Н.Ф.* Методологические аспекты социально-психологической адаптации лиц пожилого возраста в стационарных учреждениях социального обслуживания // Психология зрелости и старения 1998. № 2.
- Джайнотт Х.* Родители и дети // Сер. «Знание». Пед. ф-т. 1986. № 4. *Джеймс М, Джонсгард Д.* Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями: Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Л.А. Петровской. М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Уни-верс», 1993.
- Драгунова Т.В.* Подросток. М.: Знание, 1976.
- Елагина М.Г.* Кризис семи лет и подход к его изучению // Новые ис – следования в психологии. 1989. № 1. С. 37–42.
- Ермолаева М.В.* Практическая психология старости. М.: Эксмо, 2002.
- Ефименко В.Л.* Депрессии в пожилом возрасте. Л.: Медицина, 1975.
- Заваденко Н.Н.* Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей // Мир психологии. 2000. № 1.
- Запорожец А.В.* Развитие произвольных движений // Избр. психол. тр.: В 2 т. 1986. Т. 2. С. 5–234.
- Захаров А.И.* Неврозы у детей и психотерапия. СПб.: Союз, 1988.
- Захаров В.П., Хрящева Н.Ю.* Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.
- Зейгарник Б.В.* К вопросу о механизмах развития личности // Вестник МГУ. Серия «Психология». 1979. № 1.
- Зейгарник Б.В.* Клиническая беседа // *Айламазян А.М.* Метод беседы в психологии. М.: 1999.

- Зелинский С.М.* Родитель и ребенок на первой консультации // Мастерство психологического консультирования. Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. СПб.: Европейский дом, 2002.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. (ред.)*. Тренинг по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2004.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Путь к Волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб.: Речь, 1998.
- Иванов В.А.* Проблема структуризации рабочего опыта (к пониманию механизмов старения) // Психология зрелости и старения, 1999. № 6.
- Изард К.Г.* Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлы-баевой, СПб.: Питер, 1999.
- Исаев Д.Н., Каган В.Е.* Аутистические синдромы у детей и подростков: механизмы расстройств поведения // Патологические нарушения поведения у подростков. Л., 1973.
- Йоуменс Т.* Практика психосинтеза. Сан-Хосе, 1989.
- Каган В.Е.* Аутизм у детей. – Л.: Медицина, 1981.
- Каган В.Е.* Воспитателю о сексологии. М.: Педагогика, 1991.
- Кайгородова Л.С.* Инновационные технологии в социальной работе с пожилыми людьми. 1999, <http://home.novoch.ru/~azazel/texts/sbornikps/invgeront.html>.
- Калиш Р.* Пожилые люди и горе // Психология зрелости и старения. 1997. № 3. С. 38–42.
- Карвасарский Б.Д.* Психотерапия. М.: Медицина, 1985.
- Карсаевская Т.В.* Социальная детерминация возрастных фаз человека // Соотношение биологического и социального в человеке. Ломов Б.Ф. (отв. ред.). М.: 1975. С. 747–756.
- Карсаевская Т.В.* Этапы жизненного цикла человека. // Психология зрелости и старения. 1997. № 3. С. 8–12.
- Карсаевская Т.В., Шаталов А.Т.* Философские аспекты геронтологии. М.: Наука, 1978.
- Квинн В.* Прикладная психология. СПб.: Питер, 2000.
- Кемпер И.* Легко ли не стареть? М.: Прогресс-Яхтсмен, 1996.
- Кинг М, Цитренбаум Ч.* Экзистенциальная гипнотерапия. М.: НФ «Класс», 1998.
- Кискер К.П., Фрайбергер Г., Розе Г.К., Вульф Э.* Психиатрия, психосоматика, психотерапия / Пер. с нем. (Гуманистическая психиатрия), М.: Алетейа, 1999.
- Клайн В.* Как подготовить ребенка к жизни. М.–Л.: Прогресс – Уч. центр «Антарес», 1991.
- Кларк М, Гэллатин Б.* Одиночество в старости // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 453–485.
- Кле М.* Психология подростка: психосексуальное развитие. М.: Педагогика, 1991.
- Ковалев С.В.* Психология современной семьи. М.: Просвещение, 1988.

- Ковалев С.В.* Исцеление с помощью НЛП. Нейро-лингвистическое программирование психосоматических исцелений. М.: КСП+, 1999.
- Козлов А.А.* Старость: социальная разобщенность или целостность? // Мир психологии, 1999. № 2. С. 80–96.
- Колесов Д.В.* Биология и психология пола. М.: МПСИ, 2000.
- Кон И.С.* Психология старшеклассника М.: Просвещение, 1980.
- Кон И.С.* В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.
- Кон И.С.* Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978.
- Кон И.С.* Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989.
- Кон И.С.* Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 1994.
- Кон И.С.* Ребенок и общество. М.: Наука, 1988.
- Кон И.С.* Социологическая психология. Избранные психологические труды. М.: МПСИ, 1999.
- Копытин А.И. (ред.)*. Практикум по арт-терапии. СПб.: Питер, 2000. *Коржова Е.Ю.* Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Союз, 2002.
- Коссаковский А.* Психическое развитие личности в онтогенезе // Психология личности в социалистическом обществе. Активность и развитие личности. М.: Наука, 1989.
- Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999.
- Кошелева А.Д., Алексеева Л.С.* Диагностика и коррекция гиперактивного ребенка. М.: 1997.
- Крайг Г.* Психология развития. СПб.: Питер, 2003.
- Краснова О.В.* Исследование структуры социальной поддержки пожилых людей // Психология зрелости и старения. 1998. № 2.
- Краснова О.В.* Социально-психологические аспекты старения // Клиническая геронтология. 1997. № 3.
- Краснова О.В.* Воспоминания старых людей: рассказ историй, биография и терапия «лайф-ревью» // Психология зрелости и старения. 2002. № 1.
- Краснова О.В.* Исследование идентификации пожилых людей // Психология зрелости и старения. 1997. № 3. С. 68–84.
- Краснова О.В.* Социальная психология старения как основная составляющая социальной геронтологии // Мир психологии. 1999. № 2. С. 96–106.
- Кратохвил С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М.: Медицина, 1991.
- Кречмер Э.* Строение тела и характер. М.: НО Научный фонд «Первая Исследовательская лаборатория им. Акад. В.А. Мельникова», 2000.
- Кроник А., Ахмеров Р.* Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003.

- Кулагина И.Ю.* Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. М.: Изд-во УРАО, 1998.
- Куттер П.* Любовь, ненависть, зависть, ревность: Психоанализ страстей / Пер. с нем. С. С. Панкова. СПб.: БСК, 1998.
- Куттер П.* Современный психоанализ. СПб.: БСК, 1997.
- Кэмпбелл Д.* Эффект Моцарта. Мн., Попурри, 1999.
- Кэмпбелл Р.* Как справляться с гневом ребенка. СПб.: Мирт, 1997.
- Кэррел С.* Групповая психотерапия подростков. СПб.: Питер, 2002
- Лабунская В.А.* Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
- Лазарус А.* Мультиmodalная психотерапия // *Зейг Д.К., Мьюни-он В.М.* Психотерапия – что это? М.: НФ «Класс», 2000.
- Лазарус А.* Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. М.: НФ «Класс», 2000.
- Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003.
- Лейтес Н.С.* Умственные способности и возраст. М.: Педагогика, 1971.
- Леонгард К.* Акцентуированные личности. Киев: Выща школа, 1989. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. М.: Изд-во МГУ, 1981. *Леонтьев А.Н.* Потребности, мотивы, эмоции. М.: Изд-во МГУ, 1971. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
- Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения: В 2 т. М.: Педагогика, 1983.
- Лешли Д.* Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. М.: Педагогика, 1991.
- Либин А.* Стиль – это человек? // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998.
- Ливехуд Б.* Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994.
- Лидерс А.Г.* Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей // Психология зрелости и старения. 1998. № 4. С. 13–22.
- Лидерс А.Г.* Психологический тренинг с подростками. М.: Academia, 2003.
- Лисина М.И.* Генезис форм общения у детей // Принцип развития в психологии. М.: Наука, 1978.
- Лисина М.И.* О механизмах смены ведущей деятельности у детей // Вопросы психологии. 1978. № 5. С. 73–77.
- Лисина М.И.* Общение, личность и психика ребенка. М. – Воронеж: Ин-т практической психологии – МОДЭК, 1997.

- Лисина М.И.* Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика, 1986. *Лисицкая Т.С.* Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение-Владос, 1994.
- Лисицкая Т.С.* Ритм. Пластика. М.: ФиС, 1988.
- Личко А.Е.* Подростковая психиатрия: (Руководство для врачей). Л.: Медицина, 1985.
- Личко А.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М.: Эксмо-Пресс, 1999.
- Лоренц К.* Агрессия (так называемое зло). М.: Прогресс, 1994. *Лоуэн А.* Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. СПб.: Речь, 2000.
- Лоуэн А.* Предательство тела. Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
- Лоуэн А.* Психология тела. Телесно-ориентированный биоэнергетический психоанализ. М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997.
- Лоуэн А.* Физическая динамика структуры характера. М.: Издательская фирма «Компания ПАНИ», 1996.
- Лоуэн А.* Язык тела. СПб. – Ростов-на-Дону: Академический проект-Феникс, 1998.
- Лэндрет Г.Л.* Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. М.: Междунар. педаг. академия, 1994.
- Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Креггер Ф., Ледерах-Хофман К.* Психосоматические расстройства в общей медицинской практике. СПб.: СПб. Психоневрологический ин-т им. В.М. Бехтерева, 2000.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. СПб.: Речь, 2001.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б.* Тренинг общения с ребенком (период ран – него детства). СПб.: Речь, 2003.
- Маданес К.* Стратегическая семейная терапия. М.: НФ «Класс», 1999.
- Майерс Д.* Социальная психология / Пер. с англ. СПб.: Питер, 1998.
- Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: НФ «Класс», 1998.
- Макгилл Л.* Хиропрактика – книга здоровья. Мн.: Попурри, 1998.
- Мак-Кей М., Роджерс (П.), Мак-Кей Ю.* Укрощение гнева. СПб.: Питер, 1997.
- МакМаллин Р.* Практикум по когнитивной терапии. СПб.: Речь, 2001.
- Мак-Нили Д.* Прикосновение. М.: Институт общегуманитарных исследований, 1999.
- Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю.* Психогимнастика в тренинге. СПб.: Ин-т тренинга, 1993.
- Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В.* Психогимнастика в тренинге. Ч. 2. СПб.: Ин-т тренинга, 1993.
- Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика. Новейший справочник. СПб.– М.: Сова-Эксмо, 2003д.

- Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррекция: работа с женщинами в период климакса (часть 1) // Современные технологии. Медицинская техника, фармация, диагностика. 2002а. № 4.
- Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррекция: работа с женщинами в период климакса (часть 2) // Современные технологии. Медицинская техника, фармация, диагностика. 2002б. № 5.
- Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррекция: работа с женщинами в период климакса (часть 3) // Современные технологии. Медицинская техника, фармация, диагностика. 2002 в. № 6.
- Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррекция: работа с женщинами в период климакса (часть 4) // Современные технологии. Медицинская техника, фармация, диагностика. 2003а. № 1.
- Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррекция: работа с женщинами в период климакса (часть 5) // Современные технологии. Медицинская техника, фармация, диагностика. 2003б. № 2.
- Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррекция: работа с женщинами в период климакса (часть 6) // Современные технологии. Медицинская техника, фармация, диагностика. 2003 в. № 3–4.
- Малкина-Пых И.Г.* Физкультура, которая лечит душу // *И.В. Милюкова, Евдокимова Т.А.* Лечебная физкультура. Новейший справочник. СПб.: Сова, М.: Эксмо, 2003 г.
- Марковская И.М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми. Цели, задачи и основные принципы. СПб.: Речь, 2000.
- Марцинковская Т.Д.* Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. 1999. № 3.
- Маслоу А.* Мотивация и личность. М.: Аспект-Пресс, 1998.
- Меновицков В.Ю.* Введение в психологическое консультирование. М.: Смысл, 2000.
- Меновицков В.Ю.* Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2002.
- Мещерякова С.Ю.* Особенности комплекса оживления у младенцев при воздействии предметов и общения со взрослыми // Вопросы психологии. 1975. № 5. С. 82–99.
- Мид М.* Культура и мир детства. М.: Наука, 1988.
- Минухин С., Фишман Ч.* Техники семейной терапии. М.: НФ «Класс», 1998.
- Михайлова Н.М.* Принципы терапии в амбулаторной психогериатрии // Современная психиатрия. 1999. Т. 2. № 2–3.
- Молчанова О.Н.* Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витайкта // Мир психологии. 1999. № 2. С. 133–141.
- Морз Б.* Лесбиянки. М.: АО «Пакмаркет», 1993.

- Моховиков А.Н. (сост.)* Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. М.: Когито-Центр, 2001.
- Мустакас К.* Игровая терапия. СПб.: Речь, 2000.
- Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Academia, 2003.
- Мухина В.С.* Психология детства и отрочества. М.: Ин-т практической психологии, 1998.
- Мэй Р.* Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. М.: НФ «Класс», 1994.
- Мягер В.К., Мишина Т.М.* Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1979.
- Мясищев В.Н.* Личность и неврозы. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. *Навайтис Г.* Семья в психологической консультации. М.: МОДЕК, 1999.
- Наранхо К.* Характер и невроз. Интегральное обозрение. СПб. – Минск: Диалог – Лотаць, 1998.
- Небылицын В.Д.* Основные свойства нервной системы человека. М.: Просвещение, 1991.
- Небылицын В.Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976.
- Некрасов С.Н., Возилкин И.В.* Жизненные сценарии женщины и сексуальность. Свердловск: Изд-во Уральского университета, 1993.
- Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб.: Питер-Пресс, 2000.
- Ниемеля П.* Проблемы психологии личности. М.: 1982.
- Никитин В.Н.* Психология телесного сознания. М.: Алетейа, 1998.
- Никольская О.С.* Проблемы обучения аутичных детей // Дефектология. 1995. № 1.
- Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М.* Аутичный ребенок: пути помощи. М.: Теревинор, 1997.
- Новик И.Б.* Система жизнь – смерть. М.: 1992.
- Норбеков М., Хван Ю.* Уроки Норбекова. Дорога в молодость и здоровье. СПб.: Питер, 1999.
- Обухова Л.Ф.* Детская (возрастная) психология. М.: Российское педагогическое агентство. 1996.
- Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
- Осипова А.А.* Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. М.: ТЦ «Сфера», 2000.
- Оудсхорн Д.* Детская и подростковая психиатрия. М.: 1993.
- Павлов И. П.* Полн. собр. соч. Т. 3. Кн. 2. М.–Л.: АН СССР, 1951.
- Паренс Г.* Агрессия наших детей. М.: Лайнер, 1997.
- Пезешкиан Н.* Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. М.: Смысл, 1993.

- Пек М.С.* Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста. М.: Авиценна, 1996.
- Пельцман Л.* Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. Мн.: Харвест, 1999.
- Пепло Л.Н., Мицели М, Мораиш Б.* Одиночество и самооценка. // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 169–191.
- Петровская Л.И. (ред).* Старость. Справочник / Пер. с польск. М.: Большая российская энциклопедия, 1996.
- Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969.
- Пиаже Ж.* Речь и мышление ребенка / Пер. с фр. М.: Педагогика-Пресс, 1994.
- Поливанова К.Н.* Психология возрастных кризисов. М.: Academia,
- Полищук Ю.И.* Состояния одиночества и ассоциированные с ними расстройства депрессивного спектра у лиц пожилого возраста // Клиническая геронтология. 1999. № 8.
- Полухина О.* Сказкотерапия: теория и практика (работа с детьми старшего дошкольного возраста) // Педагогика и психология. 2002. № 2.
- Попов Ю.В., Вид В.Д.* Современная клиническая психиатрия. СПб.: Речь, 2000.
- Практикум по психологии. / Под ред. Кармина А.С. СПб.: МПС РФ, Петербургский гос. Университет путей сообщения, 1996.
- Прикладная социальная психология /Под ред. Сухова А.Н., Деркач А.А. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1998.
- Прихожан А.М.* Психологическая природа и возрастная динамика тревожности. М., 1999.
- Пряжников Н. С.* Личностное самоопределение в преклонном возрас – те. // Мир психологии. 1999. № 2. С. 111–123.
- Психологический словарь. / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика-Пресс, 1996.
- Психология смерти и умирания. Мн.: Харвест, 1998.
- Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 1999.
- Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000.
- Радченко А.* Психотерапия психосоматических заболеваний и расстройств // Методы современной психотерапии. Учебное пособие. Кроль Л. М., Пуртова Е.А. (сост.). М.: НФ «Класс», 2001.
- Раис Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000.

- Райгородский Д.Я. (ред. – сост.).* Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Бахрах, 1998а.
- Райгородский Д.Я. (ред. – сост.).* Психология и психоанализ характера. Самара: Бахрах, 1998б.
- Райх В.* Функция оргазма. СПб., М.: Университетская книга-АСТ, 1997.
- Райх В.* Характероанализ. М.: Республика, 1999.
- Раншбург Й.* Секреты личности: Пер. с венг. / Раншбург Й., Поппер П.М.: Педагогика, 1983.
- Реан А.А.* Агрессия и агрессивность личности // Психол. ж. 1996. № 5. С. 3–16.
- Реан А.А. (ред.).* Психология среднего возраста, старения, смерти. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
- Рейнуотер Дж.* Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1992.
- Ричардсон Р.* Сила семейных уз. Руководство по психотерапии в помощь семье. СПб.: Акцидент, Ленато, 1994.
- Роджерс К.Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
- Роджерс К.Р.* Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М.: Эксмо-Пресс, 1999.
- Романова Е.С., Потемкина О.Ф.* Графические методы в психологической диагностике. СПб.: Речь, 2002.
- Романова Е.С.* Психология профессионального становления личности. Автореф. дис. докт. психол. наук. М.: 1992.
- Ротенберг В.* Образ Я и поведение. 2000. <http://www.zionet.co.il/rvadim/book.htm>
- Роцак К.* Психологические особенности личности в пожилом возрасте. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М.: 1990.
- Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
- Рубинштейн С.Я.* Экспериментальные методики патопсихологии. М.: Медицина, 1970.
- Руденский Е.В.* Социально-психологические деформации личности учителя // Мир психологии. 1992. № 2.
- Рудестам К.* Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2001.
- Рук К.С., Пепло Л.Н.* Перспектива помощи одиноким людям // Лаби – ринты одиночества. М.: Прогресс, 1989.
- Русалов В.М.* Опросник структуры темперамента. Методическое пособие. М.: Рос. Акад. наук, Инст-т психологии, 1990.
- Руффлер М.* Игры внутри нас / Пер. с англ. Т. Чхеидзе. М.: Изд-во Института психотерапии, 1998.
- Саймон Р.* Один к одному. Беседы с создателями семейной терапии. М.: НФ «Класс», 1996.

- Саймонтон К., Саймонтон С.* Восхождение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни. СПб.: Питер, 1996.
- Саймонтон К., Саймонтон С.* Психотерапия рака. СПб.: Питер, 2001.
- Сандомирский М.Е., Белгородский Л.С., Еникеев Д.А.* Периодизация психического развития с точки зрения онтогенеза функциональной асимметрии полушарий // Современные проблемы физиологии и медицины. Уфа: Башк. гос. мед. университет, 1997.
- Сатир В.* Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992.
- Сатир В.* Психотерапия семьи. СПб.: Ювента, 1999.
- Селье Г.* Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
- Семаго М.М.* Право на судьбу. Консультирование семьи «проблемного» ребенка. 2003, <http://psy.1september.ru/2003/08/>.
- Сергеева Л.С.* Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. СПб.: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000.
- Сидоренко Е.В.* Терапия и тренинг по А. Адлеру. СПб.: Речь, 2000.
- Сидоренко Е.В.* Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе. СПб.: Речь, 2001.
- Славина Л.С.* Трудные дети. / Чудновский В.Э. (ред.). М. – Воронеж: Изд-во Инст-та практической психологии – МОДЭК, 1998.
- Слободчиков В.И.* Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 37–49.
- Слободчиков В.И., Цукерман Г.А.* Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. 1996. № 5.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Психология развития человека. М.: Школьная пресса, 2000.
- Смирнова Е. О.* Психология ребенка: Учебник для педагогических училищ и вузов. М.: Инст-т социальной работы, 1997.
- Смирнова Е.О.* Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. М. Воронеж: Изд-во Ин-та практической психологии – МОДЭК, 1998.
- Смирнова Е.О.* Особенности общения с дошкольниками. М.: Академия, 2000.
- Смит Э.Д.* Стареть можно красиво. М.: Крон-Пресс, 1995.
- Собчик Л.Н.* Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2003.
- Соколов Д.* Сказки и сказкотерапия. М.: НФ «Класс», 1996.
- Соломин И.Л.* Психологическое консультирование и тестирование // Журн. практического психолога. 1999а. № 7–8. С. 49–55.
- Соломин И.Л.* Рисуночная методика «Мой жизненный путь». СПб.: 1996.
- Столяренко Л.Д.* Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
- Столяренко Л.Д.* Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс,

1999.

*Стреляу Я.* Роль темперамента в психическом развитии. М.: Прогресс, 1982.

*Стюарт Я., Джойнс В.* Современный транзактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.

*Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г.* Справочник практического психолога. СПб.–М.: Сова–Эксмо, 2003.

*Теплов Б.М.* Избранные труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1986.

*Теплов Б.М.* Проблемы индивидуальных различий. М.: Просвещение, 1961.

*Томэ Х, Кэхеле Х.* Современный психоанализ. Т. 2. Практика: Пер. с англ. / Общ. ред. А.В. Казанской. М.: Издательская группа «Прогресс»-«Литера», Издательство агентства «Яхтсмен», 1996.

*Тутушкина М.К.* Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. СПб.: Дидактика Плюс, 1999.

*Тхостов А.Ш., Степанович Д.А.* Влияние кризисной жизненной ситуации на структуру самооценки // Вопросы психологии. 1987. № 2.

*Уайт Б.* Первые три года жизни. М.: Педагогика, 1982.

*Ухтомский А.А.* Собр. соч. Л.: Изд-во АН СССР. Т. 2. 1951.

*Файзуллаев А.А.* Мотивационные кризисы личности // Психологический журнал. 1989. № 3.

*Фанч Ф.* Преобразующие диалоги. Киев: Ника-Центр, Вист-С, 1997а.

*Фанч Ф.* Пути преобразования. Общие модули процессинга. Киев: Ника-Центр, Вист-С, 1997б.

*Фельденкрайз М.* Осознавание через движение. М. СПб.: Университетская книга, 2000.

*Фельденкрайз М.* Понимание при делании / Под ред. Баскакова В. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М.: Смысл, 1997.

*Фельдштейн Д.И.* Психология взросления. М.: МПСИ, «Флинта», 1999.

*Феруччи П.* Кем мы можем быть // Психосинтез. Теория и практика. М. – Киев: REFL-book – Ваклер, 1994.

*Фигдор Г.* Дети разведенных родителей: Между травмой и надеждой. М.: Наука, 1995.

*Филозон А.А.* Психокоррекционные возможности танцевальной терапии в работе с лицами пожилого возраста // Психология зрелости и старения. 2002. № 1.

*Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М.: Генезис, 1998.

*Фопель К.* Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 2000.

*Франкл В.* Психотерапия на практике. СПб.: Ювента, 1999.

*Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

*Фрейд З.* Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов. СПб.: Ин-т психоанализа, 1997.

- Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.
- Фрейд З.* О клиническом психоанализе. Избранные сочинения. М.: Медицина, 1991.
- Фридан Б.* Западни женственности. СПб.: Питер, 1992.
- Фримен Д.* Техники семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001.
- Фролькис В.В.* Старение и увеличение продолжительности жизни. Л.: Наука, 1988.
- Фролькис В.В.* Системный подход, саморегуляция и механизмы старения // Геронтология и гериатрия. Киев: Выща школа, 1985.
- Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994.
- Фромм Э.* Иметь или быть? / Пер. с англ. / Под ред. В.И. Добренъко-ва. М.: Прогресс, 1990.
- Фромм Э.* Человек для себя: Исследование психологических проблем этики / Пер. с англ. Л.А. Чернышевой. – Мн.: Коллегиум, 1992.
- Фурманов ИЛ.* Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Мн.: Литера, 1996.
- Ханна Т.* Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье. СПб.: Питер, 1996.
- Холл К.С., Линдсей Г.* Теории личности. М.: КСП+, 1997.
- Холлис Дж.* Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. М.: Инфра-М, 2002
- Хорни К.* Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М.: Юрист, 1995.
- Хорни К.* О психологии женщины / Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М.: Юрист, 1995а.
- Хрящева Н.Ю.* (ред.) Психогимнастика в тренинге. СПб.: Ювента, 1999.
- Хухлаева О.В.* Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2002.
- Хухлаева О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001.
- Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 1997.
- Черепанова Е.М.* Психологический стресс: помоги себе и ребенку. М.: Академия, 1997.
- Черников А.В.* Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. Тематическое приложение к журналу «Семейная психология и семейная терапия». М.: 1997.
- Чопра Д.* Нестареющее тело. Вечный дух. М.: 1997.
- Чудновский В.Э.* К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. 1992. № 2. С. 74–80.
- Чудновский В.Э.* Смысл жизни и судьба человека // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. М.: ПИРАО, 1997.

- Шарден Т.О* счастье // Человек. 1991. № 2.
- Шахматов Н.Ф.* Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина, 1996.
- Шахматов Н.Ф.* Старение – время личного познания вечных вопро-сов и истинных ценностей // Психология зрелости и старения. 1998. № 2. С. 14–20.
- Шевченко Ю. С.* Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. М.: Вита-пресс, 1997.
- Шелухина Л.* Особенности групповой психотерапии людей преклонного возраста. 2001, <http://www.temenos.ru/sheluhina.htm>.
- Шерман Р. Фредман Н.* Техники семейной психотерапии. М.: НФ «Класс», 1997.
- Шибутани Т.* Социальная психология. М. Ростов-на-Дону, Аст–Фе-никс, 1999.
- Шитицина Л.М.* (сост.). Детский аутизм. Хрестоматия. СПб.: Дидактика-Плюс, 2001.
- Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999.
- Шкурко Т.А.* Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003.
- Шостром Э.* Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии. СПб. М.: Сова–Эскмо, 2002.
- Шульга Т.И., Слот В., Спаньярд Х.* Методика работы с детьми «группы риска». 2001. <http://www.ergeal.ru/archive/psy/book6/>.
- Шутц У.* Глубокая простота. Основы социальной философии. СПб.: Роза мира, 1993.
- Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В.* Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.
- Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В.* Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1990.
- Эльконин Б.Д.* Введение в психологию развития. М.: Тривола, 1994.
- Эльконин Д.Б.* Детская психология. М.: Педагогика, 1960.
- Эльконин Д.Б.* Избранные психологические труды. М.: Педагогика. 1989.
- Эльконин Д.Б.* Психическое развитие в детских возрастах. М. – Воро-неж: Ин-т практической психологии – МОДЭК, 1995.
- Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В.* Возрастные и индивидуальные особенности младших школьников. М.: 1970.
- Эльконин Д.Б.* К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 39–51.
- Эндрюс Т.* Магия танца. М. – Киев: REFL-book–Ваклер, 1996.
- Эриксон Э.Г.* Детство и общество. СПб.: Речь, 2000.
- Эриксон Э.* Жизненный цикл: Эпигенез идентичности // Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. Самара: Бахрах, 1996.
- Юнг К.И.* Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991.
- Юнг К.И.* Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс–Универс,

1993.

*Юнг К.Г.* Психологические типы // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000.

*Ягнюк К.В.* Анатомия терапевтического вмешательства: типология техник. Журнал практической психологии и психоанализа. 2000в, J№ 3.

*Ягнюк К.В.* Качество присутствия и элементы невербального общения. Ж. практической психологии и психоанализа. 2000а. № 1.

*Ягнюк К.В.* Принципы проведения первичной консультации. Журнал практической психологии и психоанализа. 2000б. № 2.

*Якобсон С.Г.* Становление психологических механизмов этической регуляции поведения // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: 1981.

*Якубанец Б.* Руководство по телесно-ориентированной психотерапии. СПб.: Речь, 2000.

*Ялом И.* Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000.

*Яцемирская Р.С., Беленькая И.Г.* Социальная геронтология. М.: Владос, 1999.