

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ № 8

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ
№8 (486) 16-30 апреля 2011 *основана в 1998 г.* psy.1september.ru



издательский дом

Первое сентября

1september.ru

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Индексы подписки Почта России 79152 (инд.) 79606 (орг.) Роспечать 32898 (инд.)

32899 (орг.)

[в номере:]


ВЕСТИ	4
Марина СТЕПАНОВА Искусство жить	6
Вадим РОДИОНОВ Мария СТУПНИЦКАЯ Мотивационный профориентационный тренинг	10
Ольга ГОРБУШИНА Имидж педагога	13

Книга в газете

Евгений ПЯТАКОВ Кое-что о психологии отношений мужчины и женщины, или Досадные мелочи, о которых забывают рассказать молодым	17
--	----

Ольга РЕШЕТНИКОВА Поможет ли наука практике?	33
--	----


 Татьяна АРЖАКАЕВА Новые задачи	36
--	----

 Денис БУГУЛОВ Технология «Волшебный театр»	39
--	----

Ирина ВАВУЛИНА Людмила ГНИТЕЕВА Добрых дел мастер	43
--	----

КНИЖНЫЙ ШКАФ	45
--------------	----

Ольга СИЛИНА Игры-процедуры – 2	46
---	----

 К материалам, помеченным этим символом,
есть дополнение на CD, прилагаемом к № 8/2011.

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»
Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01
в Министерстве РФ по делам печати
Подписано в печать: по графику 16.03.11,
фактически 16.03.11 Заказ №
Отпечатано в ОАО «Чеховский
полиграфический комбинат»
ул. Полиграфистов, д. 1,
Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ:
ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165
Тел./факс: (499) 249-3138
Отдел рекламы: (499) 249-9870
www.1september.ru
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:
Телефон: (499) 249-4758
E-mail: podpiska@1september.ru

РЕДАКЦИЯ:

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

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

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Роспечать: 32898 (инд.); 32899 (орг.)
Почта России: 79152 (инд.); 79606 (орг.)

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

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

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

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



Документоборот
Издательского дома «Первое сентября»
защищен антивирусной программой Dr.Web



Рисунок В. Солдатенко

Игорь ВАЧКОВ
главный редактор

Забавную притчу удалось найти. Забавную и немного грустную. Думаю, она может пригодиться психологам.

Жили-были три сестры. Одна была ленивой-преленивой. Вторая злой-презлой. А третья и умница, и красавица, и рукодельница, любо-дорого смотреть. Однажды утром остановилась телега у их ворот. Сестры вышли посмотреть, кто приехал. На телеге сидела пожилая и незнакомая им женщина.

— Кто ты? — спросили они.

— Я Судьба. Пришло время выходить вам замуж.

Посадила их Судьба на телегу и повезла выдавать замуж. Заехали

они в первую деревню. Видят: в поле парень пашет и в руках у него любое дело спорится. Нужно что починить или построить — все к нему перво-наперво бегут.

— Вот этот твой, — говорит Судьба первой из сестер.

Высадили сестру и поехали дальше. Заехали в следующую деревню. Там парень живет такой, что никому в помощи не откажет. Добро всем. Нардоваться на него народ не может, такой молодец.

— Вот этот твой, — говорит Судьба второй из сестёр.

Высадили сестру и поехали дальше. Заехали в третью деревню. У последнего дома, в грязи, у самой старой развалюхи лежит пьяный.

Остановила Судьба телегу и говорит:

— Этот твой.

— Да на кой он мне?! Я же вот и добрая, и хорошая, и рукодельница. А ты мне такого жениха даешь! Вон сестрам каких нашла, что другого для меня нет?!!!

— Другие есть, — сказала Судьба и, вздохнув, добавила: — Но этот без тебя пропадет!

Согласитесь, типично российская ситуация. Отражение особенностей национальной психологии. И почти нет сомнений в дальнейших действиях несчастной девушки, которая взвалит на себя этот никчемный живой груз и отправится в путь по жизни... ●

МОСКВА

Здесь прошло
торжественное
открытие
I Всероссийского
фестиваля науки

Не так давно мы знакомили читателей с тем, как проходил V Фестиваль науки (см. № 3/2011). Выступая на открытии, председатель оргкомитета фестиваля, ректор МГУ им. М.В. Ломоносова академик Виктор Садовничий выразил надежду, что в ближайшем будущем это мероприятие станет не только всероссийским, но и международным. И его надежды оправдались: идея расширения рамок фестиваля была рассмотрена на заседании Государственного совета РФ, Советов при Президенте по культуре и искусству, науке, технологиям и



образованию. И вот в День науки стартовал Всероссийский фестиваль науки. Его торжественное открытие одновременно прошло в Москве, Дубне, Казани, Новосибирске и Томске.

В Москве оно состоялось в Политехническом музее. С привет-

ственным словом к собравшимся — победителям школьных олимпиад, молодым и маститым ученым обратился президент России. Он отметил, что «мир знаний не знает границ, но победы ученых были и будут предметом нашей национальной гордости и возможностью для модернизации нашей страны».

Мероприятия фестиваля будут проходить с февраля по октябрь 2011 года. В апреле они пройдут в Казани, в мае — в Новосибирске, а завершится все в октябре в Москве. Предполагается, что в фестивале примут участие более ста высших учебных заведений и инновационных предприятий, около пятидесяти музеев.

Подробную информацию о предстоящих конкурсах и олимпиадах можно найти на сайте Всероссийского фестиваля науки www.festivalnauki.ru. ●

Ольга РЕШЕТНИКОВА
Фото автора

ГУБКИН (Белгородская область)

Социальные педагоги и педагоги-психологи школ Губкинского городского округа Белгородской области приняли участие в практико-обучающем семинаре «Правовые аспекты деятельности специалистов социально-психологической службы по профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними общеобразовательных учреждений»

Семинар был организован специалистами социально-психологической службы городского Центра диагностики и консультирования, участие в нем приняли более тридцати педагогов.

Социальный педагог центра познакомил присутствующих с правовыми аспектами профилактической работы по предотвращению употребления школьниками психоактивных веществ, познакомил с результатами мониторинга «Отношение к табакокурению обучающихся общеобразовательных и

основных образовательных школ города Губкина и Губкинского района». С рассказом об особенностях организации и проведения работы со школьниками по формированию здорового образа жизни выступил педагог-психолог центра. Он дал несколько определений понятия «профилактика», обозначил основные группы детей, подверженных зависимостям от ПАВ, назвал внешние (социальные) и внутренние (психологические) факторы риска употребления ПАВ, перечислил принципы и

основные направления профилактической работы, предложил вниманию присутствующих методики для выявления у школьников зависимого поведения.

Затем педагоги-психологи и социальные педагоги школ приняли участие в экспресс-диагностике «Белый гриб», практическом занятии с элементами тренинга «Снятие нервно-психического напряжения» и посмотрели видеоролик «Завещание академика Ф.Г. Углова подрастающему поколению».

Подводя итоги семинара, участницы отметили необходимость систематической работы по профилактике употребления ПАВ. Семинар был высоко оценен участницами, которые выразили благодарность его организаторам. ●

Елена ЧИКИНА
заместитель директора
по организационно-методической работе
МОУ «Центр диагностики
и консультирования»

ОРЕНБУРГ

На базе Оренбургского президентского кадетского училища прошла I ведомственная научно-практическая конференция общеобразовательных учреждений Министерства обороны России «Формирование инновационного образовательного пространства в системе общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации»

Участниками конференции стали директор (начальники), их заместители, методисты и начальники групп профессионального отбора (психологи, педагоги-психологи) учебных учреждений Министерства обороны (суворовские, кадетские, нахимовские и другие училища). В ходе ее работы они смогли поделиться своим опытом, познакомиться с инновационным образовательным пространством училища: стать участниками телемоста «Оренбург — Германия», посетить интегрированные уроки, познакомиться с исследовательской деятельностью учащихся на уроках химии и биологии.

Педагогами-психологами нашего училища была представлена презентация на тему «Социально-психологическое сопровождение субъектов образовательного процесса Оренбургского президент-

ского кадетского училища». В ней обозначено основное направление работы психологической службы — психопрофилактика. Участники конференции познакомились с инновационными методами работы педагогов-психологов: дистанционное психологическое просвещение и консультация педагогов с использованием электронной внутренней почты училища, фототерапия с использованием ИКТ (программа фотешоп), веб-консультации родителей, модифицированные арт-техники. Психологам представилась возможность не только быть сторонними наблюдателями, но и поучаствовать в практическом занятии, направленном на визуализацию своего эмоционального состояния.

Порадовало активное участие психологов учебных учреждений министерства в работе секции «Особен-

ности социально-психологического сопровождения личности воспитанника в условиях учебного учреждения закрытого типа». На ней рассматривались проблемы адаптации воспитанников, развития их социальной компетенции, учета гендерных и возрастных особенностей. Коллеги с удовольствием делились своим опытом и практическими наработками. Наибольшее количество споров и дискуссий вызвал доклад А.Д. Клейна (начальника группы профессионально-психологического отбора Ульяновского гвардейского суворовского военного училища) «Психологическое сопровождение обучающихся, имеющих травмирующий опыт в условиях образовательного учреждения закрытого типа». Равнодушных не было.

Участники конференции отметили необходимость проведения подобных встреч не только в рамках конференции, но и на практических семинарах для психологов закрытых общеобразовательных учебных учреждений. ●

С. ИВАНОВА

*педагог-психолог
Оренбургского президентского
кадетского училища*

ЧАЙКОВСКИЙ (Пермский край)

«Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».
Под таким девизом в Чайковском прошел День психологического здоровья педагога

Центр диагностики и консультирования «Камертон» решил сделать подарок педагогам системы образования Чайковского муниципального района и организовал День психологического здоровья педагога. Главной идеей мероприятия являлось формирование навыков, способствующих сохранению

и укреплению психологического здоровья педагогов. «Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это работа сердца и нервов, где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил», — считают организаторы.

Для учителей были проведены семинары-практикумы «Здоровье в наших руках», «Как противостоять манипуляциям», «Здоровье нашего голоса», «Как противостоять стрессу»; тренинговые занятия «Повышение внутренних ресурсов», «Способы повышения стрессоустойчивости»; релаксационные практикумы «Музыкотерапия», «Способы снятия напряжения». Желающие смогли отдохнуть в сенсорной комнате, узнать уровень своего психологического здоровья.

К работе подключились и медики: специалисты Центра медицинской профилактики провели «Школу здоровья» и консультации на тему «Синдром хронической усталости. Головные боли, напряжение». Педагогам было предложено измерить свое артериальное давление, рассчитать индекс массы тела.

Все участники получили буклет «Здоровье начинается с улыбки» и смогли приобрести диски с лечебной гимнастикой, упражнениями по снятию психологической напряженности, приемами саморегуляции. Итоги дня фиксировались на «облаке настроения», где каждый оставил свои пожелания и отзывы. ●

Наталья ЮРКОВА

*директор центра диагностики
и консультирования «Камертон»*

Искусство ЖИТЬ



О гуманистическом подходе в педагогике и психологии сказано немало, но зачастую при этом речь идет лишь о признании важности заинтересованного и уважительного отношения друг к другу. Другими словами, провозглашается ценность личностного общения и гуманного обращения с окружающими. А «гуманный человек» действительно в Толковом словаре русского языка Д.Н. Ушакова определяется как человек отзывчивый, внимательный к чужой личности.

Эта тенденция особенно заметна на примере образования, когда гуманистическая педагогика сводится к учету индивидуальных особенностей ребенка и созданию условий для его свободного развития, под которым понимается соответствие обучающих воздействий потребностям и намерениям воспитанника. Не вдаваясь в содержательную оценку гуманистического направления, следует заметить, что подобная его трактовка отличается неточностью, соседствующей с ограниченностью, а это не позволяет получить о нем адекватного представления.

С одной стороны, гуманное отношение не является постулатом какой-то особой жизненной философии — достаточно обратиться к десяти заповедям, данным Богом Моисею. С другой стороны — и это самое главное — им не исчерпывается специфика подхода. Гуманистическая психология и философия, получившие название экзистенциально-гуманистических, есть прежде всего самостоятельное научное направление. Однако это еще и целое мировоззрение, предполагающее особое отношение не только к миру в целом и окружающим нас людям, но и к себе как части этого мира.

Ярким представителем гуманистического подхода является немецко-американский психолог и философ **Эрих ФРОММ** (1900–1980), вошедший в историю науки как создатель гуманистического течения в психоанализе. В книгах Фромма поднимаются важнейшие проблемы человеческого бытия, касающиеся в том числе и отношения каждого из нас к самому себе и своей жизни.

Одна из его работ на русском языке увидела свет под названием «Человек для себя». В ней Фромм обращает внимание на противоречие современности: мы считаем необходимым обучиться чтению и письму как особым искусствам, но при этом искусство жить кажется нам простым, не требующим специальных усилий.

Нынешнее общество, пишет Фромм, убедило человека, что счастье не является целью его жизни, а настоящая его цель — деньги, престиж, власть. В итоге человек служит чему угодно, но только не интересам своего «Я». Для человека все важно, за исключением его собственной жизни и искусства жить. Фромм обоснованно утверждает, что *главная «обязанность» любого живого организма — быть живым.*

Что это означает? Как научиться жить? Поискам ответа на эти принципиальные вопросы посвящены все работы Фромма, начиная с 1990-х они стали доступны на русском языке: «Бегство от свободы», «Иметь или быть?», «Искусство любить», «Психоанализ и этика», «Психоанализ и религия» и другие. Некоторые из ответов их автора — в приведенных ниже цитатах. Причем «коварство» Эриха Фромма в том и состоит, что понимание его идей, как правило, означает их принятие.

ЦЕЛИ, ИДЕАЛЫ И СМЫСЛЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ

— *В чем заключается цель жизни человека?*

...Цель человеческой жизни следует понимать как раскрытие его сил и возможностей в соответствии с законами его природы.

...Добро в гуманистической этике — это утверждение жизни, раскрытие человеческих сил. Добродетель — это **ответственность по отношению к собственному существованию**. Злом является помеха развитию человеческих способностей; порок — это безответственность по отношению к себе.

— *Как влияет отношение к себе на отношение к другим?*

Плодотворный труд, любовь и мышление возможны, только если человек может, когда необходимо, оставаться в покое и наедине с самим собой. Возможность прислушаться к самому себе — это предпосылка возможности услышать других; быть в мире с самим собой — это необходимое условие взаимоотношений с другими.

— *Что такое свобода?*

...Свобода — необходимое условие счастья, равно как и добродетели; свобода не в смысле способности совершать произвольный выбор и не свобода от необходимости, а свобода реализовать свои возможности, свобода совершенствовать природу человека в соответствии с законами его существования.

— *Насколько достижима такая свобода?*

Наша моральная проблема заключается в безразличном отношении человека к самому себе. Последнее видно из того факта, что мы утратили чувство самоценности и уникальности каждого индивида, что мы превратили себя в средство, инструмент для достижения каких-то внешних нам целей, что мы и ощущаем

себя вещами, и относимся сами к себе как к вещам, что собственные наши силы отчуждаются от нас. И сами мы, и наши близкие становятся вещами. ...

В противоположность этому гуманистическая этика занимает ту позицию, что, если человек жив, не мертв душой, он знает, что позволено; а **быть живым — значит быть продуктивным**, использовать свои силы не для каких-то трансцендентных человеку целей, а **для себя самого**, чтобы придать смысл собственному существованию, чтобы быть гуманным.

— *В чем вы видите смысл человеческого существования?*

В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно.

— *Влияют ли идеалы на обретение смысла жизни?*

Человек не свободен выбирать между тем, чтобы иметь или не иметь идеалы; но он свободен выбирать между различными идеалами, между служением власти, разрушению или служением разуму и любви.

— *Помогает ли человеку вера?*

Человек не может жить без веры. Решающим для нашего и следующих поколений является вопрос о том, будет ли это иррациональная вера в вождей, машины, успех, — или рациональная вера в человека, основанная на опыте нашей собственной плодотворной деятельности.

...Вера требует **мужества**, способности рисковать, готовности терпеть даже боль и разочарование.

— *Как часто следует обращаться к вере?*

Проявление веры и мужества начинается с повседневных мелочей. Прежде всего нужно заметить, где и когда теряется вера, проанализировать свои объяснения этой потери, распознать трусливый поступок и то, как вы его

объясняете, скрывая от себя его истинную природу.

...Веру можно проявить в любой момент жизни. Вера нужна, чтобы вырастить ребенка; чтобы заснуть; вера нужна, чтобы начать любое дело... Оставаться верным своему суждению о человеке, даже если общественное мнение или какие-то непредвиденные обстоятельства, казалось бы, опровергают его, твердо придерживаться своих убеждений, даже если они не общепризнанны, — все это требует веры и мужества. **Воспринимать трудности, неудачи и печали в жизни как вызов, принимая и парируя который мы становимся сильнее, а не как несправедливое наказание, которого мы не заслуживаем, — все это тоже требует веры и мужества.**

ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО

— *Можно ли говорить в наше время о нормальном человеке?*

Термин «нормальный (или здоровый) человек» может быть определен двумя способами. Во-первых — с точки зрения функционирующего общества, — человека можно назвать нормальным, здоровым, если он способен играть социальную роль, отведенную ему в этом обществе. ...Это означает, что человек способен выполнять какую-то необходимую данному обществу работу, а кроме того, что он способен принимать участие в воспроизводстве общества, то есть способен создать семью. Во-вторых — с точки зрения индивида, — мы рассматриваем здоровье, или нормальность, как максимум развития и счастья этого индивида.

— *Как соотносятся между собой норма социальная и медицинская?*

...Человек, нормальный в смысле хорошей приспособленности, часто менее здоров в смысле человеческих ценностей, чем невротик. Хорошая приспособленность часто достигается лишь за счет

отказа от своей личности; человек при этом старается более или менее уподобиться требуемому... образу и может потерять всю свою индивидуальность и непосредственность. И обратно: невротик может быть охарактеризован как человек, который не сдался в борьбе за собственную личность. Разумеется, его попытка спасти индивидуальность была безуспешной... однако с точки зрения человеческих ценностей такой человек менее искалечен, чем тот «нормальный», который вообще утратил свою индивидуальность.

— *Означает ли это, что мы живем в «больном» обществе?*

...С точки зрения человеческих ценностей общество можно назвать невротическим в том смысле, что его члены психически искалечены в развитии своей личности.

— *Можно ли преодолеть негативное влияние общества на личность человека?*

Когда нарушены связи, дававшие человеку уверенность, когда индивид противостоит миру вокруг себя как чему-то совершенно чуждому, когда ему необходимо преодолевать невыносимое чувство бессилия и одиночества, перед ним открываются два пути. Один путь ведет его к «позитивной свободе»; он может спонтанно связать себя с миром через любовь и труд...

Другой путь — это путь назад: отказ человека от свободы в попытке преодолеть свое одиночество, устранив разрыв, возникший между его личностью и окружающим миром. Этот второй путь никогда не возвращает человека в органическое единство с миром, в котором он пребывал раньше...

Это попросту бегство из невыносимой ситуации, в которой он не может дальше жить. Такое бегство имеет вынужденный характер... В то же время оно связано с более или менее полным отказом

от индивидуальности и целостности человеческого «я». Это решение не ведет к счастью и позитивной свободе... Оно смягчает невыносимую тревогу, избавляет от паники и делает жизнь терпимой, но не решает коренной проблемы, и за него приходится зачастую расплачиваться тем, что вся жизнь превращается в одну лишь автоматическую, вынужденную деятельность.

СПОСОБЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ И СВОБОДА ВЫБОРА

— *Вы писали о двух способах существования, в чем их различие?*

Поскольку общество, в котором мы живем, подчинено приобретению собственности и извлечению прибыли, мы редко можем встретить какие-либо свидетельства такого способа существования, как бытие.

В связи с этим многие считают обладание наиболее естественным способом существования и даже единственно приемлемым для человека образом жизни. Все это создает особые трудности для уяснения людьми сущности бытия как способа существования — или хотя бы для понимания того, что обладание — это всего лишь одна из возможных жизненных ориентаций.

— *Находят ли проявление эти два способа существования в получении знаний?*

Студенты, ориентированные на обладание, могут слушать лекцию... с тем чтобы впоследствии вызубрить конспект и, таким образом, сдать экзамен. Содержание лекции не становится, однако, частью их собственной системы мышления, не расширяет и не обогащает ее...

Совершенно по-иному протекает процесс усвоения знаний у студентов, которые избрали в качестве основного способа взаимоотношений с миром бытие... Они не пассивные вместилища для слов

и мыслей, они слушают и *слышат* и, что самое важное, *получая* информацию, они *реагируют* на нее активно и продуктивно. То, что они слышат, стимулирует их собственные размышления. У них рождаются новые вопросы, возникают новые идеи и перспективы. Для таких студентов слушание лекции представляет собой живой процесс...

На каждого из таких студентов лекция оказывает определенное влияние, в каждом вызывает какие-то изменения: после лекции он (или она) уже чем-то отличается от того человека, каким он был прежде.

— *Как может быть построено общение людей с ориентацией на обладание и бытие?*

В то время как люди, ориентированные на обладание, полагаются на то, что они *имеют*, люди, ориентированные на бытие, полагаются на то, что они *есть*, что они живые существа и что в ходе беседы обязательно родится что-то новое, если они будут всегда оставаться самими собой и смело реагировать на все... Присущая им живость заразительна и нередко помогает собеседнику преодолеть его собственный эгоцентризм.

Таким образом, беседа из своеобразного товарообмена (где в качестве товара выступают информация, знания или общественное положение) превращается в диалог, в котором больше уже не имеет значения, кто прав. Из соперников, стремящихся одержать победу друг над другом, они превращаются в собеседников, в равной мере получая удовлетворение от происходящего общения; они расстаются, унося в душе не торжество победы и не горечь поражения — чувства в равной степени бесплодные, а радость.

— *Что представляет собой, с точки зрения разных способов жизни, чтение?*

Все, что было сказано в отношении беседы, справедливо также

и для чтения, ведь чтение — это беседа между автором и читателем...

Большинство людей в наше время читают по принципу потребления или обладания. Как только любопытство читателей возбуждено, их охватывает желание узнать фабулу романа... Сам роман играет лишь роль своего рода возбудителя... зная конец, они *обладают* всей историей, которая становится для них почти столь же реальной, как если бы она жила в их собственной памяти. Однако знания их не стали от этого шире: действующие лица романа остались ими не поняты, и потому им не удалось глубже проникнуть в суть человеческой природы или лучше узнать самих себя.

— Означает ли это, что многознание не может выступать целью обучения?

...Разница между уровнями образования от средней школы до аспирантуры состоит в основном в величине приобретаемой культурной собственности...

Так называемые отличники — это учащиеся, которые способны наиболее точно повторить... Они напоминают хорошо информированного гида в каком-нибудь музее. Они учатся только тому, что не выходит за рамки такой суммы знаний, которая существует в виде некой собственности. Они не учатся мысленно беседовать с автором... они не учатся подмечать противоречия, понимать, где автор опустил какие-то проблемы или обошел спорные вопросы...

Люди, читающие по принципу бытия, будут часто приходиться к выводу, что книга, получившая очень высокую оценку, не имеет абсолютно никакой ценности или что ее ценность весьма ограничена. Они могут полностью понять содержание книги, а иногда даже глубже, чем это способен сделать сам автор, которому кажется важным все им написанное.

— Как помочь человеку осуществить выбор в пользу бытийного существования?

...Есть два пути сделать выбор в пользу добра. Первый состоит в подчинении моральным требованиям. Этот путь может оказаться эффективным, однако надо учесть, что на протяжении тысячелетий лишь меньшинство выполняло требования десяти заповедей... Другой путь — прививать вкус к благополучию и совершенствованию ощущение его, поступая хорошо и правильно. Говоря о вкусе к благополучию, я... подразумеваю чувство повышенной жизнестойкости, в котором я черпаю свои силы и самоотверженность.

— Свидетельствует ли вкус к благополучию о высоком личностном развитии человека?

Я верю, что постижение истины в первую очередь дело не ума, а характера. Наиважнейшим элементом является решимость сказать «нет», не подчиниться диктату власти и общественного мнения, прервать сонное существование и стать человеком, пробудиться от спячки и отбросить чувство беспомощности и тщетности бытия...

Я верю, что никто не может «спасти» своего ближнего, сделав выбор за него. Все, что может один человек сделать для другого, — это правдиво и с любовью, но без сентиментальности и иллюзий показать ему имеющиеся альтернативы. Поставив человека лицом к лицу с подлинными альтернативами, можно пробудить всю скрытую в нем энергию и стимулировать его выбрать жизнь в противовес смерти. Если он сам не способен сделать выбор в пользу жизни, никто больше не сможет вдохнуть в него жизнь.

— Как соотносятся между собой ум, с одной стороны, и чувства, с другой?

Человек постигает мир ментально и эмоционально, при помощи любви и разума. Сила разума

дает ему возможность проникать вглубь и постигать сущность предмета, вступая в активные отношения с ним. Сила его любви дает ему возможность разрушить стену, отделяющую одного человека от другого.

...Если человек хочет, чтобы его поступки были разумны, он не должен допустить разгула своих иррациональных страстей. Интеллект остается таковым даже тогда, когда ему отведена отрицательная роль. Разум дает знание о реальной действительности, как она есть, а не какой мы хотим ее видеть в интересах нашего дела, — и потому он оказывается действенным лишь настолько, насколько одерживает победу над иррациональными страстями, то есть настолько, насколько человек становится действительно человеком и слепые страсти перестают быть главной движущей силой его поведения.

— Насколько успешно человек пользуется своим разумом?

...Решающая трудность, стоящая перед нами, — это значительное отставание развития человеческих эмоций от умственного развития человека. Человеческий мозг живет в двадцатом веке; сердце большинства людей — все еще в каменном.

Человек в большинстве случаев еще недостаточно созрел, чтобы быть независимым, разумным, объективным. Человек не в силах вынести, что он предоставлен собственным силам, что он должен сам придать смысл своей жизни, а не получить его от какой-то высшей силы... Человек подавляет в себе иррациональные страсти — влечение к разрушению, ненависть, зависть и месть, — он преклоняется перед властью, деньгами, суверенным государством, нацией. ●

Работы Эриха Фромма читала и искала в них ответы
Марина СТЕПАНОВА

(Окончание следует)



Мотивационный профориентационный тренинг

Вадим РОДИОНОВ

доктор педагогических наук

Мария СТУПНИЦКАЯ

кандидат педагогических наук

Продолжение. См. № 5–7/2011

ЗАНЯТИЕ 5 Профессия и стресс-менеджмент

Цель: познакомить участников с понятием стресса, помочь осмыслить собственный опыт совладания со стрессом.

Оборудование: фотоаппарат; аппаратура для демонстрации слайдов и видеофильмов; слайды с изображением представителей различных профессий в спокойной ситуации и ситуации стресса, напряжения; фрагменты из кинофильмов, демонстрирующие людей в ситуации стресса, вызванного рабочими и бытовыми проблемами (см. в тексте); бланки теста «Умеете ли вы справляться со стрессом»¹.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

После традиционного приветствия ведущий говорит о том, что человек испытывает удовольствие от работы, если профессия ему нравится. Он демонстрирует слайды, изображающие представителей различных профессий в радостном настроении. Однако бывает, что работа начинает вызывать неприязнь.

Ведущий показывает несколько отрывков из кинофильмов, в которых представители профессий проявляют усталость, раздражение, очевидно вызванные именно работой: «Кавказская пленница» — водитель кареты скорой помощи ругает свой старый автомобиль; «Белое солнце пустыни» — Сухов не хочет сопровождать гарем; «Доживем до понедельника» — персонаж В. Тихонова

¹ Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. — М.: Мир, 1997.

вдруг неожиданно начинает злобно выговаривать молодой учительнице, сказавшей «ложут» вместо «кладут».

Могут быть подобраны и другие фрагменты, после просмотра которых участники должны перечислить увиденные ими поведенческие проявления стресса и попытаться объяснить их причину.

Ведущий рассказывает о так называемом рабочем стрессе, который возникает в результате постоянного воздействия на психику несильных, но частых стрессовых факторов. Такие факторы не вызывают психических травм, но имеют свойство «накапливаться», что приводит к ослаблению способности защищаться от стресса.

Ведущий демонстрирует изображения людей в ситуации стресса (кричащих на собеседника по телефону, конфликтующих между собой и др.). Участники обсуждают возможные последствия влияния стресса на человека (приводит к усталости, снижению качества работы, потере контакта с окружающими, в том числе близкими, а также к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, язве желудка и др.).

Что же говорят о стрессе ученые? Психологи определяют стресс как негативные чувства, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации (это и последующие определения желательно поместить на доске или экране).

В своем развитии стресс проходит три стадии. Первая (стадия тревоги) в преддверии сложной ситуации характеризуется общим возбуждением, мобилизацией имеющихся ресурсов. Сердце в такие моменты начинает биться чаще, интенсивнее поставляя в мышцы кровь, в которую для дополнительной энергии вбрасывается сахар, активируется система свертывания крови как защита от кровопотери при травмах.

В состоянии «предстартовой готовности» человек, как правило, не может находиться долго, так

как устает. Это хорошо известно спортивным тренерам, которые стараются подготовить своих подопечных к пику формы накануне соревнования и при этом не затягивать время ожидания, когда пик будет достигнут.

По мере развития и продолжения стрессовой ситуации наступает вторая стадия — стадия устойчивости, когда человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго, однако небезгранично.

По мере сокращения запаса сил (если стресс слишком силен или продолжителен) наступает третья стадия — стадия истощения. В профессиональной деятельности это проявляется как «выгорание». Еще раз напоминаются его признаки: тревога, раздражительность, уклонение от ответственности, пренебрежение к себе, а также ухудшение здоровья, потребность в постоянном употреблении лекарств.

Описание стадий стресса рекомендуется сопровождать соответствующими слайдами, например: «спортсмен на старте», «человек напряженно и увлеченно работает», «человек в крайней степени утомления, в апатии».

Участникам сообщается, что стресс не всегда является результатом негативного воздействия среды. Он может быть вызван и положительным переживанием, например большой радостью или активным «болением» за любимую футбольную команду. Полное отсутствие стресса невозможно.

Американскими психологами была разработана шкала перемен, оказывающих стрессовое воздействие на человека. В соответствии с этой шкалой смерть наиболее близкого человека соответствует 100 баллам, серьезная болезнь или травма — 53, серьезное изменение состояния здоровья у одного из членов семьи — 44, свадьба — 40, начало учебы в новом образовательном учреждении — 26, отпуск или каникулы — 13 баллам и т.д.²

Основная часть

Ведущий обращает внимание, что во время стресса человек нередко ведет себя не так, как того требует ситуация. Демонстрируются соответствующие фрагменты из кинофильмов, например: «Операция «Ы» (Шурик знакомится с Лидой), «Реальный папа» (папа хочет попросить завуча принять дочку в школу и от стеснения не может говорить), «Служебный роман» (Новосельцев хочет извиниться перед «мыррой» и от волнения заикается). Обсуждаются эти и другие примеры, мешающие человеку выполнить поставленную задачу.

Затем участники отвечают на вопросы: «Можно ли сказать, что персонажи кинофрагментов

² Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. — М.: Мир, 1997.



БЛАНК ТЕСТА

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0
Сумма			

испытывают сильное волнение?», «Можно ли предположить, что, если бы они были спокойны, их поведение стало бы нормальным?». Получив утвердительные ответы, ведущий говорит о том, как важно в сложной ситуации уметь сохранять спокойствие, и спрашивает об известных участникам способах саморегуляции.

После обсуждения он рассказывает о приеме «Место покоя». Он обращает внимание на то, что не учит, а только знакомит их с этим методом. Для того чтобы освоить его, необходима тренировка. Участникам предлагается сесть удобней. Закрывать глаза.

Ведущий. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы

когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. Это может быть уголок в вашей квартире, или беседка на даче, или поляна в лесу. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойной... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

Ведущий демонстрирует фрагмент из фильма «Золушка», когда во время бала Волшебник перенес каждого из гостей в их «сказочную страну» (место покоя): Золушка оказалась наедине с принцем, учитель танцев — на балу, король — в кабачке, и предлагает еще раз выполнить упражнение «Место покоя».

Заключительная часть

Ведущий говорит о том, что каждый человек применяет собственные способы защиты от стресса. Некоторые из них эффективны, а некоторые даже наоборот — ухудшают ситуацию. К этому мы еще вернемся, а пока участникам предлагается ответить на вопросы теста «Умеете ли вы справляться со стрессом?».

***Инструкция.** В левой части бланка предлагают некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.*

КЛЮЧ К ТЕСТУ

0–3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

4–7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Участникам предлагается привести примеры профессий, связанных с частыми стрессовыми ситуациями. Обобщая высказывания участников, ведущий дает определение понятия «профессиональное выгорание».

Ведущий сообщает, что знакомство с методами противостояния негативным последствиям стресса является темой следующего занятия, и прощается с участниками. ●

(Окончание следует)



Имидж педагога

Ольга ГОРБУШИНА

кандидат
психологических наук

*Встречают по одежке,
а провожают по уму.*

Народная мудрость

Показано, что восприятие учеником педагога влияет на понимание и устойчивость запоминания учеником изучаемого материала.

В работах современных ученых-психологов сделан вывод о том, что компоненты, входящие в структуру имиджа учителя, оказывают влияние на психологическое, социальное, нравственное, соматическое и физическое здоровье школьников (М.Р. Варданян. Тобольск, 2006). Исследования В.Н. Черепановой показали, что педагоги с негативным индивидуальным имиджем провоцируют рост уровня тревожности у детей.

Подтверждают подобные тезисы и результаты исследования М.М. Безруких, которые свидетельствуют, что в классах с авторитарным, жестким, недоброжелательным педагогом текущая заболеваемость учеников в три раза выше, а число вновь возникающих неврологических расстройств в 1,5–2 раза больше, чем в классах со спокойным и доброжелательным педагогом (при прочих равных условиях обучения). Исследования ученого-медика В.Ф. Базарного показывают, что болезни ребенка во многом обусловлены агрессивностью поведения педагогов.

Ученику приходится приспосабливаться к давлению, которое оказывают на него требования

учебного процесса. При этом характер взаимоотношений между субъектами образовательного процесса негативен, если имидж (образ) учителя вызывает отрицательные эмоциональные реакции.

В современных условиях усугубляющихся социальных проблем, снижения показателя здоровья детей возрастает объективная потребность в формировании позитивного имиджа современного педагога.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

*Кто не знает,
куда направляется,
очень удивится,
что попал не туда.*

Марк Твен

В сознании современного человека все более закрепляется представление об имидже как об определенной ценности, от наличия и качества которой зависят профессиональный успех и признание.

Ставшее в последнее время популярным слово «имидж» пришло из английского языка и в переводе означает «образ», «ореол». Любопытный факт: английское слово «*image*» происходит от латинского «*imago*» и является однокоренным с латинским «*imitare*», что значит имитировать.

Попробуем разобраться с пониманием имиджа, используя трактовку, принятую психологами. Чаще всего под имиджем понимают «сложившийся в массовом сознании и имеющий ха-

рактер стереотипа эмоционально-окрашенный образ кого-либо или чего-либо; имидж отражает социальные ожидания определенной группы. Формирование имиджа происходит стихийно, но может являться результатом работы специалистов».

Условно можно сказать, что имидж есть та категория, которая не только дает возможность распознавать своих среди чужих, предоставляет информацию о человеке, влияет на характер общения, но и позволяет конструировать себя согласно своему желанию.

Имидж имеет несколько характеристик. В контексте данной статьи нас больше всего интересуют две из них: *социальная и символическая*.

Социальная характеристика имиджа часто зависит от сложившихся в обществе представлений, она навеяна особенностями менталитета конкретной страны и существующими тенденциями моды.

Другой пласт имиджа глубоко *символичен*. Именно он позволяет так или иначе трактовать поступки, стиль одежды и манеру речи того или иного человека. Символическая характеристика имиджа считается самой устойчивой, так как является продуктом цивилизации и прочно укоренилась в подсознании людей.

Понятие имиджа включает в себя не только естественные и специально созданные свойства личности, но и дает представление о его внутреннем мире.

Выделяют два вида имиджа человека — *первичный и вторичный*. Первичный — это представление о конкретном человеке, сложившееся в сознании многих людей после знакомства с ним. Вторичный формируется только в процессе непосредственного общения с человеком.

Имидж может быть положительным и отрицательным. Реальна ситуация, когда у одной и той же группы людей мнение об одном и том же человеке одновременно и положительное («как специалист он хорош»), и отрицательное («а как человек он нам не очень нравится»).

Имидж подразделяется на профессиональный и личностный. При этом личностный имидж подразумевает характерологические особенности, не имеющие прямого отношения к социальной роли человека.

СЛАГАЕМЫЕ ИМИДЖА

Хорошее впечатление о человеке, а значит, и его положительный имидж складываются из трех составляющих: внутренней духовности, тонкого вкуса и личного обаяния.

В.М. Шепель

Каждый педагог — это прежде всего личность, со своими талантами, способностями, желаниями и особенностями.

Все мы хотим, чтобы окружающие нас люди поняли нашу душу, оценили наши мысли и рассуждения, с уважением и пониманием отнеслись к нашим особенностям. В глубине души мы стремимся быть понятыми и принятыми, причем как в личной жизни, так и в профессиональной.

Мой папа часто повторял фразу из фильма «Доживем до понедельника»: «Счастье — это когда тебя понимают». Давайте разберемся с тем, что же такое понимание, от чего оно зависит и как можно сделать так, чтобы тебя понимали. Для этого осветим некоторые

стороны такого многогранного понятия, как понимание, — ту его часть, которая отвечает за то, как нас воспринимают окружающие.

Существуют определенные стереотипы восприятия.

Психологами были изучены, в частности, половозрастные особенности восприятия имиджа педагога учениками различных классов (Е.А. Петрова, Н.М. Шкурко). Учащиеся 5–6-х классов (10–12 лет) обращают внимание на отношение учителя к школьникам. Они оценивают педагога по таким имиджевым качествам, как *доброжелательность, правильное оценивание знаний ученика, любовь к детям*.

Начиная с 6-го класса школьники воспринимают учителя как эталон культуры и образования и оценивают статус его профессии в обществе. В этом возрасте для учеников значимы такие качества, как *справедливость, умение сделать урок интересным, жизнерадостность*.

В возрасте 12–13 и 13–14 лет мнения учащихся об учителе усложняются и дифференцируются. Главным в имидже хорошего современного учителя становится *знание своего предмета*, остальные характеристики складываются из индивидуальных черт конкретного педагога.

В выпускных классах на первое место выходит фактор поступления в вуз, *поэтому* и ожидания от учителя соответствующие: *умеет учить (преподносить материал), справедлив, доброжелателен*. Кроме того, остаются пожелания к педагогу *быть веселым, любящим детей, не стремиться к материальной выгоде*.

Проведенный В.Н. Черепановой опрос людей, не имеющих отношения к педагогической деятельности, показал, что в массовом сознании сложился определенный стереотип восприятия учителя, связанный с образом авторитарного педагога.

По мнению И.И. Рыдановой, в самооформлении воспитателя, осознанно относящегося к своему имиджу, достаточно зримо при-

сутствуют педагогический такт, соблюдение меры, умение посмотреть на себя глазами школьников.

Известный специалист по имиджу, благодаря которому само понятие «имидж» и имиджелогия как наука зазвучали на русском языке, В.М. Шепель выделяет шесть качеств, которыми обладает человек, наделенным привлекательным (позитивным) имиджем:

- 1 Внешняя привлекательность.
- 2 Склонность к общению и лидерству.
- 3 Легкая адаптация к новым условиям.
- 4 Умение сохранить уверенность в кругу незнакомых людей.
- 5 Терпимость к инакомыслию.
- 6 Психологическая андрогиния (наличие психологических качеств, присущих противоположному полу).

ПРИНЦИПЫ, СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ

*За модой гнаться — штаны будут рваться.
Народная мудрость*

Ведущей имидж-технологией в стратегическом оформлении имиджа учителя является самопрезентация.

Самопрезентация — сложное искусство, которым все должны овладеть, тем более педагоги и психологи. Педагоги своей личностью, стилем поведения и манерой одеваться не только располагают к общению, к формированию мировоззрения учащихся (желательно в нравственном ключе), но и являются примером для подражания, символом качеств, которые ребенок желал бы приобрести.

Вопросы самопрезентации педагога перед учащимися должны быть продуманными, стратегически выверенными. Исследователи предлагают педагогам, формируя свой профессиональный имидж, делать акцент на таких характеристиках, как любовь к детям, образованность, коммуникабельность,

доброта, профессионализм, справедливость, заинтересованность, любовь к профессии, терпеливость, гуманность (И.П. Казаченко).

Можно добавить в этот список такие качества характера, как такт, чувство юмора, доброжелательность, искренность, умение улаживать конфликты, умение контролировать свои эмоции, непредвзятость мнения по отношению к разным ученикам, нравственное поведение, опрятность, креативность и др.

По мнению Л.Я. Аверченко, в основу формирования имиджа могут быть положены следующие принципы.

Принцип повторения. Он опирается на свойства человеческой памяти: хорошо запоминается та информация, которая повторяется. Людям требуется время, чтобы сделать окончательный вывод о том или ином человеке.

Принцип непрерывного усиления воздействия. Если ваш стиль одежды, манера поведения, имидж, который вы хотите преподнести, не только повторяются неоднократно, но и усиливаются вашими поступками и не противоречат уже сложившемуся о вас мнению, тогда вы на правильном пути.

Принцип «двойного вызова». Означает, что вы и ваш имидж воспринимаются не только и не столько разумом, сколько на под-

сознательном уровне. Большое значение имеет эмоциональная сфера психики ученика. Чтобы сыграть свою роль, имидж должен привлечь к себе внимание людей, направить их активность в нужное русло, а затем осуществить управление поведением человека (Л.Я. Аверченко).

Хочется отметить такую роль имиджа, как **способ самовыражения**. Действительно, создавая себе тот или иной имидж, мы можем способствовать развитию у наших учеников желаемых качеств личности. Например, нам нужно создать определенную атмосферу в классе, повысить дисциплину, привести детей к пониманию важности доброжелательных отношений в коллективе — все это можно сделать с помощью личного примера педагога, умелого формирования своего профессионального имиджа.

Ученые утверждают, что 92% производимого впечатления зависит от того, как человек выглядит и «звучит». Поэтому многие политики и менеджеры осваивают актерский ликбез, изучая искусство улыбаться, постановку голоса, манеру общения, технику жестов, мимики, поз. Часто им помогают в этом специалисты-имиджмейкеры. Но проделать подобную работу можно и самим.

Один из ведущих имиджмейкеров, автор многих работ по имид-

жу А.Ю. Панасюк подчеркивает, что имидж человека — это «сложное системное образование, представляющее собой комплекс частных имиджей».

Совершенствуя частные имиджи в своей профессиональной деятельности, педагог может создать свой благоприятный образ в целом как в глазах учащихся, так и в глазах коллег и администрации школы.

Вот из каких частных имиджей складывается общий образ педагога:

- «средовой имидж» — созданная человеком среда обитания (как выглядит кабинет, где преподает педагог, насколько приятно и комфортно находиться там ученикам, насколько он симпатичен и опрятен, формален или нет);
- «габитарный имидж» — облик человека, воспринимаемый непосредственно, самопрезентация (костюм, макияж, аксессуары, ухоженность, опрятность, личная гигиена, стилевые изюминки);
- «овеществленный имидж» — впечатление, которое складывается по овеществленной продукции, предметы, вещи, которые человек создал (например, украшения для рабочего кабинета педагога: букет кленовых листьев на подоконнике — осенью, снежинки на окнах — зимой, плакаты со стихами о любви — весной, надпись на доске с пожеланиями хорошего отдыха во время летних каникул);
- «вербальный имидж» — вербальная продукция человека (что он говорит, как он говорит, тембр его голоса, словарный запас и культура речи в целом).

ПЯТЬ ПРАВИЛ

Правила выбора одежды для специалистов, работающих с детьми:

- адекватность ситуации;
- удобство фасона, позволяющее не задумываться о ней на протяжении всего рабочего дня;
- комфортность;
- свобода движений и действий;
- привлекательный внешний вид. ●



Годовая подшивка газеты

«ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ»

на компакт-диске

ПОЛНАЯ ПОДБОРКА МАТЕРИАЛОВ ЗА 2010 ГОД

ПОВТОРНЫЙ ТИРАЖ ПОДШИВОК ЗА 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008 И 2009 ГОДЫ

А ТАКЖЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ И ПОДШИВКИ ДРУГИХ ГАЗЕТ ИД «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Удобная система навигации и поиска: материалы можно выбрать по тематике, рубрике или по номеру газеты.

Для пользователей любого уровня: ключи и работа — не требуются установка и место на винчестере.

Компакт-диск пригоден для работы на компьютерах даже устаревшей конфигурации (Windows-95 и выше).

Стоимость диска включает доставку. Рассылка производится только на территории РФ.



КУПОН

ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!

ФАМИЛИЯ											
ИМЯ											
ОТЧЕСТВО											
ИНДЕКС						АДРЕС					

ЭТИ ДИСКИ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- заполнив купон и отправив его в конверте с пометкой «Книга — почтой» по адресу: ИД «Первое сентября», ул. Киевская, д. 24, г. Москва, 121165
- заказав по телефону: (499) 249-47-58
- заказав по электронной почте: podpiska@1september.ru
- заказав на сайте: www.1september.ru

	2003 г.	2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.	2009 г.	2010 г.
Цена за один диск с доставкой	299 руб.	299 руб.	299 руб.	299 руб.	399 руб.	399 руб.	499 руб.	699 руб.
Английский язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Библиотека в школе	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Биология	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
География	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Дошкольное образование	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Здоровье детей	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Информатика	x	x	x	x	x	x	x	шт.
Искусство	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
История	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Классное руководство и воспитание школьников	x	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.
Литература	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Математика	x	x	x	x	x	x	шт.	шт.
Начальная школа	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Немецкий язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Русский язык	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Спорт в школе	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Управление школой	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Химия	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Физика	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Французский язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Школьный психолог	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ

Цена за один диск с доставкой – 399 руб.

- Газета «Начальная школа»
- «50 лет системе Л.В. Занкова» — шт.
- «1001 ёлка на Новый год» — шт.
- Газета «Школьный психолог»
- «Тренинг в теории и на практике» — шт.
- Газета «Школьный психолог»
- «Тест со всех сторон» — шт.
- Газета «Литература»
- «Консультации по темам экзаменационных сочинений» — шт.

Цены действительны до 31 августа 2011 года

Кое-что
о психологии
отношений мужчины
и женщины,
или
Досадные мелочи,
о которых забывают
рассказать молодым

Евгений ПЯТАКОВ



ВВЕДЕНИЕ

Пумаю, я не ошибусь, если скажу: большинство людей самыми запоминающимися и волнующими мгновениями своей юности считает те, которые так или иначе связаны с поисками своей «второй половины». Здесь было все: и первое странное волнение при взгляде на проходящую мимо девушку (молодого человека), и мучительные сомнения «а как подойти», и пьянящий восторг при словах «ты мне тоже нравишься», и первая ревность, и первая горечь обид... Одним словом, чудесное время новых духовных открытий. Но и ужасное время тяжелых драм...

Казалось бы, все правильно. Поиск и открытие нового не бывают без риска. Так и должно быть. Однако иногда в этом начинаешь сомневаться. Во-первых, глядя с позиции взрослого человека на любовные отношения молодежи, видишь множество грубых и нелепых ошибок, часто приводящих к разрыву или регулярному взаимному психологическому истязанию. Во-вторых, даже наблюдая пары ровесников, замечаешь, что у одних отношения развиваются относительно спокойно и стабильно, у других — конфликт на конфликте. Причем многие конфликты возникают на ровном месте. Вывод: первые знают и понимают что-то такое, до чего вторые еще не дошли или не дозрели.

Спрашивается, как же помочь этим вторым?

Вопрос достаточно сложный. Ведь, как говорится, свою голову не приставишь. Однако, как мне кажется, некоторые возможности для этого есть. Особенно если вы школьный психолог, которому, во-первых, доступно гораздо большее понимание психологии семейных и межполовых отношений. Во-вторых, психологу ребята — если уж пришли — склонны доверять гораздо больше, чем родителям или учителям. Мало того — готовы их слушать.

Однако, как показывает практика, реальные гендерные и семейные отношения — это такой запутанный клубок из закономерностей, случайных фактов, мнений, заблуждений, что ориентироваться здесь только на сведения из книг недостаточно. Причем вопиюще недостаточно. Ведь есть такие хорошо разработанные, но очень автономные дисциплины, как возрастная психология, психология семейной жизни, психология манипуляций и обмана и пр., однако, к сожалению, нет объединяющих их междисциплинарных подходов. Например, таких, как возрастная психология семейных отношений или психология внутрисемейных манипуляций. А между тем вопросы, на которые можно было бы ответить с помощью этих подходов, ставятся уже сейчас теми же ребятами, приходящими на консультацию к школьному психологу. Иногда ставятся прямо, но чаще всего — косвенно.

***Пример.** Приходит девушка и начинает жаловаться на мальчишек, которые «все такие негодяи», ее «используют и бросают» или шарахаются и сбегают сразу. Ей совершенно непонятно, в чем причина. Ведь она такая замечательная. Психологу же отлично виден целый букет причин. И первая из них — откровенно потребительское отношение к молодым людям и изначально ложное убеждение, что «все мужики — сво...». Чтобы эта девушка не потратила годы жизни на то, чтобы дойти до всего своим умом, психологу придется проработать с ней многие моменты, вооружить знаниями (в основном из различных направлений психологии), а главное — поделиться некоторыми простыми истинами, о которых крайне редко говорится в серьезных научных трудах. А если и говорится, то вскользь, простые истины теряются среди прочих рассуждений и фактов. Разыскивать их — все равно что добывать крупички золота из золотоносного песка.*

В этой работе я ставлю перед собой достаточно амбициозную задачу: выловить эти золотые крупички знания из моря информации, которую поставляют нам как серьезная академическая наука, так и повседневная жизнь. Я надеюсь, что эти крупички, будучи собранными воедино и переданными коллегам-психологам, педагогам, родителям, а через них — молодым людям, помогут последним по крайней мере не совершить некоторых типичных ошибок, которые часто





влекут за собой тяжелые долгоиграющие последствия или позволят вовремя остановиться, если ошибки уже совершаются.

То, насколько важными могут оказаться эти крупницы, попробую показать на частном примере.

Изучая серьезные труды по семейной психологии, гендерной психологии и др., вы вряд ли найдете четкое описание такого феномена, как психологическая болевая точка.

В лучшем случае обнаружите упоминания чего-то подобного в популярных околопсихологических статьях или в разработках, связанных с психологией манипуляций и обмана (о которых мало кто знает). А между тем именно этот феномен лежит в основе львиной доли семейных и межполовых конфликтов, причем самых тяжелых и разрушительных.

Пример. Юноша и девушка, двигаясь в плотном потоке людей, выходят из метро. У самых дверей из-за тесноты он не успевает выскокить вперед и открыть перед ней дверь «как истинный джентельмен». Ей приходится делать это самой. Выйдя на улицу, девушка решает немножко повоспитывать своего молодого человека. Она начинает, как ей кажется, всего лишь доходчиво (ну может быть, немножко на повышенных тонах) объяснять ему, что он был неправ и что так делать больше не стоит. Мо-

лодой человек, попытавшись несколько раз возразить (безуспешно), замолкает, молча внимая своей «половине». Сперва слушает спокойно. Затем начинает мрачнеть, затем багроветь, затем часто и шумно дышать от еле сдерживаемой обиды, а затем в ярости разворачивается к своей девушке и со словами «достала», «задолбала», «плешь проела» поворачивается и уходит прочь (причем невооруженным взглядом видно, что еще чуть-чуть, и он бы свою девушку просто ударил).

Понятно, что последняя в шоке. Она искренне не понимает, чего это он так завелся. Между тем ответ прост: незаметно для себя она прошла по такому количеству болевых точек своего бой-френда и настолько жестко, что причинила ему поистине адскую боль (сгоряча, но «из лучших побуждений»). Например: унизила его как человека и как мужчину (несколько раз обзвав дубиной, неотесанной деревенщиной и мамочкиным сыном). Оскорбила его друзей («неудачников и пьянь подзаборную») и даже не забыла о родителях (непонятно чем занимавшихся, вместо того чтобы заниматься воспитанием сына).

Самое обидное, что эти двое могут искренне любить друг друга и иметь все шансы создать крепкую семью. Но именно этот «маленький недостаток» — неосознанное стремление бить по болевым точкам партнера для оперативного решения сиюминутных «воспитательных» проблем, может быстро разрушить их отношения.

Итак, о каких же факторах и причинах, вызывающих наиболее острые конфликты, недоразумения и непонимание между молодыми (да и не только молодыми) людьми хотелось бы рассказать этим самым людям? Это:

- Заблуждения и мифы о любви, браке, половых ролях.
- Мужская и женская психология как два разных мира.
- Любовь ложная и истинная.
- Психологические манипуляции.
- Потребительское отношение к любимому человеку.
- Клетки, в которые загоняют любимых.
- Отказ от взросления.

Перед началом основной работы я вынужден честно признаться, что она не будет полностью объективной и беспристрастной, поскольку, как ни старайся, от своего пола не уйдешь.

Тем не менее я надеюсь, что именно поэтому она будет особенно полезна девушкам. Ведь мужчины так редко говорят о том, что таится в глубине их души.

ЧАСТЬ I

МИФЫ, КОТОРЫЕ ВСЁ ПОРТЯТ

Из огромного количества заблуждений, баек и мифов, которые портят жизнь мужчинам и женщинам на протяжении всей жизни, я постараюсь выделить лишь те, с которыми молодые люди сталкиваются в первую очередь. И главный, от которого страдают обе стороны, можно сформулировать так: *к моменту встречи со мной ты должен быть уже сформировавшимся взрослым человеком (мужчиной или женщиной) со всеми его достоинствами, но без недостатков.*

Качества, которые при этом приписываются сформировавшемуся человеку, могут быть самыми разными и нередко взаимоисключающими. Например, человек должен быть абсолютно серьезным, «не клоуном», солидным и взрослым, но при этом интересным, остроумным и вообще — душой компании. Или хуже того — должен уметь красиво ухаживать, но при этом не иметь никаких романов в прошлом.

Чаще всего подобными мифами типа «настоящий мужчина должен...» или «я-то всегда думала, что...» девочки мучают мальчиков. Те же изо всех сил стараются соответствовать высшим идеалам, нередко «сворачивают мозги» в попытках понять, как им примирить свои реальные возможности с тем, чего от них требуют. А в итоге — либо надолго теряют уверенность в себе, либо приходят к выводу, что «все бабы дуры», и на время — если не навсегда — становятся женоненавистниками.

Впрочем, некоторые молодые люди умудряются перешеголять девушек в собственном самодурстве. Чаще всего это те, кто считает, будто жизнь — в том числе отношения между мужчинами и женщинами — должна подчиняться простому сценарию, соблюдая который можно добиться конкретной цели. Те же, кто не подчиняется их сценарию, — порочные люди, достойные всяческого порицания.

Пример. *Если я пригласил девушку на танец, значит, она должна принять приглашение, поскольку для отказа у нее нет логических оснований. Если она пошла танцевать, значит, должна дать себя проводить до дома; если приняла меня в качестве провожатого, значит, должна согласиться завтра прийти на свидание и т.д. Если же где-то и в чем-то такая логика действий была нарушена — значит, она стерва, достойная лишь презрения.*

Как правило, в итоге такого агрессивного навязывания чрезмерно взрослых — а иногда и вовсе нереальных — идеалов неизбежно страдают обе

стороны. В том числе и та, которая навязывает. Ведь если ей удастся навязать свой идеал другому человеку, тот неизбежно становится нервным, зажатым, теряет свою непосредственность и искренность, поскольку постоянно вынужден себя контролировать и сравнивать с навязанным эталоном. В итоге он становится неинтересен и своему «воспитателю». Если же «воспитуемый», поняв нелепость и противоестественность навязываемых требований, бунтует и разрывает отношения со своим «воспитателем», то для последнего это еще хуже. Два-три таких громких разрыва, и в окружении «воспитателя» начинают ходить не самые лестные слухи о нем. Количество желающих познакомиться резко сокращается.

Пример. *У одного моего знакомого лет двадцати была девушка-ровесница, всерьез рассчитывавшая выйти за него замуж. Не вышло. И вот одна из причин. Нельзя сказать, что знакомый владел ораторским искусством и тонким языком светской беседы. Однако в отличие от большинства сверстников почти не сквернословил, а матом не ругался совсем. Тем не менее девушка — любительница русской классики — однажды начала на него наседавать. Она говорила: «Меня замучил твой жаргон и всякие просторечные фразочки. Ну неужели ты не можешь говорить грамотно и красиво — на языке Пушкина, Чехова, Толстого? Да, я знаю, что ты ответишь. Что Пушкин, Чехов, Толстой в обычной жизни не говорили так же гладко и красиво, как писали. Ну и что? Все равно, неужели так трудно говорить в обычной жизни так же, как они писали?..»*

Как же объяснить юноше или девушке, что требовать от сверстника излишней взрослости или соответствия нереальным идеалам — неправильно?

НАПРАВЛЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ

Есть три основных направления для совместной работы над этим вопросом.

Первое направление: вместе проанализировать и понять, что представляет собой этот «взрослый идеал».

Чаще всего это человек, который совмещает в себе преимущества молодого и зрелого возрастов, но при этом не имеет соответствующих недостатков. Например, ум, аналитические способности,

жизненный опыт зрелого индивидуума и жизне-радостность, энергичность, эмоциональная открытость — молодого.

Конечно, такие счастливики встречаются, но крайне редко. А главное, что это в подавляющем большинстве случаев зрелые люди, сумевшие постепенно обрести мудрость, но не растерять молодость души. Наоборот не бывает практически никогда. Однако часто можно видеть, что молодой человек или девушка, слишком быстро приобретшие жизненный опыт (а это чаще всего происходит в результате тяжелых жизненных испытаний), теряют очарование юности — открытость, эмоциональность, искренность. Сверстникам с ними становится трудно общаться. Чаще всего таких называют занудами.

Впрочем, даже если допустить, что вам удастся заставить свою девушку (молодого человека) стать таким юным гением, возникает вопрос: а сами-то вы, не став таким же гением, будете ему нужны?

Вопрос не просто не праздный — он сверхактуальный. Особенно на этапе семейных отношений.

Пример. Наверное, любой семейный психотерапевт может рассказать подобную историю. Приходит к нему женщина, которую — порой

после многих лет совместной жизни — бросил муж. Она говорит: «Неблагодарный. Я его подобрала — неумеху, недотепу, серость. Я годы потратила, чтобы из него нормального мужика сделать, чтоб не стыдно было на людях показаться. А когда сделала, он взял и сбежал к другой. Конечно, теперь-то, после моих трудов, за него любая пойти захочет». В чем главная ошибка этой женщины?

В том, что, заставив человека измениться, она сама перестала соответствовать его запросам. Если раньше он терпел сварливую жену, поскольку от нее все-таки была польза, то теперь, когда он стал «востребованным товаром», необходимость терпеть упреки и поучения отпала. А она без них уже не могла.

Второе направление: совместно проанализировать идеалы.

Таким способом можно выявить один простой факт: «красивые картинки», которые данный юноша или данная девушка пытаются навязать своему партнеру, действительно существуют, но совсем в иной реальности, не сопоставимой с той, в которой сейчас живут молодые люди. А иногда эти «картинки» и вовсе нереальны.



ВАРИАНТЫ «КАРТИНОК»

Идеальный мужчина или идеальная женщина

Как правило (и часто молодые люди это понимают), такие образы копируются дочерьми с собственных отцов или сыновьями с собственных матерей. Ошибка в том, что молодые люди забывают, что до того как стать взрослыми людьми и замечательными родителями, отцы и матери были самыми обычными девчонками и мальчишками с кучей недостатков и проблем, свойственных их возрасту. И лишь годы спустя, пройдя многие жизненные испытания, многое поняв и переосмыслив, они стали нынешними «идеальными мужчинами» и «идеальными женщинами».

Примеры вопросов, с помощью которых можно навести собеседника на эту простую мысль:

а) А ты уверен, что твоя замечательная мама была такой же замечательной в 16 лет? Что она была хоть чем-то лучше твоей легкомысленной подружки?

б) А ты не спрашивала свою маму, сколько ей пришлось потрудиться, прежде чем она сделала такого замечательного папу из бывшего разгильдяя? И бросала ли она своих молодых людей после первой же мелкой ссоры, как это делаешь ты?

Актеры на сцене

В данном случае «картинками» становятся люди чаще всего публичных профессий, которым приписывают великие достоинства, а недостатки не замечают. Для того чтобы «излечить» молодого человека (девушку) от идеализации, бывает достаточно выложить реальные факты об их кумирах. Не для того, чтобы опозорить последних, а для того, чтобы показать: кумиры — обычные люди, ничуть не лучше рядовых сограждан, если не хуже.

Исторические личности

Во многом вымышленные персонажи, являющиеся лишь бледными идеализированными подобиями собственных исторических прототипов (рыцари, мачо, настоящие джентльмены, мужчины-добытчики, настоящие леди и др.). Для того чтобы разоблачить подлинную суть этих персонажей и показать их нереальность в реальной жизни, попробуем показать хотя бы часть правды.

Рыцарь — тяжеловооруженный воин-всадник. Своеобразный «танк» в войсках средневековой Европы. Идеализированный в более поздние времена в рыцарских романах как благородный защитник дам и вообще всех слабых и униженных, на деле был самодовольным, наглым, буйным рубакой и задирой. Не брезговавшим ни грабежом,

ни пытками, ни самым масштабным кровавым насилием в отношении тех самых «слабых и обиженных». Так, взяв Иерусалим, чтобы освободить Гроб Господень, «благородные рыцари» неплохо «повеселились», убивая всех подряд, включая женщин и детей.

Мачо — испанское слово, означает что-то вроде «настоящий горячий самец». Предмет мечтания многих наивных девушек, жаждущих страстной любви. Шутка в том, что в традиционной испанской культуре издревле повелось так: мужчина откровенно смотрит на женщину, цокает языком, соблазняет, поет дифирамбы о страстной любви, пытается познакомиться. Женщина гордо шествует мимо, демонстративно не обращая на ухажера внимания. Все довольны. Это просто такая национальная игра. В действительности никакими особыми «самцовыми» качествами мачо не блистали — они были обычными мужчинами, не лучше и не хуже других.

Настоящий джентльмен — социальная прослойка в Англии XVIII–XIX веков. Люди, жившие на доходы от поместий и предприятий, могли себе позволить не думать о хлебе насущном, а потому быть свободными и независимыми. У них было много свободного времени, которое они проводили в светских беседах, встречах и в милых играх в благородство и изысканную культуру. Между тем в эпоху колониальной работорговли большинство «благородных джентльменов» с удовольствием вкладывали деньги в акции компаний, которые занимались работорговлей, скрывая свою суть под нейтральными вывесками.

Мужчина-добытчик — один из самых живучих мифов, который когда-то, в патриархальные времена, был реальностью, а сейчас стал анахронизмом. Что, однако, не мешает ему портить жизнь молодых людей и сегодня. Суть мифа в том, что в нормальной семье мужчина должен зарабатывать



деньги, а женщина сидеть дома, вести хозяйство и воспитывать детей. Как правило, об этом любят говорить женщины-традиционалистки или мужчины-собственники. Но они как-то забывают о некоторых важных вещах.

Во-первых, в то время как процесс зарабатывания денег с патриархальных времен в принципе ничуть не упростился, процесс ведения домашнего хозяйства и воспитания детей стал легче в десятки раз (одна стиральная машина чего стоит, да и по 5–10 детей уже никто не заводит). Получается, что женщина-традиционалистка из партнера-труженика хочет стать нахлебницей.

Во-вторых, если в прежние времена для зарабатывания денег требовались типично мужские качества — прямолинейность мышления, примитивная напористость, грубая физическая сила, то теперь чаще требуются типично женские — гибкость мышления, умение общаться на уровне тонких эмоций, держать в голове кучу дел сразу. Спрашивается, что же плохого и противоестественного в том, что женщина сама зарабатывает деньги и является добытчицей, если у нее это хорошо получается?

В-третьих, современные домохозяйки, отказавшиеся от работы и сидящие дома, нередко сами просятся обратно. Причина — работая, они чувствуют себя включенными в реальную жизнь общества, а это очень важно для любого человека — и мужчины, и женщины.

Настоящая леди — многие девушки хотели бы, чтобы к ним относились именно так. Однако они не подозревают, что быть подлинной леди очень тяжело, особенно в наше время. Подлинную леди с детства воспитывали в очень жестких условиях, активно практиковались телесные наказания. О многих современных свободах и вольностях «юным леди» не приходилось даже мечтать. Зато и результат был такой, что обзавидуешься, — перед такой женщиной действительно хотелось преклонить колена. Что же касается молодых людей, требующих от девушек, чтобы те были «настоящими леди», то им стоит подумать над двумя вопросами. Во-первых: сами-то они достойны быть партнерами леди? Во-вторых, а нужны ли им «ледяные статуи» вместо веселых жизнерадостных подруг? А ведь часто «ледяная статуя» — это вторая естественная сторона истинной леди.

Третье направление: оценка ожидаемых приобретений и неизбежных потерь.

Молодым людям, требующим от своих «вторых половин» взрослого совершенства и скорейшего избавления от детских привычек, к сожалению, неизвестны типичные проблемы многих супружеских пар. И это при том, что значительная часть проблем связана именно с преждевременной и безвозвратной утратой психологических качеств

молодости — спонтанности, веселья, оптимизма, веры в лучшее.

Распространенные упреки, часто раздающиеся в таких семьях: с тобой стало скучно; ты стал занудой; ты такой правильный, что от тебя тошнит; где та светлая наивная девочка, которую я полюбил.

Пример. Диалог одного моего знакомого со своей супругой вскоре после начала семейной жизни. Она (разглядывая фотографии супруга до и после свадьбы): «А у тебя взгляд изменился. Раньше был спокойный, открытый. А теперь какой-то пристальный, жесткий, с прищуром. Почему?» Он: «А потому, что раньше я спокойно мог говорить то, что хочу, и так, как хочу (без мата и без пошлостей, заметим). А теперь над каждой фразой думать приходится, все делать с оглядкой. Тебе же слово не так скажешь, сразу скандал».

Конечно, никто не ждет такого финала, особенно когда из лучших побуждений пытается «немного подрезать» одно качество партнера — «вредное» и «привить» другое — «полезное». Причем ударными темпами с применением «тяжелой артиллерии» типа скандалов, разносов, оскорблений и чтения нотаций.

В итоге происходят неожиданные вещи.

Пример № 1. Молодой человек решает, что его девушке пора повзрослеть, то есть прекратить ежедневные тусовки с другими девчонками, «пустышками-болтушками, а уж тем более флирт и кокетство с молодыми людьми. Он начинает активно добиваться «взросления» своей половины, а потом удивляется, почему она вдруг порвала с ним. Или того хуже: из яркой, интересной, общительной, инициативной красотки, на которую заглядывались все знакомые парни, она вдруг превратилась в «серую мышь» — невзрачную, безвольную, никому не интересную, в том числе и ему самому.

Пример № 2. Девушка решает, что ее парень слишком много употребляет просторечных «пацанских» выражений (хотя он это делает не чаще остальных людей). Начинает «вправлять ему мозги» каждый раз, когда он использует какой-нибудь жаргонизм (например, «тачка» вместо «машины»). А потом удивляется, почему он, такой живой, веселый и общительный раньше, стал замкнутым и неразговорчивым.

В чем же заключается подвох? В том, что каждое свойство личности имеет две стороны — отрицательную и положительную. Эти две стороны могут проявляться, казалось бы, как совершенно разные

черты характера, не связанные между собой. Так, решительность, напористость, уверенность в себе обычно считаются положительными качествами для мужчины. Однако, как показывает практика, индивиды, обладающие этими достоинствами в избытке, почти всегда несут в себе неприятный «довесок» — жесткость, бескомпромиссность, упрощенность и прямолинейность мышления (вплоть до откровенной тупости и самодурства). Последние качества, как правило, проявляют себя много позже и неожиданно для партнера, который потом удивляется: куда мои глаза смотрели?

Сказанное означает, что нельзя безнаказанно «выкорчевать» из человека некое «отрицательное качество» (чаще всего просто маленькую слабость, с которой вполне можно смириться), «не выкорчевав» вместе с ним и соответствующее положительное. Точно так же нельзя насильно привить человеку некое положительное качество, не добавив к нему и отрицательное.

Пример. Типичная жалоба: «Я ему сколько раз говорила: хватит быть мямлей. Учись давать отпор. Бить в глаз, если потребуется. Ты, в конце концов, мужик или кто? Ну и научила на свою голову. На всех рявкает. А на меня — в первую очередь. Раньше был такой ласковый, нежный, а теперь зверь зверем. Слово поперек сказать страшно».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРЫ

Далее я приведу пары основных психологических качеств, которые чаще всего являются двумя сторонами одной медали.

- Открытость, общительность, любовь к тусовкам — поверхностность, болтливость, несерьезность.
- Замкнутость, задумчивость, нелюбовь к тусовкам — высокие умственные способности, глубокий внутренний мир.
- Амбициозность, предприимчивость, целеустремленность — концентрация на собственном успехе, готовность использовать других.
- Решительность, смелость, готовность к риску — жестокость, готовность подавлять и уничтожать других.
- Доброта, мягкость — нерешительность и слабость.
- Эмоциональная чувствительность, психологическая слабость — способность сопереживать и сочувствовать другим
- Высокая эмоциональная устойчивость, способность сохранять спокойствие даже в эмоционально тяжелой ситуации — душевная черствость, неспособность к сочувствию.

Примечание. Сказанное относится в первую очередь к молодым людям обоего пола с их бескомпромиссными характерами и малым жизненным опытом. С возрастом ситуация меняется. Постепенно приходит умение не «выкорчевывать» у себя и других отрицательные качества вместе с положительными, а брать их под сознательный контроль, сглаживать отрицательные проявления.

Как это может выглядеть? Предположим, что человек с детства отличался высокой эмоциональностью. Если он радовался — то до крика, если грустил — то до истерики. Когда он был маленький, то ничего не мог с собой поделать. Эмоции радости и эмоции боли распирала его изнутри. Но постепенно поняв, что устраивать истерики по малейшему поводу плохо, он начал изо всех сил сдерживать рвущиеся наружу отрицательные эмоции, давая им выйти только в безопасном для окружающих виде — в умеренном повышении голоса и без откровенных оскорблений. Сначала это было крайне сложно, но со временем внутренний напор отрицательных эмоций начал ослабевать. Теперь сдерживать его стало совсем несложно. В результате бывший «буйный ребенок» превратился во взрослого человека, способного по-прежнему искренне и глубоко радоваться, когда ему хорошо, и не терять головы и не впадать в истерику, когда плохо.

Выводы

- 1 Прежде чем заставлять партнера соответствовать вашему идеалу, стоит подумать, а реален ли этот идеал, достижим ли без глобальной ломки личности вашего партнера (такая ломка неизбежна, если добиваться того, чтобы, например, тихоня-художник стал «крутым парнем»).
- 2 Прежде чем требовать от партнера, чтобы он изменился, подумайте, а действительно ли вам так нужно это изменение, или это просто ваша блажь. Посмотрите, как относятся к такой слабости другие люди. И вообще — слабость ли это, может, как раз наоборот. Например, некоторые девушки ошибочно принимают вежливость, эмоциональную сдержанность молодых людей за доказательство их неспособности дать отпор. В результате очень пугаются, когда молодые люди, долго терпевшие их оскорбительные выходки, вдруг взрываются и «выдают по полной».
- 3 Прежде чем требовать от партнера избавления от какой-то важной черты его характера («отрицательной»), подумайте, а не лишите ли вы его другой — несомненно положительной. И возможно, именно той, за которую его полюбили.
- 4 См. пункт 3, только в отношении тех качеств, которые вы своему партнеру хотите привить.

5 Цените те качества, которые дает вашему партнеру его молодость, даже если сейчас они кажутся вам глупостью и ребячеством. Именно эти качества, и без вашего участия, будет пытаться задушить «реальная взрослая жизнь». И именно этих качеств так не хватает многим людям, когда хочется внести свежую струю в семейные, дружеские отношения, в отношения с собственными детьми. Лишенный именно этих качеств (чаще всего безвозвратно) человек становится скучным занудой, не способным понять душевное состояние другого человека, радоваться жизни, очищаться от боли через слезы.

6 Учитесь вместе с партнером обязательно находить время, когда можно поребачиться, порадоваться жизни и отдохнуть. И будьте серьезными и ответственными, когда приходит пора решать серьезные жизненные проблемы. Поставьте себе это как задачу. Не пускайте дело на самотек. Причина: «серьезность» — очень агрессивная сила. Ее союзником является повседневная реальность с ее многочисленными заботами. Вместе они легко и быстро могут поглотить вашу ребячливость. Если вы ее не защитите, то очень скоро обнаружите, что не можете расслабиться

и порадоваться жизни даже там, где другие делают это легко и непринужденно.

Пример. Летом на даче ваши соседи катаются на велосипедах, играют в волейбол, купаются, загорают на пляже. Словом, наслаждаются жизнью. Вы же не можете себе этого позволить (а иногда и не хотите), ведь у вас, в отличие от «этих бездельников», столько дел, которые никогда не иссякают: вечно достраиваемся доме, в сарае с его постоянным бардаком, в огороде, требующем прополки, поливки и пр. Вам некогда радоваться жизни. Вы работаете.

Примечание. Именно поэтому женщинам, жалующимся, что иногда их мужчины «прямо как дети», хочется сказать: радуйтесь, что они еще способны иногда быть детьми. Ведь именно эта детскость дает им жизненную и творческую энергию. Разучатся быть детьми — станут смертельно скучными безэмоциональными сухарями, от которых вы же и взвоете. Чем упрекать, лучше бы поучились у них, вышли бы из роли вечной мамочки и вспомнили роль подружки.



ЧАСТЬ II

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ МЫШЛЕНИЕ. КАМНИ ПРЕТКНОВЕНИЯ

То, что мужчины и женщины — существа с изначально разным мышлением и мировосприятием, известно давно. Мало того, доказано, что у них серьезно различается даже физическая структура мозга, что самым непосредственным образом влияет на восприятие мира, логику, стиль мышления, ведущие интересы и ценности. Неудивительно, что в ходе общения нередко возникает недопонимание.

Попытка дать исчерпывающий анализ данной проблемы обречена на неудачу, да и места в газете не хватит, поэтому постараюсь жестко сузить рамки.

- 1 Ограничусь проблемами примерно 15–23-летнего возраста.
- 2 Опишу лишь самые типичные камни преткновения между юношами и девушками.
- 3 Дам лишь общие рекомендации, что же делать с этими «камнями».

Все, о чем будет говориться ниже, относится именно к юношам и девушкам, чей жизненный опыт минимален, а подверженность стереотипам, заблуждениям и конфликтам максимальна. Дело в том, что с приобретением жизненного опыта в целом и опыта общения с противоположным полом в частности разница между мужским и женским стилями мышления уменьшается. Само мышление становится более гибким и универсальным. В результате количество конфликтов между мужчиной и женщиной снижается, а взаимопонимание растет.

Теперь рассмотрим все по порядку.

«Камень преткновения» 1

Юноши и девушки не понимают в полной мере (пока), что их мышление действительно устроено по-разному, хотя на словах этот факт иногда и признают. Результат: меряя чужое поведение по своим (мужским или женским) критериям, молодые люди приходят к логичному выводу: все девчонки — «стервы и дуры», все пацаны — «козлы и дубины стоеросовые».

В чем же разница мужского и женского мышления? Попробуем выделить самое существенное.

ПЕРВАЯ ОСОБЕННОСТЬ: мужчина изначально, на уровне организации мозга, охотник и первооткрыватель, а по этой причине иногда и агрессор. Женщина — хранитель и усовершенствователь уже открытого.

Его базовое желание — искать, находить и захватывать что-то новое (а затем бросать, если это новое таковым быть перестало). Ему на самом деле тяжело изо дня в день возиться с одним и тем же уже известным делом (в том числе с собственным хозяйством). Он, как говорится, больше спринтер, чем стайер. При появлении проблемы мужчине проще навалиться на нее, сделать короткое, но мощное усилие и переломить ситуацию в свою пользу. Когда же ситуация требует длительного напряжения, а конкретных сроков ее разрешения не видно, мужчину это быстро выматывает.

С женщинами — наоборот. Именно поэтому в школе девочки в целом успешнее мальчиков в освоении того, что уже изучено и разложено по полочкам. Но они оказываются далеко в хвосте, когда надо выдумать что-нибудь новое. Женщине от природы свойственно стремление улучшать то, что есть, и непонятно стремление мальчиков «лазать по кроличьим норам» (хоть туда и полезла именно девочка Алиса).

Это — базовый закон, от которого никуда не уйдешь.

Могут возразить, что женщины сегодня успешно работают в такой чисто мужской сфере, как бизнес. И зачастую гораздо эффективнее. На самом деле ничего удивительного тут нет. Много женщин в бизнесе появились именно тогда, когда бизнес стал относительно цивилизованным, когда успех стал зависеть в первую очередь от умения договариваться, анализировать ситуацию с учетом множества факторов, планировать. А в то время, когда бизнес был «диким», деловых женщин почти не было. А те, что были, по характеру мало походили на женщин.

Благодаря этой разнице коллектив из юношей и девушек (или пара юноша–девушка) может быть здоровым и эффективным лишь тогда, когда каждая сторона *уважает, понимает и ценит* достоинства другой. В том числе те, которых ей самой недостает. И *спокойно и доброжелательно* относится к некоторым слабостям противоположной стороны. Там же, где такого понимания и уважения нет, начинаются бесконечные конфликты. Причина — нет взаимного сознательного уравнивания слабых сторон одних сильными сторонами других.

Рассмотрим это на примере подготовки к походу. Кто обычно первым выдвигает идею пойти в поход? Юноши. Кто придумывает самые авантюрные маршруты? Юноши. Кто несет самые тяжелые

рюкзаки и мочит ноги, когда надо переправить товарищей через болото в лесу? Юноши. А кто чаще всего забывает позаботиться о таких «мелочах», как, например, продукты, теплые вещи, билеты на поезд, аптечка? Тоже юноши.

И в этом случае девушки, как правило, могут компенсировать описанные пробелы своими сильными сторонами — организованностью, хозяйственной хваткой, вниманием к «мелочам». Но в то же время девушки, изначально предоставленные самим себе, почти никогда не выдвигают авантюрных идей — например, пойти в трудный, но интересный поход. И в этом, в определенном смысле, их слабость.

ВТОРАЯ ОСОБЕННОСТЬ: мужчина склонен действовать целеустремленно, но узконаправленно, по крайней мере в одно и то же время. Женщина склонна действовать сразу во многих направлениях, может перескакивать с одного на другое.

Эта особенность напрямую связана со структурой мозга. У мужчин он четко специализирован. Левое полушарие отвечает только за логическое мышление, правое — за абстрактно-образное. У женщин эти функции частично смешаны. Мало того, мозолистое тело мозга, осуществляющее информационный обмен между полушариями, у женщин изначально развито сильнее. Из-за этой разницы, особенно при общении юношей и девушек, часто возникают следующие конфликтные ситуации.

Первая ситуация. Девушки любят «просто так» рассматривать множество вариантов (действий, покупок), без конца сравнивая их, оценивая по огромному количеству критериев. Типичный пример — выбор нового платья, когда девушки могут подолгу разглядывать не только то платье, которое им подходит, но и то, которое явно не для них (полнейшая бессмыслица, с мужской точки зрения). При этом, как ни странно, через какое-то время им удается выбрать именно то, что нужно, из огромного количества вариантов. То есть они реально способны прокручивать в голове



огромное количество мелких деталей и нюансов (часто на интуитивном уровне).

В то же время мужчины — если только это не сфера их профессиональной деятельности или хобби — стараются сделать конкретный выбор поскорее и по сравнительно малому количеству критериев.

На этой почве можно наблюдать типичный конфликт: девушка часами ходит по магазину, без конца что-то выбирая и постоянно спрашивая мнение своего спутника. Он же давно находится на грани нервного срыва, поскольку, с одной стороны, для него сам процесс бесконечного выбора по бесконечно огромному числу неясных критериев — самая настоящая пытка, а с другой — он не может повернуться и уйти, поскольку боится обидеть свою спутницу.

И все же рано или поздно напряжение прорывается. Он: «Ты меня достала! Да не знаю я, какая блузка лучше! Бери что-нибудь и пошли отсюда...» Она: «Ах так? Значит, тебе плевать, как я выгляжу?..»

Пример. *Один мой знакомый однажды сорвался на свою девушку после того, как увидел рекламу нового простенького мобильного телефона. Причина: за пару недель до этого она купила именно такой, но перед этим не одну неделю таскала его за собой по салонам, прошли не один десяток, в каждом задерживалась чуть ли не по часу. Тем самым жизнь своего спутника девушка превратила в бесконечную пытку. Суть претензии: «На кой черт было тратить прорву времени и сил, мотать мне нервы и в итоге — купить простенькую фигню, которая теперь будет у каждого третьего».*

Что нужно, чтобы подобные конфликты возникали пореже?

Во-первых: осознать, что мужчины и женщины изначально воспринимают мир по-разному. И это нормально. В этом нет никакой безнравственности или криминала с чьей-либо стороны. Он сначала выбирает конкретику, а потом смотрит, как она соотносится с общей ситуацией в целом. Она сначала оценивает ситуацию в целом, а затем выбирает конкретный вариант (а это гораздо дольше и не всегда имеет смысл, особенно при решении простых задач).

Пример. *Ну что ты застряла? Ты же не бальное платье себе выбираешь, а рабочий халат. Ну какая разница, какой у него оттенок?*

Во-вторых: при возникновении потенциально тяжелой для партнера ситуации можно спокойно договориться с ним, как ему удобнее ее перенести.

Пример. *Если девушка хочет пойти в огромный магазин выбрать платье, ей вовсе не обязательно заставлять молодого человека ходить за ней хвостом. Гораздо умнее отпустить его на некоторое время погулять (например, в соседний магазин книг или инструментов, где интереснее ему), а затем показать несколько предварительных вариантов, которые она выбрала.*

В-третьих: вместо того чтобы конфликтовать с молодым человеком из-за имеющихся у него природных пробелов (ну не может он понять, какой цвет платья вам больше подходит, и не хочет учиться в этом разбираться — не его это), лучше использовать его природные таланты, которых не хватает вам. Много ли найдется девушек, способных самостоятельно починить сломанный стул?

Могут возразить: но я не хочу быть один (одна), когда занимаюсь любимым делом. Я хочу, чтобы партнер был рядом, помогал мне, радовался со мной. Можно возразить: а вы хотите, чтобы в его душе накапливались обида и злость? Никому ведь не понравится, если его заставляют участвовать в том, что ему совершенно неинтересно. Кроме того, если постараться, всегда можно найти занятие, которое объединит ваши интересы и таланты.

Пример. *В семье моих знакомых жена пошла на курсы учиться изготавливать куклы. Затем, когда она начала делать куклу какого-то сказочного принца — лепить саму куклу и шить для нее одежду (то, что нравилось и получалось у нее), он изготовил красивую подставку, миниатюрную резную мебель, шпагу для принца и др. То есть он, любивший работать по дереву, тоже нашел, где приложить силы.*

Вторая ситуация. В ходе общения, особенно во время конфликтов, женщины любят обобщать и абсолютизировать, их любимые слова «всегда», «никогда» и др. Мужчины, напротив, хотят конкретики. Данная особенность не была бы достойна упоминания, не будь она причиной огромного количества конфликтов.

Пример. *Молодому человеку достаточно опоздать на свидание три раза из десяти, чтобы девушка с полной уверенностью в своей правоте обвинила его: «Ты всегда опаздываешь на свидания». Молодой же человек, если он не опоздал три раза из десяти, способен искренне возмутиться на такое заявление.*

В чем здесь причина? С одной стороны — в большей эмоциональности женского восприятия. С другой — в особенностях памяти, которая лучше

фиксирует эмоционально значимые события, зачастую плохие.

Итог — нередко молодые люди (чаще девушки), искренне не помнят то хорошее, что для них было сделано (это воспринимается как должное без эмоционального всплеска), но зато хорошо помнят причиненные обиды — реальные и мнимые.

Что с этим делать:

а) знать эту особенность восприятия и учитывать ее в своем общении;

б) сознательно фиксировать внимание на положительных поступках своего партнера и не забывать за них благодарить;

в) стараться забывать и прощать мелкие огрехи, если они не являются результатом негативной черты характера партнера;

г) избегать абсолютных утверждений и обвинений. Они почти всегда только оскорбляют, унижают и вызывают протест партнера. А отнюдь не «заставляют задуматься»;

д) говорить о недостатках партнера спокойно и сдержанно, и именно о недостатках, а не о самом партнере.

Примечание. Один психотерапевт работал с авторитарной мамочкой, обвинявшей сына в том, что он почти всегда ей перечит и почти никогда не слушается. Специалист заподозрил, что она лжет сама себе. И посоветовал: неделю ходите дома в халате с двумя карманами. В один кладите спичку всякий раз, когда

сын начнет спорить. В другой, когда выполнит вашу просьбу. В конце недели посчитайте. Все выполнила. Посчитала. «Послушных» спичек оказалось гораздо больше. Примерно то же самое можно порекомендовать молодым людям, склонным «считаться».

Третья ситуация. Занимаясь сложными многогранными видами деятельности, особенно новыми, мужчины склонны погружаться в них гораздо глубже, чем женщины. Им труднее переключаться, бросать начатое на полпути. Мало того, необходимость отрываться от сложного дела, в которое они погрузились, часто вызывает у них интеллектуальный ступор и эмоциональный протест.

Пример. Она по сиюминутной прихоти заставляет его заниматься каким-то новым, сложным для него делом. Например — писать в ее честь оду. Он в тупике, не знает даже, как начать. Затем начинает погружаться в тему, делать первые шаги. Потом у него начинает получаться, и ему это нравится. В голове «открывается шлюз», и на бумагу начинают изливаться бесконечные потоки стихов. Тут, изнывая от нетерпения (это же была всего лишь шутка), является она. Пытается заключить его в объятия и оторвать от «этой ерунды». Не выходит. Увлечись интересным делом, он, еще недавно жаждавший этих объятий, теперь отпихивает ее в сторону со словами



«уйди, не мешай». В итоге она обижается и уходит. А он, закончивший наконец свое творение, искренне возмущается: «Чего это она? Я ж для нее писал...»

Рекомендация девушкам: прежде чем заставлять молодых людей делать что-то сложное, подумайте — действительно ли вам это надо.

Рекомендация молодым людям: не спешите браться делать все то, о чем вас мимоходом попросили, — просящий может десять раз передумать. Вот если повторит еще один-два раза — тогда и начинайте или потребуйте четких уточнений: это действительно надо? Прямо сейчас?

ТРЕТЬЯ ОСОБЕННОСТЬ: для мужчины чаще всего важнее результат деятельности, а для женщины — процесс.

Сказанное означает, что мужчину, особенно если перед ним стоит сложная задача, мало заботят мелочи. Он может ими пренебречь. Например, сутками работать за компьютером ради какого-то проекта. Не есть, не спать, не мыться. Зато и результат будет таким, каким он никогда бы не был, если бы мужчина отвлеклся на эти мелочи. Так работает его мозг. Потом он уберет за собой, помоеется, выспится. Но пока его лучше не трогать. Так будет действительно лучше для всех. И для любовных отношений в том числе.

Женщина же, напротив, от природы не может смириться с такими «мелочами», как грязь, несоблюдение режима и пр., и благодаря этому не позволяет мужчине окончательно забыть обо всем, в том числе и о ней, любимой. Ее интересует правильность процесса жизнедеятельности в целом.

К такой расстановке сил стоит относиться спокойно, хотя и в рамках разумного.

Если не понимать этого, конфликт неизбежен. Он будет обижаться из-за того, что ему помешали нормально работать и заставили отвлечься (а это действительно тяжело и отнимает уйму сил). Она — что он орет на нее из-за такой ерунды. Подумаешь — на десять минут прервали.

Чтобы на этой почве также не возникало конфликтов, необходимо спокойно, без излишних эмоций договариваться: кто, когда и что делает, кому и в чем уступает. Скажем, так. Он: завтра я весь день буду с тобой, но послезавтра меня полдня не трогать. Она: ладно, полдня трогать не буду. Но потом ты сделаешь для меня то-то.

ЧЕТВЕРТАЯ ОСОБЕННОСТЬ: женщине важнее эмоции и общение, мужчине — занятие конкретным делом.

Так устроила природа. Дело в том, что для женщины общение (в том числе «пустая болтовня ни о чем и обо всем») нужно не столько для обмена полезной информацией, сколько для обмена особой

жизненной и эмоциональной энергией. Неудивительно, что стройная логика, осмысленность, последовательность обмена информацией здесь не особенно важны.

Мужчина же в большей степени черпает энергию в любимых занятиях, и общение ему требуется для достижения утилитарных целей — например, обмена практической информацией. Соответственно, тут в большей степени требуются строгость, логичность и доказательность речи.

Из-за разного понимания смысла общения нередко возникают конфликты. Женщины считают мужчин нудными и бесчувственными. Мужчины женщин — непоследовательными и капризными болтунями. К счастью, с появлением жизненного опыта такие предрасположения исчезают.

Но пока люди молоды, стоит обратить их внимание на следующие моменты.

- В общении (особенно когда один партнер жалуются другому на жизнь) девушки ищут эмоциональной поддержки и одобрения (ты у меня умница, все будет хорошо, у тебя все получится), а не конкретных инструкций, как решать конкретную проблему. Юноши — наоборот, хотя и им поддержка не помешает.

- Часто девушки, действительно нуждающиеся в помощи, не только не говорят об этом прямо, но, хуже того, напускают на себя вид «убью, не подходи». Но сами этого не понимают и напрасно ждут, что к ним подойдут и утешат. А молодые люди либо не понимают, что девушка нуждается в их помощи, либо, напротив, очень хорошо понимают, что им предстоит не только долго и нудно добиваться ответа, что с ней случилось, но и принять на свою голову поток незаслуженных оскорблений («Ну чё пристал? Да, все у меня плохо, потому что все мужики — сволочи, и ты — не лучше...»).

Спрашивается, а им это надо? Впрочем, юноши иной раз тоже любят нацепить на себя маску непонятых и обиженных и ждать, когда девушка до них достучится.

Примечание. В данном контексте стоит вспомнить психологический феномен, описанный известным семейным психотерапевтом Вирджинией Сатир. Феномен называется «Хрустальный шар». Суть его в следующем. Человек почему-то думает, что его внутреннее состояние отлично видно всем окружающим, словно этот человек — хрустальный шар. Следовательно, не надо утруждать себя объяснениями, что тебе больно, обидно и пр. Окружающие сами должны это увидеть и сами поспешить на помощь. Не спешат — значит, гады, а мир вокруг — зол и несправедлив. И до тех пор пока данный человек не осознает, что он не хрустальный шар, не начнет сам просить о помощи, все проблемы остаются с ним.

• Юношам действительно сложно осознавать и передавать словесно тонкие нюансы чувств. В нашей культуре этому не учат. Напротив, мальчикам говорят, что мужчина должен быть как камень — немногословным и сдержанным. Где им учиться тонкостям чувств? Читать дамские романы? Простите, а вы видели девушек, которые любят смотреть крутые космические боевики и всякие кровавые «ужастики»?

Поэтому нет ничего глупее со стороны девушки, чем задавать своему кавалеру вопросы типа: «Ты меня любишь? А как ты меня любишь?» От такой он быстро сбежит к более умной подруге.

Что же делать? Надо спокойно учиться друг у друга, без конфликтов и обид: молодым людям — выражению чувств, девушкам — логическим рассуждениям. А пока (совет в первую очередь девушкам) замечайте и цените те проявления чувств, которые проскальзывают в неумелых словах, робких взглядах и поступках ваших молодых людей.

Примечание. Мне могут возразить, что есть же юноши, которые умеют ухаживать, петь серенады, импровизировать, и все без малейшего напряжения. Конечно, есть, но обычно они становятся таковыми, отточив опыт обольщения на очень большом числе подружек. Проще говоря, это ловеласы, с которыми строить долгосрочные отношения почти невозможно. Посмотрите на них со стороны, и вы увидите, что со своими новыми пассиями они используют один и тот же небольшой набор приемов. А когда приемы заканчиваются, заканчиваются и отношения.

Кроме того, даже эти ловеласы, когда взрослеют и дозревают до серьезных отношений с конкретной девушкой, часто... теряют свое мастерство. Начинают заикаться, краснеть и бледнеть. Причина: раньше они не боялись упустить очередную девушку — не эта, так другая клонет. Теперь боятся, поскольку другая им уже не нужна.

• Юноши, как правило, придают словам гораздо большее значение, чем девушки. Для них слова — кирпичи, из которых строится мировоззрение (раз сказала «уйди от меня» — значит, все кончено навсегда). Для девушек же слова часто становятся предметом игры, а поэтому относиться к ним серьезно нельзя. Ну сказала сегодня «уйди от меня» — настроение было плохое, а завтра будет хорошее, скажет «приходи». И попробуй только не прийти.

Со временем понимание этой несерьезности приходит, но, как часто бывает в юности, маятник отлетает в противоположную крайность. Результат: словам девушек вообще перестают придавать значение.

В связи с этим рекомендации юношам: не спешите отступаться сразу, сделайте несколько попыток сближения с девушкой. Но и не превращайтесь в вечного пажа своей избранницы. Кроме того, никогда не воспринимайте отповедь своей избранницы как окончательный приговор. Она может просто сказать сгоряча.

Рекомендации девушкам: не перегружайте нервную систему своего юноши. Особенно противоречивыми требованиями, придирками, воспитательными беседами и пр. Он может этого не выдержать, и в итоге либо бросит вас с чувством отвращения (и едва ли вам удастся его вернуть), либо пойдет на какой-нибудь безумный поступок вплоть до угрозы самоубийства.

Пример. В цикле легенд о короле Артуре есть и такая. Самым сильным и доблестным среди рыцарей Круглого Стола был сэръ Ланцелот. Так получилось, что он и королева Гвиневра стали любовниками. Эта связь была сопряжена для Ланцелота с огромным количеством проблем. Главная из них — сварливый и капризный характер королевы, то отталкивавшей его, то вновь зовущей к себе. И однажды Ланцелот (до этого державшийся с истинно рыцарской выдержкой и стойко терпевший все выходки королевы) в мгновение ока сошел с ума. В его мозгу словно что-то лопнуло. Когда королева в очередной раз начала было «сольную партию», Ланцелот взревел, как дикий зверь, и бросился вон — из комнаты, из замка — в лес. Где и бродил потом два года — безумный, беспамятный. Пока его, истощенного и потерявшего человеческий облик, не нашли, не выходили и не вылечили от помешательства.

• У юношей от природы более низкая степень усвоения эмоциональной информации, чем у девушек. Проще говоря, в повседневной жизни от среднего юноши бессмысленно ждать такого же бурного и искреннего проявления эмоций радости или печали, какое свойственно средней девушке. (Эмоции футбольных фанатов на поле или истерики режиссера во время репетиции — не в счет.) И это нормально. Просто у юноши другой врожденный алгоритм переживания проблем. Он сравнительно быстро и сдержанно проживает их на эмоциональном уровне (порой это даже незаметно со стороны), а затем начинает размышлять над решением. Именно поэтому часто можно услышать от него: «Хватит орать! Я уже понял, что у тебя «все ужасно». Скажи наконец, чего тебе надо конкретно!» Если же начать нагнетать эмоции искусственно, чтобы вызвать его реакцию (что часто делают матери, учителя и подруги, пытаясь «достучаться» до молодого человека), то последний либо замкнется в себе (сработает «предохранитель» в мозгу), либо «перегреется» и



эмоционально взорвется. А если конкретнее, впадет в состояние истерики или бешенства.

С девушками все наоборот. Для них важнее прожить ситуацию эмоционально. И крайне желательно — вместе с находящимися рядом людьми. Поэтому нередко бывает так (и это бесит молодых людей), что сначала девушка переживает так, словно наступил конец света, и доводит до такого же состояния других, а затем быстро успокаивается и спрашивает: а что случилось, что все так разволновались? И с этим ничего не поделаешь. Это надо принять, смириться и просто не воспринимать всерьез.

ПЯТАЯ ОСОБЕННОСТЬ: мужчине интереснее то, что ждет где-то впереди, а женщине — то, что находится здесь и сейчас.

Это проявляется в мечтательности юношей, вечно куда-то стремящихся (например, в горы), в то время как девушки подрезают им крылья вопросами: чего ты в этих горах забыл? А что я там буду делать? А ты знаешь, сколько там народу бьется?

Типичный конфликт, возникающий при этом, выглядит примерно так.

Он: если я стану делать только то, что она хочет, то буду всякой фигней заниматься — хозяйством, копанием в огороде. В итоге либо свихнусь от скуки, либо плесенью покроюсь. На волю хочу.

Она: дай ему волю, он вообще все забросит, только и будет по походам шататься, а я сиди и жди его. Нет чтобы по дому что-то сделать.

Кто прав? Никто. Каждая из сторон забывает о важности одной из двух составляющих счастливой жизни. Первая — достойные материальные условия. На этом чаще сосредоточены девушки. Вторая — насыщенность жизни интересными событиями, которые надо специально организовывать, вырываясь за рамки повседневности. На них больше сосредотачиваются юноши.

Что же делать, чтобы избежать конфликта? Обеим сторонам-участницам следует осознать важность обеих составляющих счастья, надо договариваться и работать совместно, в меру своих талантов. Планировать и работу, и отдых, и мечты.

Наводящий вопрос девушке: «Да, хозяйство, работа и прочее — это важно. Но скажи, что ты будешь вспоминать, когда придет старость? Как ты работала и хозяйством занималась? Нет! А что? Как ты с мужем на катере морские волны рассекала? Да! Но ведь этого никогда не будет, если ты и дальше станешь думать только о работе и хозяйстве. А своего мужа, робко предлагающего съездить на море, будешь «затыкать» словами: «Еще чего? А деньги откуда? А кто картошку на даче будет копать?» И не надо отговариваться словами «потом-потом». В твоём нынешнем исполнении это означает «никогда».

Наводящий вопрос молодому человеку: «Да, отдых в горах — это прекрасно. Куда интереснее, чем работать. Только ответь, а где на это деньги-то взять?» ●

(Окончание следует)

[репортаж]

Поможет ли наука практике?



Современная наука, в том числе психологическая, в последние годы была далека от практики. В силу неблагоприятных социально-экономических причин прикладная наука не имела возможности развиваться. К научно-практическим исследованиям можно было отнести, пожалуй, только диссертационные работы, качество которых, к сожалению, часто оставляет желать лучшего. Что касается практики, то она бурно развивалась параллельно науке, часто оставаясь из-за этого неэкологичной и беспомощной. О научных основах той или иной методики или техники, не говоря уже о методологии, многие психологи-практики просто не задумывались. События последних месяцев можно охарактеризовать как стремление науки сделать шаг, точнее, шаги навстречу практике: Российская академия образования провела в феврале два открытых выездных заседания.

Ольга РЕШЕТНИКОВА

фото автора

Первое прошло 2 февраля на факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Члены бюро Отделения психологии и возрастной физиологии РАО заслушали доклад члена-корреспондента РАО, доктора психологических наук, профессора, заведующего кафедрой методологии психологии, декана факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.П. Зинченко «Методологические проблемы фундаментальных и прикладных психологических исследований».

Отметив высокий интерес к методологическим вопросам развития науки вообще, и в том числе науки о человеке, Юрий Петрович с сожалением констатировал, что этот интерес «наиболее продуктивен среди философов и методологов естественных наук и менее ощутим среди психологов». Не-

смотря на обилие исследований, направлений, течений и подходов, психология на современном этапе своего развития характеризуется отсутствием единого представления о том, что составляет ее предмет и, следовательно, каким должен быть метод (методы) его изучения.

Современная ситуация в психологии, считает докладчик, позволяет обратиться к разнообразным направлениям и течениям и принять их в качестве основы для проведения исследований и экспериментов. А поэтому необходимо искать новые методологические принципы.

В отечественной психологии есть много примеров таких поисков: теория деятельности А.Н. Леонтьева, нейропсихологический подход А.Р. Лурия, теория деятельности С.Л. Рубинштейна, теория формирования умственных действий



Для психологов настало время «собирать камни» — считает Ю.П. Зинченко

П.Я. Гальперина, антропологический подход в школе Б.Г. Ананьева, концепция Л.М. Веккера, теория установки Д.Н. Узнадзе. На фоне падения интереса к классикам отечественной психологии у молодого поколения российских психологов западные



Президент и вице-президент РАО (Н.Д. Никандров и Д.И. Фельдштейн) были внимательны к выступающим

специалисты открывают для себя работы Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна, они уже переведены на многие языки мира.

Нынешнее состояние психологии как науки требует осмысления ее методологических основ, уточнения ее места в системе наук, предмета и объекта исследования, инструментов и методов. С точки зрения Ю.П. Зинченко, в становлении психологии, как и в развитии других наук, представляется оправданным выделение классического, неклассического и постнеклассического этапов.

Кроме того, для психологии характерен достаточно длительный период, который можно охарактеризовать как доклассический: в это время она еще не существовала как самостоятельная наука, а только формировалась в рамках философии и биологической науки. Такой подход, по мнению докладчика, является перспективным для анализа психологического знания в его историко-эволюционном становлении и дальнейшем развитии.

Возникшая затем дискуссия лишней раз продемонстрировала, что обсуждение методологических проблем научных исследований крайне важно для современных психологов и предста-

вителей смежных естественных наук. Большинство академиков, отстаивая собственные взгляды на методологические основы отечественной науки, тем не менее не могли не признать правомерность позиции докладчика.

Было решено стимулировать проведение методологических, теоретических и экспериментальных исследований по современным проблемам психологии, а также содействовать их внедрению в образование и практику. Одно из конкретных решений — провести круглый стол по методологическим проблемам современной психологической науки, образования и практики с приглашением широкой научной общественности.

Хочется верить, что психология соберется с силами и обретет четкие методологические ориентиры, базирующиеся на богатом научном багаже наших классиков с учетом достижений современной отечественной и западной науки. От этого выиграют все: и исследователи, и психологи-практики, и аспиранты, и студенты, которые будут вооружены целостным пониманием основ построения современной науки и перестанут блуждать в лабиринтах собственных, часто туманных представлений об основах любимой науки.

Следующий «выход в народ» академики Российской академии образования предприняли 10–11 февраля. В Брянске прошло расширенное выездное заседание Президиума РАО при участии Министерства образования и науки и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ на тему «Детство как стратегический ресурс развития общества». Прошли пленарное заседание, окончившееся дискуссией, и шесть круглых столов по актуальным вопросам образования и воспитания подрастающего поколения.

В нем участвовали более тридцати академиков и членов-корреспондентов Российской академии образования, ряд ведущих педагогических работников из различных регионов России.

Выступая на открытии заседания, президент РАО академик Н.Д. Никандров обратил внимание собравшихся на те изменения, которые происходят в последнее время: формируется новая законодательная база правовой защиты детства, приняты федеральные законы «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений», «О развитии государственной системы профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних», другие правовые акты. Существенное влияние на развитие социально-педагогической практики оказывает и реализация федеральной целевой программы «Дети России», национального проекта «Образование», образовательной инициативы «Наша новая школа».

Развитие фундаментальных и прикладных исследований детства, модернизация системы образования и воспитания являются приоритетом деятельности РАО. В то же время проблемы научного обеспечения системы развития детства крайне беспокоят общество и требуют новых стратегических решений.



Академики всерьез озабочены проблемами детства

В выступлениях директора Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, директора Института коррекционной педагогики РАО Н.Н. Малофеева, директора Института психологии РАО В.В. Рубцова, ректора Московского института открытого образования Д.А. Семенова были затронуты вопросы содержания школьного образования в информационном обществе, теория и практика работы с одаренными детьми, проблема сохранения здоровья подрастающего поколения.

С большим докладом, посвященным повышению качества образования, разработке критериев его оценки выступила руководитель Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Л.Н. Глебова. Она считает, что процедура оценки деятельности образовательных учреждений должна стать независимой. Более того, наше образование должно стремиться к тому, чтобы определение его качества было не инструментом надзора, а востребованной самим образовательным учреждением процедурой.

Наиболее живой и активной частью пленарного заседания стал круглый стол по наболевшим проблемам образования и воспитания современных детей. Резкой критике со стороны руководителей учреждений общеобразователь-

ной и профессиональной школы подверглась система школьного обучения, которая во многом транслируется в системе среднего профессионального и высшего образования.

Покидая стены школы, современные дети не умеют самостоятельно мыслить и применять полученные знания, да и сам их запас очень скуден. Большие опасения вызывает у собравшихся и предлагаемая модель воспитательной работы, которая должна проходить, по мнению разработчиков, не в рамках учебного процесса, а в специально отведенные для этого часы.

Участники обсуждения не обошли вниманием и главную «болевую точку» современного образования — новые стандарты для старшей школы.

Серьезно беспокоит ученых и педагогических работников подготовка учителей, которая страдает теми же недугами, что и обучение школьников.

В заключение прозвучала малооптимистичная констатация того факта, что «наша школа не может ответить на социальные вызовы общества».

Более оптимистичной была атмосфера «круглых столов», один из которых — «Психология на страже детства» — собрал брянских психологов. На встрече присутствовали руководитель департамента образования Брянской области, директор Областного

института повышения квалификации, педагоги-психологи, работающие в различных учреждениях образования.

Собравшиеся отметили, что каждое образовательное учреждение имеет свои особенности, которые так или иначе влияют на социальную ситуацию развития ребенка. Педагог-психолог, как семейный врач, знает обстановку, сложившуюся в данном образовательном учреждении, систему взаимоотношений, социальный и культурный состав его субъектов.

Ведущая круглого стола академик РАО И.В. Дубровина смогла вдохновить коллег, переживающих сейчас не самые лучшие времена, на выработку позиции психолога в современном образовательном учреждении.

Психологическая служба, по мнению участников дискуссии, призвана и способна создавать особую социально-психологическую ситуацию, стимулирующую личностное развитие субъектов образовательного процесса и благоприятно влияющую на их эмоциональное благополучие.

При подведении итогов обсуждения было отмечено несоответствие между объективным возрастом роли практической психологии в системе образования и реальным сокращением кадров педагогов-психологов.

Требуется пересмотреть и переосмыслить задачи, содержание, систему принципов и способов организации деятельности практических психологов на современном этапе инновационного развития системы образования. Педагогам-психологам хотелось бы получить больше внимания и поддержки со стороны руководителей образования своего города, области.

При этом участники круглого стола самокритично отметили, что масштаб личности педагога-психолога должен соответствовать масштабу решаемых им профессиональных задач. ●



Новые задачи

Приказом Минобрнауки 1 сентября 2011 года вводится в действие Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (сокращенно ФГОС НОО). В связи с этим наш автор обращает внимание коллег на задачи профессиональной деятельности педагога-психолога школы при переходе к новому стандарту.

Татьяна АРЖАКЕВА
педагог-психолог
ГООУ ЦПМСС
«Зюзино»,
Москва

I. Важность определения и переосмысления задач профессиональной деятельности педагога-психолога в связи с переходом на ФГОС НОО

Вопрос о новых задачах профессиональной деятельности педагога-психолога представляется актуальным в связи с происходящей модернизацией (реформированием) системы образования, в ходе которой одновременно:

— изменяются организационно-правовые формы образовательных учреждений: теперь их три — бюджетные, казенные и автономные;

— вводится нормативное подушевое финансирование учреждений и новая система оплаты труда работников образования;

— изменяются порядок аттестации педагогических и руководящих кадров и квалификационные характеристики работников образования;

— осуществляется переход к новым образовательным стандартам в школах и вузах.

Такие тотальные новации в образовании заставляют думающих специалистов (и это вопрос нашего выживания как целостной службы) заняться целеполаганием профессиональной деятельности, то есть осмыслением и переосмыслением содержания приоритетных задач. От этого будет зависеть перспектива нашей работы в образовательном учреждении.

Итак, устремленность к цели, целеполагание в нашей профессиональной деятельности — это прежде всего четкое определение приоритетных задач на основе:

- анализа несоответствия идеального, требуемого (что нужно?) и реального, достижимого (что возможно?) состояния профессиональной деятельности;

- анализа несоответствия желаемого, планируемого (чего я хочу?) и действительного, имеющегося (что есть на данный момент?) состояния профессиональной деятельности.

В данном смысловом контексте новые профессиональные задачи — это:

- актуальные, злободневные **требования и вызовы** собственному профессионализму работника в новых условиях работы;

- **проблематизированные**, то есть «выстрадавшие», рожденные в ходе соотнесения того, чего *хотелось бы и нужно достичь*, и того, что *реально достижимо сейчас* в данных условиях, **целевые ориентиры** движения, развития, осуществления себя как профессионала, **точки профессионального роста**.

Только такое понимание новых профессиональных задач как **требований/вызовов** и **целевых ориентиров/точек роста** представляется ресурсным для эффективного самоменеджмента и менеджмента деятельности специалиста.

II. Настоятельная необходимость изучения каждым педагогом-психологом новой нормативно-правовой документации

Определимся, какие именно новые задачи профессиональной деятельности педагога-психолога вытекают из новых (2010 года) квалификационных характеристик и вводимых повсеместно с 1 сентября 2011 г. ФГОС НОО.

Нормативно-правовую основу для определения и переопределения задач профессиональной деятельности задают следующие документы:

1. Приказ Минздравсоцразвития, утвердивший *новые квалификационные характеристики по всем должностям работников образования* (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»); в нем установлены *новые должностные обязанности, требования к профессиональным знаниям и требования к квалификации* педагога-психолога.

Именно в связи с этим с 1 января 2011 г. осуществляется аттестация педагогических работников на соответствие как должности, так и требованиям квалификационных категорий — первой и высшей.

ДЛЯ СПРАВКИ

В Приказе Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», раскрыто содержание разделов «Должностные обязанности», «Должен знать» и «Требования к квалификации» квалификационных характеристик.

В разделе «Должностные обязанности» содержится перечень основных трудовых функций, которые могут быть полностью или частично поручены работнику, занимающему данную должность, с учетом технологической однородности и взаимосвязанности работ, позволяющих обеспечить оптимальную специализацию по должностям служащих.

В разделе «Должен знать» содержатся основные требования, предъявляемые к работнику в отношении специальных знаний, а также знаний законодательных и иных нормативных правовых актов, положений, инструкций и других документов, методов и средств, которые работник должен применять при выполнении должностных обязанностей.

В разделе «Требования к квалификации» определены необходимые для выполнения должностных обязанностей уровень профессиональной подготовки работника, удостоверяемый документами об образовании, а также требования к стажу работы.

2. Утвержденный Приказом Минобрнауки *Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования* и рекомендованная Координационным советом по введению ФГОС Минобрнауки *Примерная основная образовательная программа начального общего образования* определяют новое содержание профессиональной деятельности педагога-психолога в связи с переходом школы на ФГОС.

II. Раскрытие нового содержания разделов «Должностные обязанности» и «Должен знать» квалификационных характеристик

Мы сравнили:

- старые квалификационные характеристики (из Приказа Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по высшему образованию от 31 августа 1995 г. № 463/1268 «Об утверждении тарифно-квалификационных характеристик (требований) по должностям работников учреждений образования»)

- и новые квалификационные характеристики (из Приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»)

- и выделили новое содержание *должностных обязанностей и профессиональных знаний* педагога-психолога, причем новые должностные обязанности и профессиональные знания преимущественно добавлены к уже существующим — тем, которые определены в старых квалификационных характеристиках.

Внимательный анализ **новых, добавленных должностных обязанностей** показывает, что некоторые из них имеют самое прямое отношение к образовательным стандартам (на диске, приложенном к № 12/2011, они выделены красным цветом).

Итак, педагог-психолог:

- *участвует в обеспечении уровня подготовки обучающихся, воспитанников, соответствующего требованиям федерального государственного образовательного стандарта;*

- *анализирует достижение и подтверждение обучающимися уровней развития и образования (образовательных цензов);*

а также

- **оценивает эффективность образовательной деятельности педагогических работников и педагогического коллектива, учитывая развитие личности обучающихся;**

- **участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям (лицам, их заменяющим).**

Рассмотрим результаты такого сравнения квалификационных характеристик по разделу «Должен знать». При изучении этих новых для педагога-психолога **профессиональных знаний** постарайтесь примерить их к себе.

Внимательный анализ **новых, добавленных профессиональных знаний** показывает, что некоторые из них имеют самое прямое отношение к образовательным стандартам (они тоже выделены красным цветом):

- **методы и приемы работы с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья;**

- **методы и способы использования образовательных технологий, в том числе дистанционных;**

- **современные педагогические технологии: продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода.**

Понятно, что все эти новые, требуемые от педагога-психолога должностные обязанности и профессиональные знания ставят перед ним новые задачи профессиональной деятельности, которые условно мы объединили в четыре группы:

Первая группа — психологическое обеспечение ФГОС:

- **владение методами и приемами работы с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья;**

- **участие в обеспечении уровня подготовки обучающихся, воспитанников, соответствующего требованиям федерального государственного образовательного стандарта;**

- **обеспечение достижения и подтверждения обучающимися уровней образования (образовательных цензов);**

- **анализ достижения и подтверждения обучающимися уровней развития и образования;**

- **оценка эффективности образовательной деятельности педагогических работников и педагогического коллектива с учетом развития личности обучающихся;**

- **участие в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы;**

- **участие в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных**

и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой;

- **участие в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям.**

Вторая группа — владение новыми технологиями (или технологическая оснащенность):

- **использование современных образовательных технологий, включая информационные, при проведении диагностической, психокоррекционной, реабилитационной, консультативной работы, а также цифровых образовательных ресурсов;**

- **знание современных педагогических технологий: продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода;**

- **умение работать с персональным компьютером, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;**

- **использование компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, при оценке эффективности образовательной деятельности педагогических работников и педагогического коллектива;**

- **знание методов и способов использования образовательных технологий, в том числе дистанционных.**

Третья группа — коммуникативные умения:

- **владение методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе;**

- **владение технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.**

Четвертая группа — правовые знания:

- **законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность;**

- **приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации.**

Хочется отметить, что новые задачи профессиональной деятельности педагога-психолога, имеющие отношение к **владению новыми образовательными технологиями, к коммуникативным умениям и к правовым знаниям** практически идентичны тем новым требованиям к профессиональным знаниям, что определены в квалификационных характеристиках должности «педагог-психолог».

Итак, обозначенные задачи профессиональной деятельности являются новыми для большинства педагогов-психологов, но являются ли они актуальными — решать каждому из нас. ●



Дополнительные материалы см. на диске, приложенном к № 8/2011



Технология «Волшебный театр»

Денис БУГУЛОВ

психолог,

Минск,

Республика Беларусь

Фото предоставлены автором

«Волшебный Театр» (ВТ) — это авторская сказкотерапевтическая методика групповой работы с детьми, успешно реализуемая с марта 2008 года по сегодняшний день. За этот период методика обрела определенные и устойчивые способы реализации, настолько определенные и устойчивые, что оказалось уместным говорить о технологии. Это не означает, что формы и условия проведения ВТ не будут или не должны в дальнейшем претерпевать какие-либо изменения. Терапия — процесс творческий и во многом непредсказуемый. Однако уже сегодня можно очертить некие границы методики, во-первых, позволяющие идентифицировать ее среди других и, во-вторых, предполагающие (при их соблюдении) искомый результат.

Начнем с того, **ДЛЯ КОГО ПРИДУМАН ВТ**. Для дошкольников и детей младшего школьного возраста с неклинической проблематикой.

Изначально нами были сформулированы две возрастные категории: от 5 до 7 и от 7 до 9 лет. Данные возрастные диапазоны позволяют обеспечить достаточную гомогенность группы, что важно при погружении в общее образное пространство. Попытки взять в группу детей младше, пусть даже на месяц-другой, показали него-

товность малышей до пяти лет к предлагаемой работе.

При работе с детьми старше девяти лет появляется ряд факторов, подталкивающих к иным, более успешным формам работы, например, драмотерапии [1], ролевым играм, психодраме [2]. К таким факторам можно отнести: социальный миф («сказки — это для маленьких детей»), активно выражаемый межполовой интерес (актуальность такого взаимодействия становится подавляющей), вопрос личного престижа и его детерминированность групповыми нормами («я не буду играть, тут не пойми что»).

ЦЕЛЬ ВТ. Определение уже упомянутого искомого результата

зависит от немислимого количества факторов (здесь мы не станем заниматься их анализом), тем не менее цель ВТ формулируется на основании терапевтического контракта между терапевтом и родителями ребенка. Таким образом, у ВТ нет универсальной цели, она определяется феноменологически. Иначе относительно каждого отдельно взятого ребенка у ВТ будет отдельно взятая цель, и характер взаимодействия при достижении ее лежит скорее в русле субъектного подхода [3].

Практика показала, что чаще всего предпочитается работа с симптомом, что является формальным основанием для работы. Здесь нет какой-либо этиологической специфики или предпочтений



перед другими сказкотерапевтическими подходами.

На сегодняшний день ВТ имеет опыт работы с: поведенческими нарушениями (пресловутые «зажатость» и «неуправляемость», гиперактивность, эксплозивность, немотивированная жестокость, детская гомосексуальность и др.), психоэмоциональными нарушениями (страхи, фобии, ночные кошмары, гипервозбудимость и пр.), психосоматическими заболеваниями (тики, невротический кашель, энурез).

УНИКАЛЬНОСТЬ ВТ неизбежно исходит из того, каким образом здесь осуществляется терапевтический процесс. Процесс этот подразумевает одновременность глубинно ориентированной индивидуальной и групповой работы. Каждый ребенок в ВТ получает свою роль и свое парциальное участие в едином организованном групповом процессе. Иными словами, для каждой новой группы пишется новая волшебная сказка, и каждый ребенок в группе получает в этой сказке написанную только для него роль, которую больше никто никогда не получит. Сказка (или ее фрагменты) подвергаются драматизации.

В отличие от психодрамы, здесь нет протагониста, а каждый участник — равноправный адресат целенаправленного терапевтического воздействия. Последнее принципиально отличает ВТ от социодрамы. В отличие от драмотерапии, роль и участник не подбираются друг под друга, а роль возникает в процессе самой терапевтической работы.

Так же как протагонист в психодраматической сессии, каждый участник ВТ играет сам себя (через роль) и через спонтанное проигрывание (*acting-out*) получает новые навыки и эмоционально-когнитивные модели совладания. Так же как в социодраме, здесь происходит отыгрывание группового запроса и социализация. Так

же как в драмотерапии, участники группы задействованы в едином драматургическом тексте и общем потоке сценического пространства.

ПОЧЕМУ СКАЗКА? Похоже, что дать исчерпывающее теоретическое обоснование ВТ не представляется возможным не только в рамках данной статьи, но и в принципе. По крайней мере до тех пор, пока не будет исчерпывающе сформулирована общая теория волшебной сказки и сказкотерапии. Последнее представляется чрезвычайно *challenging*, ибо подлинная волшебная сказка сама по себе аутентичный символический продукт, то есть образована символами и сама во всей совокупности этих символов является символом (более высокого порядка). Отсюда исследование волшебной сказки, подобно исследованию символа, является субъективным и кажется принципиально неверифицируемым.

Потому сейчас можно утверждать общеизвестное. А именно, что использование волшебной сказки дает возможность выходить в работе на глубинный бессознательный уровень, а соблюдение общих принципов построения волшебной сказки обеспечивает целостный и законченный характер такого воздействия. Образность, иносказательность, недирективность волшебной сказки позволяет осуществлять терапевтическое воздействие мягко и экологично, предоставляя возможность психике ребенка взять от сказки допустимый здесь и сейчас объем воздействий и значений. При этом эстетическая самоценность удачной волшебной сказки позволяет возвращаться к ней с течением времени вновь и вновь, что создает пролонгированный, кумулятивный эффект воздействия.

Уместно сформулировать следующие **ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ВТ:**

- **Системный подход.** В ВТ поступает не ребенок, а вся семья.

- **Ориентированность на терапевтический эффект.** Спектакль не является самоцелью, а есть лишь средство, организующее терапевтический процесс. Мы не учим детей актерскому мастерству.

- **Социализация.** Только «всемирно можно вылечить человека» (Я.Л. Морено). И маленького человека тоже.

- **Равнозначность участников.** В ВТ нет протагониста.

- **Неповторимость.** Каждая конкретная роль пишется только для одного ребенка, и каждая сказка ставится только один раз.

- **Спонтанность.** Мы не заучиваем слова и жесты. Каждый раз ребенок может играть по-новому и по-своему, приветствуются попытки сказать главное своими словами.

- **Конгруэнтность.** Ребенок через сказочный персонаж играет себя и/или вытесненные части себя. Соответственно нет процесса вживания в роль. Внутри самих ролей подчас сохраняется возможность выбора того или иного завершения сюжета (если это не сопряжено с избыточной непредсказуемостью для других участников постановки), так что даже на премьере ведущие могут не знать, чем закончиться спектакль.

- **Отыгрывание в действии.** Только личный опыт дает возможность получения нового. И этот опыт должен быть максимально полноценным и безопасным.

- **Технологичность.** Каждое занятие курса имеет свое название и доминирующую функциональную нагрузку. При условии наличия определенных навыков терапевта технология ВТ воспроизводима.

ТЕХНОЛОГИЯ ВТ складывалась постепенно. На сегодняшний день это цикл из 8 занятий, где последнее занятие — премьеры спектакля, на который приглашаются

родители, родственники, друзья юных актеров. Занятия проходят раз в неделю (по субботам, обязательно в первой половине дня), длительность занятия — 60 мин. Премьера назначается на воскресенье, то есть на следующий день после генеральной репетиции, проводимой на седьмом занятии. Численность групп: для детей от 5 до 7 лет — до 6 человек, от 7 до 9 — до 8 человек. Занятия проводят двое: ведущий терапевт и его помощник.

Увеличение числа участников приводило к потере контроля за терапевтическим процессом и чрезвычайному усложнению процесса написания сказки.

Увеличение длительности цикла чревато повышением вероятности срывов занятий по болезни участников и, главное, может привести к отчуждению ребенка от роли. Последнее может быть и следствием терапевтической удачи, однако, если значительное отчуждение случится до премьеры, общая работа может оказаться под угрозой. В ВТ невозможно застав-

лять ребенка делать то, чего он уже не хочет делать.

Увеличение длительности самого занятия показало свою неэффективность — дети быстро устают и продолжение работы приводит к потере раппорта, что выражается либо в сильном торможении, либо в перевозбуждении.

До начала цикла проводится обязательное собеседование с родителями и детьми с целью знакомства, первичного сбора информации, диагностирования и контрактирования. Условием принятия ребенка в ВТ является готовность родителей к сотрудничеству и собственной индивидуальной терапии.

Первые три занятия преследуют две основные цели:

— выход на уровень групповой динамики (проводятся различные игры, упражнения);

— диагностика участников и группы в целом.

В этот период дети много рисуют, участвуют в неструктурированных упражнениях — этюдах. Одно из них — «Волшебный лес»,

рекомендуемый на 2-м и 3-м занятии. Пролезая через обруч, ребенок превращается в придуманное им животное и попадает в волшебный лес. В этом лесу он живет так, как живет его персонаж, взаимодействуя с другими жителями леса. О том, каким животным он станет, каждый ребенок сообщает предварительно, описав словами его внешний вид, важные качества и привычки. Обитая в волшебном лесу, жители могут подвергаться воздействию дождя, снега и проч., могут случаться пожары и наводнения. В лес, бывает, навдываются страшные хищники (роль берет на себя ведущий терапевт, что дает детям возможность ситуативно отыграть непосредственную и проективную агрессию против него). Выход из игры осуществляется через тот же обруч и сопровождается деролингом.

На третьем занятии обязательно проводится сочинение сказки по кругу. Дети придумывают и принимают на себя роли и разбиваются на две группы



(4–5 человек вместе с ведущими). Персонажами сказки по условию могут быть только те, кто участвует в создании сказки. Здесь ведущему важно избегать какой-либо оценки, в том числе моральной, и удерживать от оценочности самих ребят. Проступившие на основе подобного сочинения сюжеты отыгрываются мини-группами при поддержке ведущего. Подобная практика подготавливает детей технически к «большой» сказке и, что очень важно, помогает «выпустить пар» и отделиться от первичных грубых аффектов (как правило, садистского и эротического характера), с тем чтобы можно было подступить к более тонкой работе. И конечно, данные групповые тексты и характер их отыгрывания дают бесценный диагностический материал.

На третьем-четвертом занятии группа при взаимодействии с ведущими формулирует правила группы (не драться, не обзывать, не кусаться, не есть на занятии и др.).

На четвертом занятии зачитывается написанная сказка. Как правило, еще до раздачи ролей (из чего тоже можно устроить игру), в процессе слушания, дети узнают свои роли. Четвертое занятие посвящено принятию и вхождению в роль. С этого момента и до закрытия занавеса по окончании премьеры новые роли (даже в разминочных упражнениях при групповом разогреве) не вводятся и деролинг по окончании занятий не производится.

Пятое и шестое занятия — постановка сказки. С четвертого занятия дети при поддержке родителей готовят себе костюмы. После премьеры — награждение медалями или грамотами ВТ и сладкий стол, организуемый родителями. Последняя процедура вовсе не является избыточной, так как многие юные актеры после премьеры чувствуют себя эмоционально опустошенными и поедание торта за одним столом с товарищами прекрасно восполняет образовавшуюся пустоту.

ПОСТАНОВКА. На постановку отводятся 5, 6, 7-е занятия. Работавшие с дошкольниками прекрасно понимают, что за три часа работы даже небольшой спектакль с участием 6–7 детишек поставить невозможно. И мы не ставим спектакль, а играем в сказку. Однозначно обозначаются лишь узловые сценические точки и последовательность обязательных действий.

При этом используется минимум декораций. Все, что удастся представить и отыграть пантомимически, не замещается материальным объектом. Так, если по сценарию надо перебрасывать друг другу обычный мяч и если даже мячи будут лежать под ногами, все равно перебрасываться будет воображаемый мяч. И каждый увидит его таким, каким увидит.

К моменту начала репетиций дети, как правило, досконально владеют текстом и слова своих товарищей знают (почему-то) лучше, чем свои. Пока им хочется играть, пока они «горят» своими персонажами, сделать можно очень многое. И мы не можем заставлять ребенка повторять что-то, когда он уже этого не хочет.

Если участники не перегорают на генеральной репетиции, то на премьере спектакль получается на удивление сыгранным и прочувствованным. Оптимальная длительность спектакля — 8–10 минут для младшей группы и 10–15 минут для старшей.

На репетициях используются психодраматические техники [2], [4]: обмен ролями, дублирование, монолог, максимизация и др. Поскольку работа идет преимущественно не на осознание проблемы, то «зеркало» используется редко.

ПРЕИМУЩЕСТВОМ ВТ является его эффективность, которая, в свою очередь, определяется уникальным способом психотерапевтического воздействия. Это

воздействие комплексное. Оно разноуровневое и при этом системное, глубинное и экологичное, персональное и социальное. Сдержит в себе основные преимущества сказкотерапевтического подхода, драмотерапии, психодраматических и символдраматических техник.

Цикличность построения работы ВТ позволяет принимать в группы одновременно новых и уже опытных «актеров», а терапевтам — возвращаться к недоработанным и непройденным мотивам.

ОГРАНИЧЕНИЯ. Помимо общих ограничений при групповой психотерапевтической работе с детьми и тех процедурных ограничений, что уже упомянуты выше, есть существенное специфическое ограничение при использовании предъявляемой методики: это требования к ведущему терапевту. Последний должен обладать навыками работы в групповой и индивидуальной психотерапии, способностями диагноста и аналитика, широкими познаниями в области сказки и мифологии и, наконец, способностями литератора. ●

Дополнительные материалы представлены на диске, приложенном к № 8/2011



ЛИТЕРАТУРА

1. *Киннис М.* Драмотерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения. — М.: Ось-89, 2002.
2. *Айхингер А., Холл В.* Психодрама в детской групповой терапии. — М.: Генезис, 2003.
3. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. — М.: Ось-89, 2005.
4. *Келлерман Ф.К.* Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов. — М.: Класс, 1998.



Добрых дел мастер

Ирина ВАВУЛИНА

педагог-психолог

Людмила ГНИТЕЕВА

педагог-психолог,

ГОУ «Центр лечебной педагогики

и дифференциального обучения»,

Москва

Фото предоставлены авторами

Продолжение. См. № 6–7/2011

ЗАНЯТИЕ № 3. СКУЛЬПТОР

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

1-й этап.

Приветствие, разогрев

Психолог. Здравствуйте, ребята! Сегодня нас ждет еще одно путешествие. Но для начала мы немного разомнемся и поиграем. Разбейтесь на пары. Один садится на стул, второй встает за ним. Тот, кто сидит на стуле, будет скульптором. А тот, кто стоит, — скульптурой. Но какой — еще неизвестно. Это решит скульптор. Он может поднять или опустить руки скульптуре, поставить или посадить ее. Решать ему. Скульптор очень аккуратный, бережный и внимательный. *(Каждый «скульптор» создает свою «скульптуру» и рассказывает о ней, потом дети меняются ролями.)*

2-й этап.

Введение в тему

Мы весело поиграли! Как настроение? Готовы к путешествию? А знаете ли вы, что в одном сказочном городе проходила выставка королевской скульптуры. Все короли на ней были разные, и настроение у всех было разное.

3-й этап.

Расширение темы

Смотришь на короля, а он тебе улыбается: приятно, искренне *(дети показывают радость)*. И сразу понимаешь: это радостный, добрый король. Смотришь на другого, а у него брови сдвинуты, губы поджаты и взгляд недобрый. И сразу понимаешь: это злой король, колючий *(показывают злость)*. Смотришь на третьего — у него голова опущена, плечи тоже — грустный король *(показывают грусть)*. А четвертый будто задумался — лицо спокойное-спокойное *(показывают спокойствие)*.

Короли на выставки были, а вот дворцов у них не было. И решил Скульптор построить такие дворцы, чтобы люди сразу понимали, где дворец радостного короля, где грустного, где страшный дворец злого короля, а где живет спокойный король.

Для этого и материал должен быть необычный, такой, который умеет передавать настроение. Но где же его взять? Добрые люди рассказали Скульптору, что далеко-далеко в горах есть пещера настроений. В этой пещере разные комнаты и у каждой свое настроение. «Вот где я смогу найти материал для дворцов», — подумал Скульптор и отправился в горы. И мы вместе с ним.

4-й этап.

Физкультминутка

Сначала он ехал по дороге на машине *(дети изображают езду на машине)*, приблизившись к горам, остановился *(остановились)* и стал пробираться сквозь чащу *(делают движения руками, будто раздвигают ветки деревьев)*, перепрыгнул ручей *(прыжок)*, прошел овраг по тонкому мостику *(будто бы идут по бревну)*, потом по тропинке



(шагают) оказался у подножья горы. Вот и пещера настроений!

5-й этап. Углубление темы

Ребята, как вы думаете, может ли быть настроение у стен, пола, потолка? Ну что же, чтобы это узнать, надо зайти внутрь.

Добро пожаловать в первый зал (*прошли через обруч*). Стены и пол в этом зале были резиновыми (*демонстрируется первая тактильная доска*). Ходить здесь было невозможно: Скульптор все время подпрыгивал, можно сказать, взлетал, как птица. Настроение его стало радостным, даже веселым. Было очень забавно прыгать, как мяч, и летать, как птица. «Думаю, этот материал мне пригодится», — решил Скульптор.

Ребята, а как вы думаете, для какого короля Скульптор сделает дворец из этого материала? Конечно, для радостного.

Скульптору очень понравился этот зал, но ему было любопытно посмотреть и другие. Пойдемте дальше! (*Прошли через обруч*.)

Во втором зале стены были совсем другие. (*Демонстрируется вторая тактильная доска*.) Какие? Правильно, холодные и гладкие, они напоминали о дожде. Настроение Скульптора очень изменилось... Как вы думаете, каким оно стало? Он почувствовал холод камня, ему стало одиноко и даже немного грустно. Для какого короля Скульптор построит дворец из этого материала? Конечно, для грустного.

Интересно, какую тайну скрывал третий зал. Посмотрим? (*Прошли через обруч*.) О, в этом зале пол был очень необычный (*демонстрируется третья тактильная доска*). Колючий, неудобный. Ходить по нему было жутко, даже страшно. «Я знаю короля, который будет очень рад такому пугающему



дворцу», — подумал Скульптор. А вы, ребята, догадались, какому королю понравится этот материал? Точно, злomu.

Скульптор аккуратно заглянул в четвертый зал. (*Прошли через обруч*.) Но, к его большому удивлению, в этом зале все было вот таким (*демонстрируется четвертая тактильная доска*). Каким? Да, теплым, мягким, приятным. Ему сразу захотелось прилечь, отдохнуть, расслабиться. На душе сразу стало спокойно. «И этот материал мне подойдет», — решил Скульптор. Кому он построит дворец из этого материала? Безусловно, спокойному королю.

Ну что ж, пора в обратный путь: по тропинке, через мостик, через ручей, чащу к дороге и на машине обратно.

6-й этап. Закрепление темы

Мы с вами побывали в четырех залах пещеры настроений. Все они были очень разные, у каждого — своя особенность. Оказалось, что даже стены имеют свое настроение. У Скульптора должны быть очень чуткие руки и сердце, чтобы распознать материал и его настроение. Научился он этому не сразу, много старался и долго тренировался. Вот и мы с вами сейчас потренируемся. Здесь у меня фишки из разных материалов (*демонстрируются тактильные фишки*). Давайте с ними познакомимся. Каждый выберет себе одну фишку.

А теперь — самое сложное. Вам нужно найти такую же в этом мешке на ощупь (*дети ищут парную фишку*). Какое же настроение у ваших фишек?

7-й этап. Интеграция, прощание

Вам понравилась игра? И мне понравилось играть с вами. А теперь сядем на стульчики, и каждый сможет рассказать, что ему понравилось больше всего и что нового он узнал в этом путешествии. (*Дети передают мяч по кругу, говоря о своих впечатлениях от занятия*.)

Оно многому научило нас. Мы узнали, что наше настроение связано с тем, что нас окружает, к чему мы прикасаемся. И чтобы плохое настроение стало радостным, мы можем... (*Дети называют свои варианты изменения настроения*.)

А что можно сделать, чтобы отдохнуть и успокоиться? (*Дети называют свои варианты изменения настроения*.)

И если создать вокруг себя покой, тепло и уют, то изменится и настроение. Давайте подарим нашему сердцу немного тепла и доброты, собрав все хорошее, что мы слышали, видели и чувствовали сегодня. Всего вам доброго! ●

(Окончание следует)



Современный психоанализ
Теория и практика
Е.В. Змановская
СПб.: Питер, 2011

Знакомство с ключевыми идеями психоанализа — важный аспект профессиональной компетенции любого психолога, даже школьного. Достаточно вспомнить, что такие титаны отечественной психологии, как Выготский, Блонский и Лурия, чей научный авторитет неоспорим, принимали активное участие в работе Русского психоаналитического общества.

В наши дни, когда расцвет психоанализа давно миновал и восторги сменились массивной критикой, вдохновение в этом источнике продолжают черпать даже те психологи, кто сомневается в научной достоверности фрейдистской доктрины. Доктору психологических наук Е.В. Змановской такие сомнения, похоже, не свойственны — ее новая книга проникнута глубоким пиететом к знаменитому венскому мыслителю и его наследию.

Классическому психоанализу в книге посвящена лишь первая глава, но и ее вполне достаточно для того, чтобы составить общее представление о фрейдистских корнях множества теорий и практик, составляющих палитру современного психоанализа. Разумеется, эту многоцветную палитру невозможно исчерпывающе представить в шести главах на 250 страницах. Не стремясь к энциклопедическому охвату, автор лишь эскизно намечает важнейшие, на ее взгляд, идеи и фигуры — от Адлера и Ранка (по три страницы на каждого) до Кохута и Кернберга (еще по две-три). Не обойдены вниманием Фромм, Боулби, Спитц, Винникотт...

Знаатоки предмета, наверное, могли бы посетовать на некоторые упущения (где, спрашивается, Лакан?!), но лаконичность освещения многих проблем (неужели защитные механизмы заслуживают меньшего внимания, чем нарциссизм или толкование снов?). Но для углубления знаний по этим вопросам есть много иных работ (включая Энциклопедию глубинной психологии). Зато в книге Змановской хорошо представлены современные прикладные аспекты психоаналитического подхода, например, в таких сферах, как семейная терапия, мотивационный анализ и мифодизайн. Символика рекламных образов, механизмы харизматического лидерства, феномены групповой культуры... И это тоже современный психоанализ!

Шесть лет назад Змановской была написана (и, к сожалению, не привлекла большого читательского внимания) оригинальная и интересная книга «Основы прикладного психоанализа». Новая книга — это фактически ее значительно улучшенная и переработанная версия. Тем, кому интересен психоанализ не вековой давности, а живой, актуальный, книга поможет расширить кругозор и послужит хорошим подспорьем в профессиональном самоопределении.

Сергей СТЕПАНОВ



Семейная психология
Антология
Л.Б. Шнейдер

М.: Академический Проект; Трикста, 2010

Трудно найти практикующего психолога, в той или иной степени не связанного с необходимостью вникать в семейные проблемы. Зачастую, пытаясь понять специфику семейной ситуации, психолог апеллирует к здравому смыслу, под которым понимается его собственное видение происходящего. Если в одних случаях такая позиция позволяет благополучно справиться с конфликтами, то в других приводит лишь к их дальнейшему усугублению.

Одной из причин этого выступает достаточно распространенное, в том числе и среди психологов, мнение, что каких-то специальных знаний для проведения консультирования по вопросам семейной жизни не требуется. С этим трудно согласиться.

Отличительная особенность книги Шнейдер состоит в том, что она не является ни учебником, ни монографией, ни даже методическим пособием по основным проблемам психологии семьи. Перед нами — антология. Это означает, что под одной обложкой весьма солидного издания объемом более 700 страниц собраны отрывки из работ различного содержания. Их авторы — современные исследователи и специалисты-практики.

Очевидно, что авторские позиции не совпадают и даже противоречат друг другу, а потому итогом знакомства с книгой может выступить хотя и всестороннее, но все-таки мозаичное представление о психологических проблемах семьи. В силу этого антологию следовало бы рассматривать прежде всего как издание, имеющее своей целью сообщить о накопленных в нашей науке данных, опираясь на которые психолог мог бы проводить консультирование по семейным вопросам.

Материалы книги объединены в 15 разделов, каждый из них содержит сведения по различным аспектам семейной жизни и воспитания детей, в том числе способам разрешения и предупреждения конфликтов.

Для школьных психологов, во-первых, самостоятельный интерес представляют фрагменты из книг и статей, затрагивающие вопросы детско-родительских отношений и взаимодействия семьи и школы. Во-вторых, практическое значение имеют разделы, в которых обсуждаются общие принципы и техники консультирования. Кроме того, не стоит игнорировать описание конкретных случаев из практики семейного консультирования.

В заключение можно отметить, что любая подборка текстов ограничена профессиональными предпочтениями составителя и отражает его опыт и пристрастия, которые, весьма вероятно, не совпадают с установками и интересами читателей.

Марина СТЕПАНОВА

Игры-
процедуры – 2

Рисунок Е. Медведева

Ольга СИЛИНА
психолог,
Москва

См. № 7/2011

СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕПЬЮ...

Цели: получить обратную связь, формировать доброжелательное отношение к каждому участнику, понимание индивидуальности каждого участника, определить новые пути развития личности.

Возраст: от 14 лет.

Время: 30 минут.

Материал: большое количество лент.

Инструкция. Слышали ли вы выражение: связан по рукам и ногам? Что оно может означать, как вы думаете? Так говорят про обязательства, принципы, убеждения, про все то, что иногда ограничивает нашу свободу. Например, очень добрый и воспитанный человек не будет лезть вперед всех, так как он как бы «связан» правилами приличия, не может кого-то оттолкнуть или грубо ответить. Здесь слово «связан» мы употребляем в переносном значении. Его можно понимать как ограничение, невозможность что-то сделать.

В каких ситуациях вы чувствуете себя ограниченными, связанными? Как вы думаете, чем еще можно себя ограничить, связать? Например, плохо относиться к кому-то, вы связаны своим предубеждением или нет? Если этот человек предложит вам помощь, вы ее скорее примете или скорее отвергнете?

Отвергнув помощь, вы, скорее всего, будете несвободны от своего отношения к человеку. Когда вам задают много уроков и еще оставляют какие-то поручения родители, как вы себя чувствуете? Времени на личную жизнь у вас не остается, и вы чувствуете себя очень несвободно.

Конечно, невозможно быть совершенно свободным. Там, где есть отношения между людьми, привязанность, долг, обязательства, есть и ограничения. Давайте подумаем, откуда же берется эта несвобода, ограниченность?

В детстве нас ограничивали родители, заботясь о нашей жизни и здоровье. А в дальнейшем мы начинаем ограничивать себя сами: стараясь на кого-то быть похожим, присваивая чуждые нормы и пра-

вила, чтобы оставаться в группе, закрывая глаза на то, что сильный обижает слабого, нагружая себя всевозможными ограничениями сверх меры (начиная с жестких ограничений в еде и заканчивая стремлением быть во всем лучшим).

Зачем люди так поступают? У каждого, наверное, есть на то свои причины. Но мы, очевидно, что-то теряем, находясь во власти своих заблуждений, установок, навязанных мнений. Что? Мы теряем свободу, возможность находить новые источники радости. Неужели человек, которого в классе все обижают, настолько плох или глуп, что вы предпочитаете вслед за всеми его травить? Может быть, если узнать его поближе, окажется, что он просто воспитанный человек, который не умеет ругаться, но зато здорово играет на скрипке? Итак, наша задача сейчас: попробовать выяснить, какими ограничениями мы связаны.

Организуем круг. В центре круга лежат ленты, которые символизируют ограничения. Доброволец встает в центр круга. Каждый из нас посмотрит на нашего хребца и подумает, какие ограничения есть у него в жизни, в чем он себе отказывает, в чем связан по рукам и ногам, что он должен делать или каким быть.

Например: ты ограничиваешь себя учебой, тебе кажется, что ты должен быть лучшим во всех отношениях, ты считаешь, что ты «крутой» и поэтому у тебя мало друзей. Высказывания должны быть корректными. Любое обидное или унижительное высказывание я буду прерывать и лишать его авторства голоса на всю игру.

Процедура игры такова: вы думаете, в чем ограничивает себя этот человек, выходите в центр круга, берете ленту, озвучиваете свои мысли и в буквальном смысле слова связываете нашего смельчака. Доброволец во время игры молчит. Любые соображения можно будет озвучить после того, как все выскажутся относительно ограничений.

Всем ли понятны правила игры?

Комментарий

Время, отведенное для каждого игрока, можно варьировать в зависимости от состояния группы.

Во время игры участники могут подсчитывать, каким количеством ограничений их «связали». Если группа работоспособна, то можно не лимитировать время, если же группа «нерабочая», то следует ввести временной лимит, что, возможно, заставит участников мобилизоваться.

Данный вариант игры хорош тем, что позволяет участникам получить обратную связь, выразить отношение к одноклассникам в приемлемой форме и безопасной обстановке.

Обсуждение

- Какие чувства испытывали во время игры?
- Что сейчас происходило?
- Чему учит нас эта игра? Какие выводы мы можем сделать после нее?
- Какие цели можно перед собой поставить, исходя из услышанного?
- Что вас удивило / огорчило / обрадовало?
- Что оказалось самым неожиданным?
- Почему у кого-то много лент, а у кого-то мало?
- Сколько лент оказалось у каждого участника?

ШАГИ ДО СЧАСТЬЯ

Цели: развитие целеполагания, осознание трудностей на пути к достижению цели.

Материалы: любой предмет, который может служить ориентиром, целью.

Время: 10 минут.

Возраст: от 12 лет.

Инструкция. Как известно, каждый из нас ставит перед собой цели. Какие цели ставите перед собой вы? Цель — это то, чего вы хотели бы добиться. Вспомните, каких целей вы добивались и каких хотите добиться. Кто-то хочет рассказать о своих целях? (*Дети высказываются.*)

Достижение цели обычно связано с какими-то трудностями, которые нужно преодолеть. Назовите любую цель, которая приходит вам в голову: чего бы вы хотели добиться в ближайшее время или вообще в жизни? (*Дети отвечают.*) Спасибо.

Для дальнейшей работы нам нужны два добровольца. Один озвучит свою цель, а другой подумает, насколько эта цель близка или далека, и на таком расстоянии положит игрушку, которая будет символизировать цель. К цели можно приблизиться, только поняв, что для этого нужно.

Сейчас наш доброволец, сделав шаг, будет говорить, что поможет ему дойти до цели, перечислять, какие шаги нужно сделать. Шагами может быть любое действие: от физического (поставить стул и забраться на самый верх шкафа, чтобы взять конфету) до психологического (стать спокойнее). То есть делая шаг, нужно говорить о том, что необходимо сделать для достижения цели.

Обсуждение

- Что было легко?
- Почему вы выбирали именно такое расстояние для размещения цели, на чем вы основывались (от-

ношение к участнику, ваше восприятие сложности достижения цели и пр.)?

- Какие чувства возникали в процессе обретения счастья?
- Что вас удивило в процессе игры?
- Чему может научить эта игра? Что полезного вы вынесли?

ПОД ДОЖДЕМ

Цели: изучение индивидуальных особенностей психологических границ, командообразование, развитие коммуникативных навыков, активной жизненной позиции.

Возраст: от 10 лет.

Материалы: 3–5 кусков ткани большого и маленького размера для группы из 10–12 человек, раздать перед чтением инструкции.

Время: 20 минут.

Инструкция. Как-то теплым летним утром вы решили пойти погулять. Поболтали со знакомыми, покачались на качелях. И вдруг поняли: скучно. Чем бы заняться? Тут вам в голову пришла замечательная мысль: пойти на речку купаться! Только вряд ли мама отпустит, плавать в речке без папы она не разрешает. Что делать? Подумав еще немного, вы решаетесь на отчаянный шаг: пойти на речку в одиночестве. Сказав маме, что идете к другу в соседнюю квартиру смотреть фильм (чтобы мама не искала вас во дворе), вы бежите купаться. Погода отличная, солнышко светит, небо чистое, ни облачка. Прибежав на речку, вы купаетесь, загораете и прекрасно проводите время.

Однако пришла пора возвращаться домой. Весело насвистывая, вы идете по полю. И вдруг начинается сильнейший дождь! Вас охватывает паника. Если вы придете домой в мокрой одежде, мама догадается, что вы ее обманули. Времени мало, через 15 минут мама ждет вас дома. Переждать дождь нигде: кругом чистое поле. Тут вы замечаете, что бегом возвращаются с речки другие ребята. У некоторых из них есть плащ. Решите эту проблему: мокнуть и опаздывать нельзя. У вас есть 10 минут, чтобы придумать решение и продемонстрировать его.

Обсуждение

- Какие чувства были во время и после игры?
- Чему может научить эта игра?
- С кем вы объединялись?
- Какова была ваша стратегия в игре: просить о помощи, соглашаться на предложение помощи, не спрашивать согласия владельца плаща, силой занимать место — или какая-то другая?
- Ваши чувства как владельца плаща: хотелось ли кого-то пускать? Каким образом вы объединялись: по принципу знакомства, близости местоположения или каким-то другим способом?
- Что происходило с вашими границами: чувствовали ли вы, что их нарушают? ●



Издательский дом

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

Уважаемые коллеги! Напоминаем, что со II полугодия 2011 года все наши предметно-методические газеты становятся журналами: цветными, 64-страничными, в каждом номере CD-диск с материалами к урокам (для непредметных изданий с дополнительными материалами). **ЖУРНАЛЫ ВЫХОДЯТ В БУМАЖНОЙ И ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИЯХ.**



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЖУРНАЛОВ!

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

- Полностью соответствует бумажной
- Каждый номер приходит гарантированно в срок
- Цена подписки существенно ниже
- Получение по Интернету



На электронную версию можно подписаться

НА ПОЧТЕ

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

В каталогах «Роспечать» и «Почта России» откройте раздел «ЖУРНАЛЫ». Информация о наших изданиях размещена под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА». Каждый журнал имеет индексы для подписки на бумажную и на электронную версию. При подписке на электронную версию по почте вам придет письмо с карточкой доступа. Номера вместе с материалами к уроку вы будете получать через Интернет.

Цена подписки для индивидуальных подписчиков и организаций – **780 рублей за полгода.**

НА САЙТЕ www.1september.ru

Цена подписки для индивидуальных подписчиков и организаций – **699 рублей за полгода.**

...И ПОЛУЧИТЬ МЕСЯЦ ПОДПИСКИ БЕСПЛАТНО

может каждый, кто оформит полугодичную подписку на электронную версию журнала на сайте www.1september.ru

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ВЕРСИИ ЖУРНАЛОВ НА САЙТЕ www.1september.ru