

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ №9

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛогоВ

№9 (487) 1-15 мая 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.)

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



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

[в номере:]

КАЛЕНДАРЬ

Марина СТЕПАНОВА
Искусство жить

4
6

Вадим РОДИОНОВ
Мария СТУПНИЦКАЯ
**Мотивационный
профориентационный
тренинг**

9

Ольга ХУХЛАЕВА
Марина ЧИБИСОВА
В четырех измерениях

13

Ольга ВОЛКОВА
**Из записок
о двух ангелочках**

16

Книга в газете

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

17

Татьяна КЛЮЕВА
**Как нам жить
с новым стандартом?**

33

Евгения ШАХОВА
**Алгоритм создания
элективных курсов**

35

Елена ГРАЩЕНКОВА
**Третья Мастерская
состоялась!**

38

Ольга ТУКТАРОВА
Выпусти пар

40

Ирина ВАВУЛИНА
Людмила ГНИТЕЕВА
Добрых дел мастер

42

книжный шкаф

45

Ольга СИЛИНА
Игры-процедуры – 3

46



К материалам, помеченным этим символом,
есть дополнение на CD, прилагаемом к № 12/2011.

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»
Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01
в Министерстве РФ по делам печати
Подписано в печать: по графику 30.03.11,
фактически 30.03.11 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



Игорь ВАЧКОВ
главный редактор

Судьба испытывает школьную психологическую службу на прочность. Очень хочется быть оптимистом и заявить, что проходили мы и не через такое, что выдюжим и сегодня, справимся с очередными проблемами, что все равно уцелеет психологическая служба, никуда не денется... Хочется, но уверенности такой у меня нет. Недаром говорят: пессимист – это хорошо информированный оптимист.

Из разных мест поступает неутешительная информация о сокращениях ставок педагогов-психологов в образовательных учреждениях. Есть такие регионы, где в школах психологов фактически не осталось. Экономическая ситуация и реформы образования привели к тому, что специалист-«душевед» оказался чиновникам и многим школьным администраторам лишним в образовательном пространстве.

Сложившаяся в последние двадцать лет в России уникальная мо-

дель психологической службы образования встала перед реальной угрозой уничтожения. Психологи, работающие в ППМС-центрах, и педагоги-психологи, состоящие в штате школ, образуют два крыла психологической службы. Нынешнее положение дел почти неизбежно приведет к тому, что по меньшей мере одно крыло будет «отрублено», из школ психологи уйдут и будут искать пристанища в ППМС-центрах. Хорошо, если найдут. И тогда – прямо по Пугачевой – придется «лететь с одним крылом». Только вот что за полет будет у такой инвалидизированной «птички» – психологической службы?

Парадокс заключается в том, что все происходит именно в тот момент, когда кардинально изменяющаяся российская система образования особенно нуждается в профессионалах с психологическим образованием. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего

образования уже действует. И уже очевидно, что личностные и метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования не могут быть получены учителями без помощи психологов.

Многие педагоги просто понятия не имеют, как их добиваться и как их измерять. А ведь на подходе стандарты для основной и старшей школы. Может быть, пока еще не поздно, нам всем надо начать убеждать руководителей всех уровней в необходимости в новых условиях школьной психологической службы?

Умные и стратегически мыслящие директора школ своих педагогов-психологов сберегли. Но ведь не везде это удалось, далеко не везде.

Уверен: чиновники спохватятся, и довольно скоро, позовут психологов вернуться. Вот только строить службу заново будет очень не просто. ●

**Рубрика «Календарь» не является рекламной, а носит информационный характер.
Просим все заинтересованные организации присылать в адрес редакции
сведения о мероприятиях для школьных психологов.
Информация будет опубликована бесплатно**

Дата	Место проведения	Название	Условия участия	Организатор, ведущий	Контакты
12 мая	Владимир	II Международная заочная конференция «Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения»	оплата публикации	Владимирский государственный университет, факультет права и психологии	(920) 624-8501 E-mail: deviatio2010@mail.ru.
12–13 мая	Грозный (Чеченская Республика)	II Всероссийская конференция «Инновационные технологии в профессиональном образовании»	бесплатно	Министерство образования и науки РФ, Грозненский государственный нефтяной технический университет имени акад. М.Д. Миллионщикова	(8712) 22-2656 E-mail: fapi_ggni@mail.ru
12–13 мая	Черкесск (Карачаево-Черкесская Республика)	Всероссийская конференция «Противодействие распространению идеологии экстремизма и терроризма в молодежной среде»	оплата публикации	правительство Карачаево-Черкесской Республики, Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия	(8782) 29-3510 E-mail: tanyashm@mail.ru
12–14 мая	Санкт-Петербург	III Международная конференция «Современные проблемы психологии развития и образования человека»	оплата публикации	Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина	(812) 346-5558 E-mail: kprazv@inbox.ru www.psy-lgu.spb.ru
13–14 мая	Санкт-Петербург	Конференция «Арт-терапия сегодня: арт-терапия в медицине, образовании, социальной сфере»	5700 руб.	Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования	E-mail: alkopytin@rambler.ru
17 мая	Иркутск	Всероссийская конференция «Гуманитарные исследования молодых ученых»	оплата публикации	Министерство образования и науки РФ, Восточно-Сибирская государственная академия образования	(3952) 24-0700 E-mail: wsemir@vsgao.com
18 мая	Москва	Семинар «Техники психологического консультирования: арт-терапия»	бесплатно	центр социально-психологической адаптации и развития подростков МГППУ «Перекресток»	(495) 609-1772 E-mail: mail@perekrestok.info
19 мая	Оренбург	Всероссийская студенческая заочная конференция «Проблемы и ресурсы социально-психологического развития личности»	бесплатно	Оренбургский государственный педагогический университет	(902) 365-1964 E-mail: elfimova@rambler.ru
19 мая	Саратов	Всероссийская научная конференция «Актуальные вопросы психологии и педагогики»	уточняются	Саратовский государственный социально-экономический университет, кафедра педагогики и психологии	(8452) 21-1747 E-mail: psychology_conf_sseu@mail.ru
19–20 мая	Красноярск	IV Всероссийская научно-практическая конференция «Тестирование в сфере образования: проблемы и перспективы развития»	350 руб., оплата публикации	Сибирский государственный технологический университет, Центр тестирования профессионального образования	(391) 265-2926 E-mail: conf-test@mail.ru

Дата	Место проведения	Название	Условия участия	Организатор, ведущий	Контакты
19–20 мая	Уфа (Республика Башкортостан)	Всероссийская конференция «Духовно-нравственный потенциал и социально-психологические детерминанты этнокультурного развития народов современной России»	оплата публикации	Министерство образования и науки РФ, Башкирский государственный университет, факультет психологии	(347) 229-9605 E-mail: ufa.pdk@gmail.com:
19–21 мая	Ярославль	Всероссийская конференция «Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии»	1000 руб.	Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, Институт психологии РАН	E-mail: yar-40@ya.ru
28 мая	Москва	Тренинг «Как справляться с собой в сложных ситуациях»	бесплатно	Центр социально-психологической адаптации и развития подростков и развития подростков МГППУ «Перекресток»	(495) 609-1772 E-mail: mail@perekrestok.info
30 мая	Челябинск	Всероссийская научная конференция «Смыслы, ценности, нормы в бытии человека, общества, государства»	оплата публикации	Челябинский государственный университет, Тюменский государственный университет	(922) 638-6986 E-mail: philos.norma.chel@mail.ru
30 мая – 1 июня	Курск	Конференция «Психология эффективного родительства»	уточняются	Курский государственный медицинский университет, кафедра психологии и педагогики	(4712) 58-8637 E-mail: kaf.psiholog@kurskmed.com
31 мая	Санкт-Петербург	Заочная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Актуальные исследования в области психолого-социальной работы»	450 руб.	Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы	(812) 323-2864 E-mail: nic@gipsr.ru www.psysocwork.ru
1–30 июня	Чита	Международная заочная научная конференция «Психология: проблемы практического применения»	оплата публикации, пересылка сборника	Издательство «Молодой ученый»	(3022) 398-001 E-mail: info@moluch.ru
2 июня	Чебоксары (Республика Чувашия)	Всероссийская научная конференция «Социально-экологическая воспитательная среда: теория и практика»	оплата публикации	Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева	(835) 62-4690 (919) 663-0634 E-mail: evgenija-sharonova@rambler.ru
3–13 июня	Судак (Крым, Украина)	VII Международный междисциплинарный конгресс «Нейронаука для медицины и психологии»	уточняются	Институт высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН	E-mail: sudak2011@gmail.com
5–8 июня	Красноярск	Международная научная конференция «Образование и социализация личности в современном обществе»	уточняются	Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева	(3912) 22-4709 E-mail: pedagogika@kspu.ru
7–10 июня	Москва	VII Международная конференция по психологии спорта «Рудиковские чтения-2011»	уточняются	Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма	(495) 166-4992 E-mail: albertrodionov@yahoo.com



Искусство ЖИТЬ

По мнению классика психологии Эриха Фромма, главная «обязанность» любого живого организма — быть живым. Что это означает? Как научиться жить? Ответы ищем в книгах Э.Фромма, вышедших в последние годы на русском языке.

Окончание. Начало в № 8/2011.

ЧЕЛОВЕК В ЗЕРКАЛЕ КУЛЬТУРЫ И НАУКИ

— Можно ли преодолеть противоречие между интеллектуальной зрелостью и эмоциональной усталостью?

Есть только один ответ: необходимо все большее понимание важнейших фактов нашего социального бытия... Поэтому столь насущно развитие научной, динамической социальной психологии. Прогресс социальной психологии необходим, чтобы противодействовать опасностям, вызванным прогрессом физики и медицины.

— Какие проблемы актуальны для современной психологии?

В противоположность точке зрения Фрейда наш анализ... основан на предположении, что ключевой проблемой психологии является особого рода связанность индивида с внешним миром, а не удовлетворение или фрустрация тех или иных человеческих инстинктивных потребностей... Те стремления, которые приводят к *различию* человеческих характеров, — любовь или ненависть, жажда власти или тяга к подчинению, влечение к чувственному

наслаждению или страх перед ним, — все они являются продуктами социального процесса.

...Общество осуществляет... функцию созидания личности. Человеческая натура — страсти человека и тревоги его — это продукт культуры.

— Значит ли это, что влияние культуры не всегда благотворно?

Нельзя закрывать глаза на то, что отсутствие положительных образцов, рисующих «лучшего» человека и «лучшее» общество, пагубно влияет на уверенность человека в своих силах, парализует его веру в самого себя и свое будущее (парадоксальная связь: отсутствие таких образов является результатом этого парализующего действия).

ЛЮБОВЬ КАК ОТНОШЕНИЕ К МИРУ

— Что такое любовь?

Любовь — это единственный разумный и удовлетворительный ответ на вопрос о смысле человеческого существования.

...Любовь к ближнему — это не свойство сверхчеловека, доступное лишь избранным, это нечто врожденное, с чем каждый человек рождается, что он излучает, чем на протяжении жизни ода-

ривает других. Любовь — это не высшая сила, ниспосланная человеку, и не его обязанность, это его собственная сила, которая роднит и объединяет его с миром, делает этот мир его домом.

— Требуется ли любовь усилий от человека?

Любовь — это деятельность; любя, я постоянно проявляю к любимому человеку активный интерес, но не только к нему или к ней. Я не смогу «деятельно» относиться к любимому человеку, если я буду ленив, если я не буду постоянно чуток, бдителен, активен... Проявлять активность мысли, чувства, в течение всего дня чутко все видеть и слышать, избегать внутренней лени — проявляется ли она в пассивности и накопительстве или в откровенной трате времени впустую — составляет необходимое условие овладения искусством любить.

— Вы говорите об искусстве любви?

Установка, что ничего нет легче, чем любить, продолжает оставаться преобладающей идеей относительно любви вопреки подавляющей очевидности противного. Едва ли существует какая-то деятельность, какое-то занятие, которое начиналось бы с

таких огромных надежд и ожиданий и которое все же терпело бы крах с такой неизменностью, как любовь.

...Первый шаг, который необходимо сделать, — осознать, что **любовь — это искусство, такое же, как искусство жить**: если мы хотим научиться любить, мы должны поступать точно так же, как нам предстоит поступать, когда мы хотим научиться любому другому искусству, скажем, музыке, живописи, столярному делу,

врачебному или инженерному искусству.

— **Какие шаги необходимы в обучении любому искусству?**

Процесс обучения искусству можно последовательно разделить на два этапа: первый — овладение теорией; второй — овладение практикой... Я стану мастером... после длительной практики, когда наконец результаты моего теоретического знания и результаты моей практики

соются в одно — в мою интуицию, составляющую сущность мастерства в любом искусстве. Но наряду с теорией и практикой существует третий фактор, необходимый для того, чтобы стать мастером в любом искусстве, — овладение искусством должно стать предметом наивысшего сосредоточения; не должно существовать в мире ничего более важного, чем это искусство... И, может быть, именно здесь содержится ответ на вопрос, почему люди нашей культуры так редко изучают это искусство вопреки их очевидным неудачам в нем.

— **Как меняется человек по мере овладения искусством любви?**

Неверно было бы считать, что **любовь** — это прежде всего отношение к какому-то конкретному человеку; это — **установка, ориентация характера** личности, определяющая **отношение личности к миру в целом**, а не к одному лишь «объекту» любви. Если человек любит только одного из других людей и равнодушен ко всем остальным своим собратьям, его любовь — это не любовь, а всего лишь симбиотическая привязанность, иначе говоря — расширенный эгоизм. Однако большинство людей полагают, что любовь определяется объектом, а не способностью...

Из утверждения, что любовь — это установка, относящаяся ко всему, а не только к одному человеку, не следует, однако, что разные виды любви не отличаются друг от друга в зависимости от особенностей ее объекта.

— **Какие существуют виды любви?**

Нужно принять во внимание существенную разницу между материнской и отцовской любовью... Материнская любовь безусловна по своей природе. Мать любит своего новорожденного младенца потому, что это ее дитя, а не потому, что ребенок выполняет какие-то ее условия или оправдывает какие-то ее надежды... Я



вовсе не хочу сказать, что каждый отец и каждая мать любят именно так. Я имею в виду отцовское и материнское начало, которое представлено в личности матери и отца. Безусловная любовь отвечает одному из самых страстных стремлений не только ребенка, но и любого человека... Мы никогда не перестаем страстно желать материнской любви — и в детстве, и став взрослыми. Большинству детей все же достается материнская любовь. Взрослому удовлетворить это стремление гораздо труднее. При наиболее благоприятных условиях развития это становится частью нормальной эротической любви; часто это проявляется в

важна и положительная сторона. Если любовь возникает на положительных условиях, то я могу что-то сделать, чтобы завоевать ее, я могу добиться ее, приложив усилия; в отличие от материнской любви, любовью отца можно управлять.

— *Есть ли что-то общее между видами любви?*

Любовь — это активность, а не пассивный аффект, это помощь, а не увлечение. В наиболее общем виде активный характер любви можно описать посредством утверждения, что **любовь значит прежде всего давать, а не брать...**

Я верю, что человек должен избавиться от порабошающих и парализующих его иллюзий, он должен осознать действительность внутри и вне себя и создать мир, не нуждающийся в иллюзиях. Достигнуть свободы и независимости можно лишь тогда, когда разорваны оковы иллюзий.

религиозной форме и еще чаще — в форме неврозов.

Отношения с отцом совсем другие... Отец представляет другой полюс человеческого существования: мир мысли, мир вещей, сделанных своими руками, мир закона и порядка, дисциплины, мир путешествий и приключений...

Любовь отца — это любовь на определенных условиях... В «обусловленной» отцовской любви, как и в «безусловной» материнской, можно найти и отрицательную, и положительную сторону. Отрицательная сторона именно в том, что отцовскую любовь надо заслужить, что ее можно потерять, если не оправдаешь ожиданий. В самой природе отцовской любви заложено то, что послушание становится главной добродетелью, а непослушание — главным грехом, который карается лишением отцовской любви. Но не менее

Наиболее важная сфера давания — это, однако, не сфера материальных вещей, а специфически человеческая сфера... Он дает... то, что есть в нем живого, но дает... свою радость, свой интеллект, свое понимание, свое знание, свой юмор, свою печаль — все переживания и все проявления того, что есть в нем живого. Этим даванием своей жизни он обогащает другого человека, увеличивает его чувство жизнеспособности. Он дает не для того, чтобы брать; давание само по себе составляет острое наслаждение.

ЧЕЛОВЕК В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

— *В чем вы видите особенности нынешнего времени?*

Функция нового общества — способствовать возникновению нового Человека.

— *Какие требования предъявляет новое общество к новому человеку?*

Структура характера его будет включать следующие качества:

- Готовность отказаться от всех форм обладания ради того, чтобы в полной мере **быть**.
- Осознание того факта, что никто и ничто вне нас самих не может придать смысл нашей жизни и что только полная независимость и отказ от вещизма могут стать условием для самой плодотворной деятельности, направленной на служение своему ближнему.
- Любовь и уважение к жизни во всех ее проявлениях, понимание, что священна жизнь и все, что способствует ее расцвету, а не вещи, не власть и не все то, что мертво.
- Стремление умерить, насколько возможно, свою алчность, ослабить чувство ненависти, освободиться от иллюзий.
- Развитие способности к любви наряду со способностью к критическому, реалистическому мышлению.
- Свобода, но не как произвол, а как возможность быть самим собой: не клубком алчных страстей, а тонко сбалансированной структурой, которая в любой момент может столкнуться с альтернативой — развитие или разрушение, жизнь или смерть.
- Счастье всевозрастающей любви к жизни независимо от того, что уготовано нам судьбой, ибо жизнь в меру своих сил приносит человеку такое удовлетворение, что едва останется место для беспокойства о том, чего он мог бы или не мог бы еще достичь.

[В оригинале список состоит из большего числа пунктов. — М.С.] ●

Работы Эриха Фромма читала и искала в них ответы
Марина СТЕПАНОВА

Мотивационный профориентационный тренинг



Вадим РОДИОНОВ

доктор педагогических наук

Мария СТУПНИЦКАЯ

кандидат педагогических наук

Окончание. См. № 5–8/2011

ЗАНЯТИЕ 6 Стресс-менеджмент для жизни и профессии

Цели: познакомить участников с основными тактиками поведения в ситуации стресса, дать представление о профессиях, которые связаны со стрессовыми ситуациями, и о необходимости уметь управлять своими эмоциями.

Оборудование: фотоаппарат; аппаратура для демонстрации слайдов и видеофильмов; бланки таблицы «Ситуация, которая вызывает стресс»¹ (4–6 штук, по одной на группу).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий. В стрессовой ситуации, будь то конфликт с начальством, резкое ухудшение климата или встреча с медведем в лесу, человек всегда использует одну из трех основных тактик. Первая тактика: враг игнорируется, то есть делается попытка сосуществовать с ним; вторая — ведущая к бою; третья — бегство от врага.

Демонстрируются фрагменты из кинофильмов, иллюстрирующие эти три тактики. Фрагменты могут быть из фильмов, не обязательно знакомых участникам. Так, например, условному нападению соответствует эпизод из кинофильма «Тракто-

ристы», в котором персонаж Б.Андреева угрожает Климу: «Трактор одной рукой переворачиваю». Тактика избегания: в «Иронии судьбы» разгневанный Ипполит «наворачивает круги» на автомобиле, выплескивая таким образом свою агрессию. Тактика сосуществования: в той же «Иронии судьбы» Женя Лукашин демонстративно продолжает бриться бритвой Ипполита, вместе с тем настороженно наблюдая за хозяйкой квартиры.

Затем ведущий предлагает рассмотреть ситуацию. Вы идете в школу в новой красивой одежде. Проезжающий мимо автомобиль обрызгивает вас грязью. Ваша реакция? В процессе обсуждения ведущий обращает внимание на различия в ответах (отряхнуться и пойду дальше, вернусь и переоденусь, не буду обращать внимание). Это показывает не только разные тактики поведения, но и различное отношение к произошедшему. Иными словами, сила переживания зависит от того, что человек увидит в неприятном событии: приближающийся конец света или мелкую неприятность?



Кадр из к/ф «Ирония судьбы, или С легким паром»

¹ Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Методические рекомендации по профилактике негативных последствий воздействия стресса на детей. — Ярославль: Академия Развития, 2006.

Основная часть

Следующее упражнение — «Плюсы и минусы» (по А.Грецову)². Участники, разделившись на группы, должны придумать и описать два жизненных события — хорошее и плохое. Например, хорошее — выиграл большую сумму денег в лотерее или тур за границу; плохое — не поступил в институт или уронил и разбил любимый ноутбук. Необходимо найти в хорошей ситуации три отрицательных и в плохой — три положительных момента. После подготовки представитель от группы озвучивает результаты.

Рефлексия: во многих событиях присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Стресс зависит не столько от событий, сколько от того, как мы их воспринимаем. К чему приводит односторонность восприятия? Как ее преодолеть? Что в этом помогает?

Ведущий спрашивает: что чаще всего в нашей жизни вызывает стресс? Грубость в транспорте или магазине, плохие отметки, ссора с близкими, нехватка времени на подготовку к экзамену или ответу и др.

Участникам предлагается объединиться в несколько групп на основании схожести ситуаций, которые чаще всего вызывают у них стресс. Коротко описать данную ситуацию и подумать, что можно сделать, чтобы она не приводила к стрессу. Необходимо также обсудить, что мешает им так поступать в повседневной жизни. В завершение они должны заполнить таблицу «Ситуация, которая вызывает стресс».

Ситуация, которая вызывает стресс

Ситуация, которая вызывает стресс	Что делается неправильно	Что следует делать

Например:

Ситуация, которая вызывает стресс	Что делается неправильно	Что следует делать
Нехватка времени для подготовки домашних заданий	Пытаюсь делать несколько дел одновременно. Все оставляю на последний момент. Слишком много времени трачу на отдельные незначительные детали, не могу выбрать главное	Распределять дела по степени их важности. Заранее рассчитывать время и силы. Составлять план и четко ему следовать

² Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. — СПб.: Питер, 2008.



Кадр из к/ф «Трактористы»

После завершения работы в группах участники возвращаются в общий круг и рассказывают о результатах своей работы. Ведущий еще раз зачитывает раздел «Что следует делать». Он обращает внимание на то, что многие рекомендации независимо от ситуации совпадают, например, «сохранять спокойствие», «не спешить», «все обдумать».

Заключительная часть

Участникам предлагается подумать, какие профессии в большей степени связаны со стрессом. В высказываниях участников подчеркнуть, что стресс часто связан с профессиями (должностями), где есть необходимость принимать ответственные решения (судья), быстро реагировать на меняющуюся обстановку (летчик-испытатель), противостоять манипуляциям противника (дипломат), управлять большими коллективами людей (руководитель) и тому подобное. Кроме того, в ситуации стресса часто оказываются представители силовых структур, а также врачи, учителя.

Обсуждение желательно сопровождать демонстрацией соответствующих слайдов или фотографий. После обсуждения ведущий обращает внимание подростков, что представителям многих профессий важно уметь справляться со стрессом и, в частности, уметь сохранять спокойствие. После вопроса, какие способы сохранять спокойствие (саморегуляции) участники знают («Место покоя»), ведущий предлагает применить один из них.

В заключение ведущий напоминает девиз популярного героя: «Спокойствие, только спокойствие!». После демонстрации соответствующего фрагмента из мультфильма участники вместе с ведущим хором повторяют девиз.

ЗАНЯТИЕ 7

Итоговая игра «Вокзал мечты»³

Цель: формировать позитивный образ будущего, мотивацию на осмысленный и ответственный подход к выбору профессии.

³ За основу взята идея игры «Перспектива», описанная в статье О.Петковой «Взгляд в будущее» («Школьный психолог», № 16–17/2000).

Задачи: обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на их основе делать рациональный выбор.

Оборудование: воздушные шары; фломастеры или цветные карандаши, бумага, табличка «Выхода нет», плакаты «Почему я выбрал этот вуз», «Жизненные цели», «Моя жизненная цель», с датами предстоящего школьного выпускного вечера и окончания института, карточки и бланки «Атласа студенческой жизни», бланки еженедельников, шаблоны «Жизненный багаж», фонограммы «Напутственные слова классного руководителя», «Голос Хроноса», музыки «Школьного вальса», звуков железнодорожного вокзала.

ХОД ИГРЫ

Вводная часть

В качестве разминки могут быть выбраны любые «разогревающие» упражнения на усмотрение ведущего, можно также выбрать те, что больше всего понравились участникам. Затем демонстрируются фотографии (слайды) или фрагменты из кинофильмов, связанные с понятием «время», например, различные виды часов.

Ведущий. *Сегодня мы поговорим о времени, оно есть, оно вокруг нас, но его нельзя потрогать, увидеть, вернуть. Мы существуем в пространстве и во времени, причем в пространстве можно пройти вперед и вернуться назад, а во времени можно двигаться только вперед, прожитую минуту не вернешь. Сегодня мы попробуем заглянуть в будущее, и (только сегодня, в игре) вернуться обратно.*

Под звуки «Школьного вальса» открывается занавес, сцена оформлена как во время выпускного вечера: цветы, воздушные шары, плакаты. На одном из плакатов написана дата, когда состоится выпускной вечер именно этого класса: «Сегодня — 25 июня 2011 года». Звучат напутственные слова, произносимые классным руководителем (как вариант — фонограмма): «Дорогие ребята! Целых одиннадцать лет вы приходили в школу, сначала в первый класс, потом — во второй, третий, одиннадцатый... Сегодня вы в последний раз приходите в школу как ученики и ученицы. Уже завтра школа станет для вас чем-то, ушедшим навсегда, так же как и ваше детство...».

На тихом фоне музыки ведущий говорит о том, что школа отныне остается только как память, вернуться за парту, в статус школьника, уже невозможно; время — это дорога только в одном направлении; обратной дороги нет. С этими словами он (вместе с ассистентом) закрывает занавес и вывешивает табличку «Дорога только в одном направлении!».

Громкость звучащей музыки постепенно усиливается, и внезапно она стихает.

Основная часть

На фоне звуков метронома звучит фонограмма «Голос Хроноса»: «Время — как река, которая течет только в одном направлении: из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не возвращается вспять и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по-другому»⁴.

Включается фонограмма звуков вокзала — шум колес поезда, гудки, голоса людей.

Ведущий. *Итак, назад дороги нет, идти можно только вперед. Перед вами миллион дорог. Вы как будто на вокзале, от того, куда вы поедете, какой путь выберете, зависит вся ваша будущая жизнь. А какие чувства вы испытываете, оказавшись на вокзале, в аэропорту, перед дальней дорогой?*

Участники по кругу отвечают на этот вопрос. Затем ведущий предлагает участникам представить, что позади последний экзамен и теперь они — студенты. На вывешенном плакате «Почему я выбрал этот вуз?» — возможные варианты ответов. Это могут быть: «семейная традиция», «мнение родителей», «популярность профессии», «вуз близко к дому», «мне интересна эта профессия», «за компанию с друзьями», «хочу получить высшее образование, а там видно будет», «моя будущая профессия хорошо оплачивается», «эта профессия нужна людям» и другие. Определяются преобладающие по количеству выборов причины.

На следующем этапе ассистенты предлагают «студентам» выбрать один из вариантов студенческой жизни, рекламируя каждый из них. Первый напоминает о необходимости получить максимум знаний (завязать нужные знакомства, присмотреть место будущей работы, с первого курса думать о карьере и т.д.); второй предлагает другой способ проживания студенческих лет (самое время погулять, «оттянуться», приобрести больше друзей). На основе выбора, сделанного участниками, формируются две группы.

На следующем этапе «студентам» предлагается из «Атласа студенческой жизни» выбрать дела (карточки), соответствующие выбранному варианту студенческого образа жизни. Карточки для первой группы: посещение лекций и библиотек, участие в научных конференциях и семинарах, поездки с целью изучения зарубежного опыта по профессии, участие в научном студенческом обществе, первые публикации, полезные деловые знакомства. Карточки для второй группы: вечеринки, капустники, приколы, дискотеки, концерты современной музыки, поездки с друзьями на отдых, занятия спортом, туризмом.

⁴Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Тренинги социальных навыков. — Ярославль: Академия развития, 2001. — 224 с.

КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО. По ходу выполнения этого задания ассистенты должны внимательно следить за тем, чтобы выборы вариантов из «Атласа» соответствовали предыдущему выбранному способу проживания студенческих лет и всячески подчеркивали, что нельзя вернуться назад и изменить свой прежний выбор.

Затем составляется план на неделю (на листке еженедельника) исходя из выбранных карточек «Атласа». После очередной установки («Прошло еще 5 лет») «студенты» должны рассказать о том, с каким багажом они выходят из стен института. Например, научная карьера, приглашение на работу в престижные организации, контракт с ведущими мировыми фирмами, материальное благополучие, стабильная карьера, уверенность в завтрашнем дне (первая группа); много друзей, веселые воспоминания, умение ориентироваться в богемной жизни, знакомства с популярными и влиятельными людьми, возможность разнообразно и увлекательно проводить время (вторая группа).

Ведущий подчеркивает (а при необходимости дополняет) перечисленные участниками достоинства каждого выбора (багажа), но при этом отмечает и недостатки.

Ведущий. *Достоинства и недостатки для первой группы: вас называют «слишком правильным», у вас исчезли эмоции, на вашей новой престижной работе вас не торопят принять в свой круг коллеги. Не боитесь ли вы, что в конце жизненного пути вы будете отчаянно жалеть о скучно прожитой жизни?*

Для второй группы: с годами вы чувствуете, что друзья начинают отдаляться от вас, у них собственные новые интересы. Ваши сверстники ушли вперед, а вы остались на месте, но и новое поколение с усмешкой смотрит на «молодящегося старичка». Кроме того, от неимоверного количества пива у вас вырос живот, вокруг глаз набрякли мешки, а в памяти сотни веселых вечеринок слились в какой-то обций бесцельный балаган.

Ведущий предлагает тем, кто недоволен достигнутыми результатами, вернуться к «Вокзалу меч-



ты» на пять лет назад и поменять свой жизненный маршрут. Если кто-то из участников меняет свою группу, ведущий обращает внимание, что в реальной жизни вернуться назад невозможно и что-либо изменить в прошлом тоже нельзя.

После этого «студенты» выбирают свои жизненные цели с учетом сделанных изменений. На доске плакаты:

Я хочу:

- стать знаменитым;
- реализовать все свои способности;
- преуспеть в своей карьере;
- бескорыстно работать на благо человечества;
- получать яркие впечатления и испытать сильные эмоции;
- иметь много денег;
- устроить счастливую семейную жизнь;
- сделать блестящую политическую карьеру.

Участники по одному должны выйти в центр помещения и оттуда подойти к плакату в соответствии со своим выбором.

Ведущий поздравляет участников со сделанным выбором и выражает надежду, что выбор окажется успешным.

Заключительная часть

Ведущий. *А теперь представьте себе, что вы окончили вуз, оказались на интересной работе, где вас ценят и уважают. Вы — счастливый семьянин. Но все могло сложиться и по-другому: сколько людей не смогли сделать правильный выбор профессии или, сделав его, не смогли удержаться в институте или даже не поступили в него.*

Если бы с высоты прожитых лет у вас появилась возможность обратиться к себе самому, сегодняшнему десятикласснику, что бы вы себе пожелали?

После высказываний участников ведущий подчеркивает, что только в игре можно вернуться назад во времени, в реальной жизни это невозможно. И в сегодняшней игре мы сможем совершить путешествие во времени, вернуться на несколько недель назад. Под музыку демонстрируются слайды с фотографиями занятий. На фотографиях должны быть изображения всех участников. После завершения действия ведущий желает участникам удачи и напоминает, что в дальнейшем готов помочь им советом.

Примечание. В зависимости от социально-экономических, географических и других особенностей места проведения игры ведущий может предложить учащимся не выбор вуза, а выбор профессии, соответственно заменив «студенческие годы» «юношескими годами». Занятие желательно проводить с помощью ассистентов. ●



Дополнительные материалы к тренингу см. на диске-приложении к № 12/2011



В четырех измерениях

Особенности работы психолога в многонациональной школе¹

Ольга ХУХЛАЕВА

доктор педагогических наук,
кандидат психологических наук

Марина ЧИБИСОВА

кандидат психологических наук

Необходимо обратиться к тому, какие установки и убеждения лежат в основе работы педагога с инокультурными детьми. Важнейшим шагом должна стать помощь психолога в осознании педагогом стратегии своей работы, а также трудностей, связанных именно с поликультурной средой.

Исследование российских педагогов, проведенное Олегом Хухлаевым и Мариной Чибисовой, показало, что можно выделить четыре измерения межкультурной компетентности педагогов.

Стратегии работы педагогов можно рассматривать в рамках этноцентризма и этнорелятивизма. В этноцентризме полюсами являются «абсолютизация» и «отрицание». В этнорелятивизме — «принятие» и «адаптация».

Рассмотрим подробнее **ШКАЛУ ЭТНОЦЕНТРИЗМА**.

Измерение 1. «Преуменьшение» (отрицательный полюс данной шкалы). В этом случае педагог игнорирует влияние этнокультурных

факторов на образовательный процесс.

В качестве иллюстрации приведем некоторые утверждения педагогов (М.А. Зверева, М.В. Корнилова, 2009).

- *Я со всеми детьми работаю одинаково. Зачем акцентировать внимание на различиях?*
- *У меня нет каких-то особых методов работы с ними. Они же все — дети, к тому же дети маленькие.*
- *Необходимо одинаково принимать всех детей независимо от их национальности, не разделять их по национальному признаку, относиться ко всем одинаково уважительно.*

Таким образом, мы видим, что педагоги руководствуются иными критериями в своем отношении к детям, чем национальная принадлежность. Можно предположить, что педагоги испытывают неловкость при обсуждении национального вопроса, считая открытое обсуждение этого вопроса некорректным. На наш взгляд, это обусловлено требованиями, налагаемыми современным обществом «быть толерантными», не делать различий. В данном случае, по мнению педагогов, признание наличия национальных различий учеников и их обсуждение есть

проявление национализма и интолерантности.

При базовой установке на отрицание этнических различий педагоги придерживаются следующих **моделей работы** (М.А. Зверева, М.В. Корнилова, 2009):

- *Я им говорю: «Нас много, все мы разные, но мы люди и должны по-человечески относиться друг к другу; у нас могут быть разные культуры, но общечеловеческие ценности — дружба, взаимовыручка, правда, помощь старшим, уважение, трудолюбие — должны быть у всех нас.*
- *В педагогике есть отдел воспитания и есть раздел «как», он не говорит об этнокультурных различиях, но показывает ценность каждого ребенка, он такой, какой он есть.*
- *Я опираюсь в работе с детьми, в том числе и с детьми другой культуры, на основы гуманной педагогики, принцип сотрудничества. У меня политика «мы им должны». Это подходит к любому ребенку.*

При работе с педагогами, реализующими данную модель, психолог может прежде всего поставить задачу повысить степень осознания ими влияния культуры на развитие и обучение ребенка. Зачастую учителю кажется, что стоит

¹ Отрывок из книги «Работа психолога в многонациональной школе», которая выходит в 2011 г. в издательстве «Форум».

Сайт издательства: www.forum-books.ru

ему признать, что инокультурные ученики имеют определенные особенности, как это сразу делает его интолерантным и практически националистом. *Психологу необходимо продвигать идею о том, что признание самого факта влияния этнокультурных различий на образовательный процесс ни в коем случае не означает дискриминации, напротив, позволяет педагогу более гибко реагировать на поведение ребенка и полнее удовлетворять его образовательные потребности.*

Измерение 2. «Абсолютизация» (положительный полюс континуума этноцентризма). В этом случае национальная принадлежность ребенка рассматривается педагогом как фатальный фактор, причина практически всех сложностей, возникающих с учеником. Приведем примеры высказываний педагогов, реализующих данную стратегию.

- Как мусульманка я знаю, как работать с людьми из Средней Азии.
- Огромное значение имеют особенности национального менталитета при обучении.
- У представителей этих национальностей очень сильно чувство гордости и собственного достоинства, они должны хвалиться.

Проанализировав данные высказывания, мы можем предположить, что часто педагоги сводят даже личностные особенности детей к национальным. Таким образом, мотивы поведения учащихся, способы управления отношениями в классе и конфликтные ситуации, способы поощрения и наказания, взаимодействие с родителями и взаимоотношения между родителями и детьми, как правило, рассматриваются через культурную призму.

Однако, несмотря на то что установки абсолютизации присутствуют у педагогов, часто они высказываются очень осторожно, словно опасаются вывести их

на осознаваемый уровень. Высокая социальная желательность, свойственная педагогам, побуждает их давать «правильные» ответы, хотя при этом они могут обладать множеством стереотипов и предубеждений.

Так, мы сталкивались с тем, что во время тренинга педагоги уверенно рассуждали о том, как они эффективно взаимодействуют с детьми-мигрантами, а потом в частной беседе спрашивали: «Вы действительно думаете, что эти дети не глупее остальных?». Исключительно важно дать педагогам возможность в обстановке доверия поделиться своими установками. Такое признание наличия негативных установок является необходимым шагом на пути к развитию межкультурной компетентности учителя.

При базовой установке на абсолютизацию этнических различий педагоги выделяют следующие **модели работы:**

- В средствах массовой информации сейчас говорят о том, что везде идет ущемление этнических меньшинств, их обижают и хотят унижить. Это для них выгодная позиция, чтобы оправдать себя и свои ошибки, поступки. Чтобы лишний раз не отругали. Это — надежное прикрытие для этнических меньшинств, а они будут делать все, что захотят. Они здесь чувствуют себя хозяевами.

Таким образом, даже по соотношению количества высказываний с полюсом отрицания и с полюсом абсолютизации мы видим, что педагоги придерживаются способов работы, основанных на отрицании, игнорировании, преуменьшении этнических различий. Мы предполагаем, что одной из причин выбора педагогами именно этой модели работы может являться недостаточное владение знаниями об особенностях других культур.

В этом случае учителю достаточно сложно сформулировать какие-то способы работы, по-

скольку влияние этнокультурной принадлежности ребенка считается фатальным. Поэтому в данном случае *работа психолога может быть направлена преимущественно на формирование у учителя представления о том, что, хотя этнокультурную принадлежность ребенка изменить невозможно, вполне реально найти такие способы практического взаимодействия с ним, которые позволят преодолеть имеющиеся у ребенка трудности и оптимизируют учебный процесс.*

Теперь рассмотрим подробнее **ШКАЛУ ЭТНОРЕЛЯТИВИЗМА.**

Измерение 3. «Принятие». В этом случае педагог признает наличие культурных различий и необходимость их учета и уважения в педагогическом процессе, однако инокультурные ученики рассматриваются с точки зрения культуры ингруппы педагога. Кратко эту позицию можно описать так: «Я готов помогать им освоить наши правила».

В качестве иллюстрации мы приводим ниже некоторые утверждения педагогов.

- С этими детьми необходимо индивидуально беседовать — чтобы не выделялись. В школе нужно вести себя, как все, вот дома — пожалуйста, ведите себя, как привыкли, никто не запрещает. А в школе будьте добры соблюдать общие правила. Раз вы в России — значит, должны соблюдать наши правила, уважать нашу культуру, знакомиться с ее особенностями.
- Тяжело бороться с этой их культурой.

Таким образом, педагоги, признавая наличие культурных различий, придерживаются мнения о том, что школа не является тем местом, где эти культурные различия могут предьявляться в своей полноте, в школе следует придерживаться норм и правил, принятых в русской культуре, даже если

они отличаются от тех, к которым ребенок привык. На основе приведенных высказываний мы можем сделать вывод о наличии у педагогов жестких установок относительно взаимодействия с представителями других культур.

При базовой установке на признание культурных различий и необходимости их учета и уважения в педагогическом процессе, при которой инокультурные ученики рассматриваются с точки зрения культуры группы педагога, специалисты придерживаются следующих моделей работы.

- *Я строю фразу со слов «Ты, наверно, хочешь...». У меня три базовые вещи: взросление, развитие и свобода. Если на них опираться, можно избежать многих конфликтов, в том числе и этнических.*
- *На классных часах мы говорим о разных культурах, на уроках чтения — о необходимости уважения чужой культуры, если приезжаешь к ним.*
- *В этом случае психологу важно объяснить педагогу, почему инокультурному ребенку трудно осваивать чужие правила и нормы, и ненавязчиво подводить учителя к необходимости реализовывать более гибкие, культуросообразные педагогические стратегии. Часто педагоги сопротивляются этому, приводя аргументы типа: «Они к нам приехали, а не мы к ним, пусть они к нам и приспосабливаются». Психологу важно разъяснить учителям, что речь ни в коем случае не идет об отказе от каких-то норм и правил. Задача не в том, чтобы трансформировать свои ценности, а в том, чтобы сделать свое поведение более понятным для ребенка или родителя другой культуры.*

Измерение 4. «Адаптация».

Установка на необходимость контекстного рассмотрения педагогического процесса в мультикультурной среде, признание относитель-

ности собственной культурной позиции. Мы полагаем, что *именно адаптация является оптимальной стратегией работы психолога в мультикультурном образовательном пространстве, и необходимо рассматривать ее как ориентир при повышении педагогической компетентности.* В отличие от принятия, в этом случае учитель способен гибко выбирать модель собственного поведения с учетом того, насколько оно понятно и адекватно культурным особенностям ученика.

Теперь приведем примеры высказываний педагогов, чьи установки тяготеют к положительному полюсу континуума этнорелятивизма.

- *Здесь сложно быть абсолютно подготовленным. Индивидуальный подход к студентам. Опасность обидеть человека очень высока. Это грозит потерей нескольких студентов. Либо будет потерян контакт.*
- *Важно уважать их культуру и апеллировать к ней при воспитании.*
- *Необходим индивидуальный подход к каждому. Творчество и постоянный поиск.*

Анализ данных высказываний позволяет нам предположить, что специалисты, выбирающие данный стиль работы, не только рассматривают свою педагогическую деятельность в контексте той мультикультурной среды, в которой они взаимодействуют с учащимися как представителями тех или иных этнических групп, но и признают относительность своей культурной позиции.

Уважение и апелляция к культуре учащихся позволяют педагогу более продуктивно взаимодействовать с учениками, что наиболее благоприятно сказывается на процессах обучения и воспитания и способствует более быстрому вхождению и адаптации в новой культурной среде.

При базовой установке на необходимость контекстного рассмо-

трения педагогического процесса в мультикультурной среде, признании относительности собственной культурной позиции педагога выделяют следующие *способы работы.*

- *На уроках можем узнать, а как у вас на вашем языке будет приветствие.*
- *Русские дети видят, что к детям других культур проявляют особое внимание. Я объясняю классу, что этому ребенку очень тяжело, он приехал, он только сейчас начал говорить на русском, а вы говорите с двух лет. Русские дети им помогают. Иногда у детей между собой получается лучше объяснить, чем у меня, например, математику или читают они вместе.*
- *Поэтому я, когда ругаю ребенка, объясняю, что он сделал так или не так.*

Как показывают высказывания, эти педагоги готовы к поиску новых путей взаимодействия и методов обучения детей других этнических групп. В этом случае учителю практически не требуется помощь психолога. Если посчастливилось иметь такого педагога в школе, очень важно создать условия для трансляции его опыта.

Психологу в работе с педагогами полезно довести до их сведения информацию о существовании данной типологии межкультурной компетентности, а также примеры высказываний, которые соответствуют данным измерениям, предложить оценить те высказывания, с которыми они согласны. На основе этого отнести себя к тому или иному измерению.

Психолог может также рассказать своим учителям о стратегиях работы. Предложить им обсудить их, найти те, которые они считают недопустимыми, и те, которые им нравятся.

Если психолог будет действовать не директивно, такое обсуждение приведет к расширению спектра методических приемов. ●

Из записок о двух ангелочках



Ольга ВОЛКОВА

ДЕТСКИЕ РАДОСТИ

1. Петька, когда болел, сварил большую кастрюлю апельсинового варенья. Кусочки апельсина на просвет — как витражи из карамелек. Темно-янтарные. У нас счастливое разделение: Петька ест сироп, а я — апельсиновые треугольнички. Их корочки превратились в цукаты. Сначала я думала: какое будет прекрасное украшение для пирогов. А теперь думаю: хоть бы несколько кусочков для пирога осталось.

2. На подошве Петькиных кроссовок — жирная цифра 48. Петька — фанат дешевых картонных кроссовок, которые стоят до сих пор чуть ли не двести рублей и разваливаются через пару месяцев. Сережа купил ему недавно очередные две пары. Одни из них Пете оказались малы, а Коту хороши. Кот был в восторге.

3. Читала Петьке «Нового Жюль Верна». Там последние строчки: «И колокол глухо бьет в помещении Ллойда». Читаю их и думаю: «Ллойд — это что-то страшно знакомое, но что?».

— О, — закричал Петька, как только я произнесла последнее слово, — Ллойд — это же самый большой в мире судовой регистр!

Тут-то я и узнала в подробностях все про Ллойда и его колокол. Обожаю такие моменты — когда дети мне рассказывают что-то, чего я не знаю. Особенно когда они это что-то не в школе узнали, а где-то сами вычитали.

4. — Ты историю выучил?

Несет мне лист А4, на котором напечатано: «Этим постановлением отменяется обязанность всех учеников Москвы делать домашние задания и ходить в школу. Начальник московской комиссии по борьбе с жестоким обращением с детьми Петр Сулейман Берга Мария Волков». Длинная затейливая подпись.

5. И про Кота. Кот помогает писать курсовые детям из теперешнего девятого гуманитарного. Звонит вечером своему подопечному:

— Ну, что, Алешенька, милый мальчик, поговорим про курсовую? (Алешенька младше Кота хорошо если на два года.)

Стали разбирать Алешенькиных Прометеев («прикованного» и «освобожденного»). Я слушала и удивлялась: когда это Кот научился так грамотно редактировать текст? Но конец их разговора меня просто сразил:

— Ты сейчас исправь, сколько сможешь, а завтра мы с тобой в школе посмотрим, что получилось. Только поздно не сиди, ложись не позже часа! Нельзя спать слишком мало.

Той же ночью часа в три я осведомилась у Кота, что там с «не позже часа».

— Так это же не мне надо так ложиться, — ухмыльнулся Кот, не отрываясь от вязания. ●



Рисунки Е. Медведева

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

Евгений ПЯТАКОВ



Окончание. См. № 8/2011.

«Камень преткновения» 2

Юноши и девушки в полной мере не понимают, чего они хотят от противоположного пола, поэтому выдвигают противоречивые и порой совершенно нереальные требования. Как уже говорилось выше, нередко юноши и девушки навязывают своим партнерам нереальные идеалы поведения, чаще всего связанные с совмещением несовместимого в одном человеке.

К сожалению, этим дело не ограничивается. Те же источники, что поставляют нереальные, идеализированные образы любовных и брачных партнеров, создают крайне упрощенное представление о людях в целом, поскольку большинство виртуальных положительных героев действуют только в ограниченном диапазоне ситуаций. И, как правило, экстремальных (а где же еще можно явно проявить свою положительность?). Мы не знаем, каковы они за кадром, в обычной, повседневной жизни. Соответственно, не можем судить, а так ли они положительны, когда, например, нужно не раскидать толпу врагов, спасая красавицу, а помыть вместо усталой жены посуду или укачать разревевшегося в третий раз среди ночи младенца. А ведь на последнее порой требуются воистину суперменская выдержка и ангельское терпение. И, как показывает практика, именно демонстративные супермены в подобных ситуациях «ломаются» первыми.

Примечание. Крайне редко, но все же встречаются фильмы про суперменов, где эти герои по случайному стечению обстоятельств попадают в непривычные ситуации. Непривычные для них, но повседневные для большинства простых людей. И в этих ситуациях «крутые парни» вдруг оказываются... слабаками. К сожалению, такие эпизоды обычно выглядят несколько пародийно и не вызывают серьезного отношения. А зря.

Пример 1. В фильме «Детсадовский полицейский» главный герой — полицейский-супермен в исполнении Арнольда Шварценеггера — волею случая вынужден поработать воспитателем в детском саду. В первый же день компания совершенно обычных шестилеток доводит его до такого нервного и физического истощения, что эта гора мышц еле доходит до постели и, рухнув на нее, изрекает, с трудом шевеля губами: «Они — чудовища».

Пример 2. Два главных героя жесткого детектива с элементами боевика «Переговорщик» — специалисты высшего класса по ведению переговоров с преступниками, такие работают в ситуациях, связанных с захватом заложников.

Сцена: гостиная, на диване сидит обычный мужчина средних лет и усталым голосом говорит: «Дорогая, ну выйди, пожалуйста! Ну давай поговорим как нормальные люди». Обиженная «дорогая» из-за двери ванной: «Не выйду. Знаю я твои штучки». После этого мужчина поворачивается лицом к зрителю и со смиренной улыбкой говорит: «Ну что тут скажешь? Я — один из лучших переговорщиков в мире. Могу уболтать любого — даже самого ненормального, бешеного, обкуренного террориста. А вот уговорить собственную жену выйти из ванной — не могу...».

Естественно, возникает вопрос: и что же делать, если связываться с демонстративным суперменом не стоит, а чего ждать от несупермена — неясно? В первую очередь следует понять: а зачем конкретно тебе нужны отношения с представителем противоположного пола? Поняв это, можно не только перестать зависеть от вымышленных образов, которые навязывает мода в лице тех же СМИ, но и реально оценить, чего ты конкретно хочешь от данного человека. Какой тип отношений с ним тебе хотелось бы построить? Возможно ли это? К чему нужно быть при этом готовым?

Тут можно выделить пять принципиально разных целей поиска партнера противоположного пола. И ни одна из целей в принципе не лучше и не хуже других. Просто для каждой существует свое место и время, а последствия достижения этих целей могут быть совершенно разными.

- «Любовник» для простого удовольствия (первое слово может быть и без кавычек, но главное здесь — второе слово).
- Близкий друг (в этом случае тот факт, что друг противоположного пола, становится второстепенным).
- Деловой партнер.
- Донор для «вампира».



● «Вторая половина» (как правило, именно такой тип отношений лежит в основе самых прочных браков).

● «Любовник» для простого удовольствия.

Сама фраза вызывает в голове конкретные ассоциации — страстный секс, яркие эмоции, совместные развлечения, никаких серых будней и... бурные скандалы из-за мелочей плюс быстрый разрыв отношений...

Немудрено, ведь при постановке подобной цели человек изначально настраивается только на получение приятных эмоций и совершенно не готовится к решению каких-то проблем, например, связанных с несогласием с партнером по какому-то вопросу. В результате, когда отношения перестают приносить только радость, они заканчиваются («я тебе позволю»).

Как правило, партнер для таких отношений выбирается по очень простому набору внешних признаков. Например, это должен (должна) быть «мой тип» (мужчины или женщины). Обязательно блондин(ка), брюнет(ка), атлет (фотомодель) и пр. Он (она) должен обязательно уметь то-то или быть тем-то. Скажем, уметь рассказывать анекдоты, быть остроумным, постоянно удивлять чем-то новым. Если он (она) не соответствует какому-то критерию, а тем более имеет недостатки (краснеет или заикается при разговоре), ему (ей) автоматом дается от ворот поворот.

К сожалению, современная мода на гламур, рекламирующая исключительно «звездные пары», где оба партнера обязательно ослепительно красивы, остроумны, успешны и пр., мало способствует созданию крепких семейных пар. Мода на «пикап» (быстрое соблазнение — быстрый секс — быстрое расставание) — типичное проявление этой тенденции.

Молодым людям, попавшимися на удочку такой моды, нужно помочь оценить явные преимущества и скрытые недостатки указанного стиля поведения.

Преимущества

Когда ты только учишься налаживать отношения с противоположным полом, стремление делать это ради получения взаимного удовольствия, неотягощенного какими-либо проблемами, в принципе нормально. Ведь человек только начинает разбираться в себе и в этих «странных мальчишках» («девчонках»). Для него проблема — просто установить дружеско-интимный контакт. Радость от удачного первого контакта (первого поцелуя или первой «ночи любви») — пожалуй, единственный мощный стимул, заставляющий его действовать в заданном направлении. И если перед человеком с самого начала будут вставать острые проблемы, обычно возникающие на более поздних стадиях отношений (необходимость поступиться собствен-

ными желаниями ради желаний партнера, брать на себя ответственность), то велика вероятность, что человек сдастся и махнет рукой на само это «дурацкое занятие».

Кроме того, легкие встречи и легкие расставания позволяют быстро вырабатывать навыки легкого, непринужденного общения, флирта, соблазнения, которые тоже необходимы во взрослой жизни, и не только в сфере межполовых отношений. К тому же легкие расставания позволяют избегать лишней душевной боли, возникающей при разрыве более глубоких любовных и дружеских отношений.

Недостатки

● Как и любое застревание на определенной стадии развития, застревание на стадии «порхающего мотылька» или ловеласа чревато большими и разнообразными проблемами.

● Стиль поведения, если он воспроизводится постоянно, входит в привычку. И избавиться от него, кардинально поменять оказывается очень сложно. И чем старше человек, тем сложнее это сделать. Мало того — само мышление «закостеневаает» в определенной форме и меняется очень тяжело. О «ловеласах» и «девушках для коротких отношений» можно сказать, что у них неизбежно формируются один или несколько поведенческих шаблонов, способных в дальнейшем сильно помешать им в создании крепкой семьи.

Первый шаблон — привычка к быстрым и легким знакомствам и быстрым и легким разрывам, отработанная до автоматизма.

Второй шаблон — укоренившиеся эгоизм и эгоцентризм, не позволяющие ловеласам глубоко вникать в проблемы других людей, понимать их, сочувствовать. А значит, налаживать глубокие отношения. Часто про таких людей говорят: закоренелые холостяки.

Третий шаблон — примитивное, поверхностное или однобокое знание психологии противоположного пола. Неумение решать проблемы общения иначе как путем заигрывания, флирта, «охмурения», которые срабатывают далеко не всегда.

Четвертый шаблон — навыки быстрого и эффективного ухода от решения возникающих проблем, за которыми стоит непомерно разросшийся страх перед этими проблемами. Причем разросшийся именно потому, что данный человек слишком долго и упорно избегал встречи с ним. Одно дело — учиться мирно разрешать конфликты со своей «половиной» в 20 лет, когда мышление еще гибкое, и совсем другое — в 35, когда оно уже изрядно закорстело и обросло шаблонами типа «все бабы дуры».

Пятый шаблон — чисто возрастная потеря гибкости, поведенческая и мыслительная, не позволяющая меняться и «притираться» к другому



человеку; страх перемен, связанных с налаживанием глубоких долговременных отношений.

● Известно, что характер с возрастом отпечатывается на лице. Ловеласы в этом смысле не исключение. Чаще всего их отлично видно в толпе. Поэтому, если девушка достаточно умна и настроена не на флирт, а на серьезные отношения, она поставит такого ловеласа последним в очередь претендентов. И ему, даже если он в действительности перерос уровень «мотылька» и дозрел до серьезных отношений, придется расшибиться в лепешку, прежде чем девушка по-настоящему поверит в серьезность его намерений.

Примечание. Подобный сюжет недаром так часто используется в любовных комедиях и мелодрамах. Он — бывший успешный соблазнитель, оставивший за собой длинный шлейф разбитых девичьих сердец, но теперь перебесившийся и жаждущий жениться на хорошей женщине. Ее тоже тянет к нему, но она знает, кто он такой, и боится открывать ему свои объятия. Долго, мучительно, преодолевая сомнения и страхи, они все же сближаются. Но каждый раз, когда вроде бы уже готовы прозвучать свадебные колокола, как чертик из табакерки появляется какая-нибудь «бывшая», при всех вешается ему на шею и требует возобнове-

ния отношений. Он, конечно, пытается от нее деликатно отстраниться, но поздно. Итог: она в слезах бежит прочь, он с воплями «Я все объясню!» мчится следом. Затем начинается новый виток спирали. Наблюдать подобное в мексиканском сериале интересно. Участвовать в таком в реальной жизни — нет.

● **Ловелас** — не просто стиль поведения. Это — клеймо, которое на таком человеке ставит общество. Отмыться от клейма сложно, даже если очень хочется. Оно притягивает любителей легких, необязательных отношений и отталкивает тех, кто ищет отношений серьезных. И переломить такую ситуацию бывает весьма непросто.

Пример (из газеты 1990-х годов). Одна женщина (кажется, англичанка или американка) от природы была очень красива (фото прилагалось — журналист не врал). Успех у мужчин был у нее ошеломляющий. Казалось бы, чего еще желать? Тем не менее однажды она пошла к пластическому хирургу. И не для того, чтобы он сделал ее еще красивее, а для того, чтобы... превратил в дурнушку! После долгих уговоров хирург провел операцию. (Бедняга, судя по «удачному результату», смотревшему со второй фотографии, он должен был чувствовать себя Геростратом.)

Казалось бы, дикость. На самом деле трезвый расчет, сработавший на все сто. Как объясняла сама женщина, она никогда не была девушкой для легких, кратковременных отношений. Напротив, будучи образованным, высококультурным, душевно тонким человеком, она искала такого же мужчину. Но из-за природной красоты все мужчины воспринимали ее как пуштоголовую куколку. В итоге ее плотным кольцом окружали профессиональные соблазнитель, а стоящие мужчины, не обладавшие, однако, навыками ловеласов, комплексовали и не решились даже подойти. Женщина пыталась решить проблему менее радикально — портила внешность безвкусным макияжем, одеждой. Но безуспешно. И тогда она решилась... Вскоре после операции она нашла «своего мужчину» и на момент написания статьи была счастлива в браке.

● Любой психотерапевт подтвердит, что многие любители постоянно менять партнеров делают так уже не потому, что им это нравится (хотя вначале так оно и было), а потому, что это занятие привело к появлению у них настоящей психологической зависимости, сродни алкогольной и наркоманической. Своими любовными похождениями эти люди просто заполняют внутреннюю пустоту, которую они больше ничем заполнить не могут — ни работой, ни увлечениями, ни чем-либо еще.

Вывод

Искать по молодости партнера только для приятного времяпрепровождения — не криминал, но и не так безопасно, как кажется. Особенно если бросаешь партнера после появления первых же проблем, не сделав даже попытки эти проблемы решить. Главная опасность заключается в том, что юность, когда новых партнеров можно легко найти, быстро проходит. Через несколько лет находить

новых партнеров становится сложнее. Многие уже заняты. Да и требования к партнеру повышаются, и времени на «свободный поиск» остается мало (его съедают работа, бытовые вопросы и пр.).

● **Близкий друг.** Пожалуй, самая нейтральная и безопасная цель. Достигается за счет того, что у юноши и девушки обнаруживаются некие общие интересы: досуговые, учебные, профессиональные. Не имея первоначально никаких запросов на интимные отношения, юноша и девушка получают возможность спокойно, без спешки узнать друг друга, понять (часто интуитивно), подходят ли они друг другу. Главное преимущество таких отношений — они дают время, чтобы вызрело чувство или пришло спокойное понимание, что это «не твой» человек. Кроме того, в данном случае люди могут признаваться друг другу в таких вещах, о которых иногда не осмелились бы откровенничать даже влюбленные (поскольку боятся разрушить отношения).



Пример. Юноша сообщает, что терпеть не может, когда девушки пытаются им командовать, своей приятельнице, поскольку не связан с ней тесными узами и не боится разрушить отношения. Другое дело возлюбленная, чья реакция может быть более эмоционально-личной и разрушительной для их связи («Так, значит, я команду? А как с тобой еще разговаривать? Ты же ничего сам решить не можешь»).

В то же время и эта форма отношений таит в себе некоторую опасность. Наиболее типичный пример. Она начинает чувствовать к нему душевное влечение как к представителю противоположного пола, он же по-прежнему относится к ней как к своей приятельнице или, того хуже, к «своему парню». Что в этом случае можно порекомендовать ей (или ему, если ситуация обратная)? Начать проявлять активность. Например, предстать в новом соблазнительном свете (вспомните, а видел ли он вас когда-либо в элегантном платье и с распущенными волосами или только в драном джинсовом костюме и с «мышинным хвостом» на затылке). Ему же при обнаружении к себе нового повышенного интереса стоит задуматься, а хорошо ли он знает свою приятельницу, не просмотрел ли он в ней чего-либо важного и не придется ли потом кусать локти, если сейчас он сгоряча ляпнет что-то вроде: «Да ты чё, обалдела? Мы же просто друзья...».

Вывод

Дружите, с представителями противоположного пола, но не забывайте, что у матери-природы свои интересы, о которых та может заявить внезапно. Поэтому будьте готовы к тому, что однажды ваш интерес к человеку может выйти за рамки чисто дружеских отношений. Или человека к вам. Не упустите возможность перейти к более глубоким отношениям или не нанесите глубокую обиду случайным грубым отказом.

• **Деловой партнер.** Вполне современная форма отношений, во многом схожая с предыдущей. В этом случае даже сексуальное удовольствие рассматривается как предмет взаимного обмена: ты мне — я тебе, обязательства друг перед другом — такие-то, границы, за которые не выходим, — такие-то.

С одной стороны, очень удобно, поскольку более или менее ясно, чего ждать от партнера и чего он ждет от тебя. Чувства при этом, как правило, довольно поверхностны (просто симпатия и интерес), но зато и истерик по мелочам партнеры друг другу обычно не устраивают, поскольку знают, чем это чревато.

Проблемы, связанные с этой формой отношений (равно как и с другими), возникают из-за пресловутого вселенского «закона перемен», который вечен

и неизменен. Ведь как бы подробно юноша и девушка ни проговаривали все нюансы и обязательства своих любовно-деловых отношений (тем более что обычно это делают в полной мере только при составлении брачных контрактов), они не смогут предусмотреть все. Например, все свои желания и потребности, многие из которых к тому же не осознаны (он вроде все для меня делает, как договорились, а мне все равно чего-то не хватает, и меня это бесит). Или изменений, которые происходят со временем (еще вчера мне хотелось от нее только секса, а сегодня и секса уже не надо — хочется поговорить по душам. Только вот о чем?).

И неизбежно наступает момент, когда чисто деловые отношения перестают устраивать одного или обоих. Результат — распад отношений либо переход их в новое качество, постановка новых целей, а значит — начало работы (с собой и с партнером).

Пример. В сериале «Все мужики сво...» есть любопытный эпизод. Одной из самых незакомплексованных героинь поступает записка от некоего неизвестного «большого человека». Она едет в указанное время по указанному адресу и там ждет — в полной темноте. Неожиданно к ней сзади подходит некто и без всяких прелюдий и ласк «делает свое дело». Затем оставляет большую пачку денег в качестве оплаты и уходит. Уходит и она, забрав деньги, и ждет следующей записки. Все происходит без обмана и во второй, и в третий раз. Казалось бы, могут ли быть более «конкретно-деловые» отношения? Тем не менее вскоре она начинает понимать, что такие встречи ей действительно нравятся — не из-за денег. Он же на одной из встреч отменяет обычный сеанс «сексотерапии» и просит ее «чисто по-человечески» посидеть и послушать его душевные излияния о том, как он несчастен, одинок, никому не интересен как человек, а только как деловой партнер.

Вывод

Будьте готовы к тому, что старые договоренности перестанут соответствовать вашим новым потребностям. Не держите в узде потребности (мол, у нас была договоренность — давай ее придерживаться). Может быть, потом будете кусать себе локти («Ах, какая была женщина! А я-то, дурак, со своей дурацкой гордостью...»). Меняйте договоренности!

• **Донор для «вампира».** Название говорит само за себя. Первый человек что-то безвозмездно отдает (сам не понимая, что безвозмездно), Например, время, деньги, душевные силы. Второй человек это принимает. При этом создает у партнера иллюзию, что достойно с ним расплачивается, например, тем, что разрешает целовать себе ручку или провожать

до дома. Хотя на деле ничем особенным не жертвует (например, секс для него — повседневное, ни к чему не обязывающее развлечение, которому он предается с несколькими партнерами поочередно).

Основной прием, который при этом используется, — принижение самооценки партнера-донора и раздувание в его глазах своей значимости («Смотри, какой я замечательный, красивый, умный. Да передо мной такие «стелются», такие подарки дарят — ты им со своими грошами и в подметки не годишься. Так что радуйся, что я на тебя вообще внимание обращаю»).

Как ни странно, но определенное — очень короткое — время такая форма отношений иногда имеет смысл, особенно когда девушка «динамит» молодого человека. Во-первых, природой в нее заложена программа: девушка должна выбрать из нескольких претендентов лучшего для получения здорового потомства. Кроме того, и общественное мнение — в лице тех же мужчин — гласит: «порядочная девушка сразу не отдается». Ни телом, ни душой.

Но затягивание этой игры чревато для обоих. Для донора — тем, что его самооценку слишком понижают. В результате у него иногда возникают психологические комплексы, обиды, мешающие дальнейшим отношениям с другими представителями противоположного пола. Для «вампира» — тем, что он привыкает быть «вампиром», не учится отдавать. В итоге оказывается распознан обществом как «вампир», получает соответствующее клеймо и портит себе репутацию, отчего круг желающих по-

знакомиться с ним резко сужается. Что же до бывших доноров, то у большинства из них со временем спадает с глаз пелена — и они начинают испытывать к бывшему «божеству» не просто равнодушие, а отвращение.

Вывод

В игру «донор — вампир» лучше не играть вообще. Поскольку момент, когда стоит остановиться, очень сложно разглядеть.

● «Вторая половина»

Напомню, что данное понятие связано напрямую с древнегреческим мифом, пересказанным некогда философом Платоном. Суть мифа: предками людей были могущественные существа — андрогины. Они были двуполы, двухголы, четырехноги и четырехруки. И при этом невероятно сильны и могучи. Страхась их возможных претензий на власть, боги Олимпа решили ослабить их. Они рассекли всех андрогинов надвое, превратив в мужчин и женщин. И с тех пор каждая женщина и каждый мужчина инстинктивно стремятся найти в море людей свою утраченную половину. Только с ней они смогут обрести подлинную гармонию и счастье.

Романтичный миф, который, к сожалению, иногда порождает ошибочную установку при поиске партнера. Порой неосознанную. А именно — что во всем мире существует лишь один человек, который сможет стать твоим идеальным партнером. Его узнаешь с первого же взгляда, и с ним непременно сразу возникнет глубокое взаимопонимание.



Главное — такого человека не пропустить в толпе. И ищут, и вроде бы находят. Но каждый раз — это неизбежно в человеческих отношениях — находится повод для споров. А раз так — значит, «это не он». И поиск начинается снова.

Спрашивается: неужели и миф о «второй половине» — абсолютная ложь, которую надо выбросить из головы? Нет. Его нужно просто правильно понять. На самом деле «вторая половина» — это метафора, отражающая чувство глубокого родства душ между двумя людьми. Но это чувство не возникает сразу, оно почти всегда результат кропотливого духовного труда двух людей, которые постепенно психологически «притираются» друг к другу, учатся находить компромиссы, стараются принять партнера таким, какой он есть (в разумных пределах), а также увидеть его лучшие стороны, скрывающиеся за внешним несовершенством.

Открою «страшную тайну». Многие супруги, прожившие долгую и счастливую совместную жизнь, признаются, что при первой встрече совершенно не понравились друг другу. Хуже того, иногда будущий супруг(а) принадлежал к тому типу мужчин (женщин), который данный человек терпеть не мог.

Что же тогда сводит таких разных людей?

Во-первых, глубинное внутреннее родство душ, которое обнаруживается постепенно, в ходе повседневного общения (общность или взаимодополняемость взглядов, интересов, убеждений, характеров).

Во-вторых, уважение друг к другу и готовность постепенно подстраиваться друг под друга, а также готовность вместе расти и развиваться.

И только после этого люди иногда становятся «двумя половинками», идеально подогнанными друг под друга. Но даже эта идеальность нередко подвергается жестким испытаниям. Например, одно дело — жить душа в душу, когда вас двое, и совсем другое, когда появляется третий (четвертый, пятый).

Еще несколько «страшных тайн»: нередко люди бессознательно — и удачно — выбирают друг друга не из-за того, что партнер — такое совершенство, а, напротив, потому, что имеет такой же недостаток (длинный нос, слабость к вкусной еде и т.д.). Или имеет ярко выраженную особенность личности, уравновешивающую диаметрально противоположную особенность партнера.

Последнее — тот самый случай, про который говорят: «противоположности сходятся». Но сходятся лишь тогда, когда противоположность эта довольно поверхностная, внешняя. А в глубине души (в области жизненных принципов, интересов, взглядов на жизнь) люди сходятся.

Пример. По улице идут двое пожилых супругов. Она болтает без умолку, он лишь изредка поддакивает. Оба выглядят вполне доволь-

ными. Можно с большой долей вероятности предположить, что когда-то в молодости она жаловалась подругам, что из него слова не вытянешь что ей хотелось бы иметь рядом достойного собеседника. К счастью, со временем ей удалось понять, что с ее тягой к болтовне и безудержной активности никто другой ее бы просто не выдержал. Интересы же у них были изначально схожие.

К сожалению, как показывает практика, нередко именно единомышленникам с сильным характером, лидерскими качествами, жесткими принципами противопоказано создавать семью. Даже при наличии страстной любви. Они могут быть многолетними любовниками, великолепными деловыми партнерами, но крепкую семью им скорее всего создать не удастся. Два лидера, стремящихся остаться таковыми (не уступать, не сдаваться), почти никогда мирно не уживаются. Рано или поздно один из них либо ломается и превращается в несчастную тряпку, либо бесконечные конфликты заставляют их разойтись.

Суммируя сказанное, можно прийти к выводу, что поиск «второй половины» гораздо сложнее и непредсказуемее, чем поиск любовника или партнера по интересам. Мало того, неудачи и разрывы в этом случае сопровождаются гораздо более сильными переживаниями и болью. Именно это часто отпугивает людей от попыток налаживания глубоких отношений, принятия на себя ответственности.

Но тут надо помнить, что опыт боли и страданий, если он правильно пережит и оценен и не озлобил человека, — незаменимое условие нашего нравственного совершенствования и развития мудрости. Человек, который никогда не страдал сам или хотя бы не испытал сильных чувств, при всем желании не сможет понять чувств и страданий другого, и никакие книги этому не научат. Такой человек постепенно начинает восприниматься окружающими как черствый и бездушный (одно дело, когда примитивные и жесткие жизненные принципы проповедует подросток, и совсем другое — взрослый человек). От такого рано или поздно отворачиваются все — и друзья, и любимые.

Вывод

Озаботиться поиском именно «второй половины» лучше как можно раньше, не тратя лишнего времени на чисто любовные «приключения». Хотя бы потому, что они не только не дадут полезного опыта, но и уведут далеко в сторону. Конечно, нет никаких гарантий, что с первым же партнером все сложится, что не придется несколько раз менять партнеров, преодолевая горечь расставания. Тем не менее каждый такой опыт бесценен, поскольку делает нас мудрее, ответственнее, гибче и сильнее.

«Камень преткновения» 3

Юноши и девушки порой считают, что они уже все знают о противоположном поле, и отказываются пересматривать свою точку зрения по этому вопросу. Как правило, их «знание» сводится к тому, что все девушки (или все юноши) одинаковы, устроены просто, а голова у них работает по нескольким простейшим принципам. В результате и те, и другие каждый раз наступают на одни и те же грабли: влюбляются, ссорятся, разбегаются.

Давно замечено, что люди авторитарные и уверенные в правоте своих суждений знают довольно мало, хотя думают, что знают все (например, о воспитании).

Напротив, чем больше человек разбирается в предмете, тем реже он произносит слова «однозначно», «только так» и пр. Причина этого в постепенном осознании многогранности познаваемого явления и невозможности свести все его многообразие к простым формулам («Бить или не бить — вот в чем вопрос» — скажет человек, никогда сам не занимавшийся воспитанием, не понимающий всей сложности процесса и ищущий простых, общих для всех ответов.

Когда речь заходит о межполовых отношениях, особенно в юном возрасте, приходится порой наблюдать очень схожее явление. Мальчишки заявляют, будто они все знают о девчонках (и наоборот), строят из себя «бывалых» и «учат жить» менее опытных сверстников. На деле же выясняется, что вся глубина познания сводится к набору шаблонов и случайных поверхностных наблюдений, нередко абсолютно ложных (например, все девчонки — дуры и истерички, всем пацанам «только это» и надо).

К сожалению, причина такой поверхностности во многом кроется, на мой взгляд, в разрушении традиционной культуры с ее обрядами, своевременными дозированными знаниями, позволявшими молодым людям не только вовремя узнавать о противоположном поле то, что нужно в данный момент, но и показать себя и познакомиться (во время хороводов, посиделок, молодецких игр и др.).

Современные молодые люди нередко вынуждены ориентироваться на огромную по объему, но совершенно бессистемную информацию, делать много проб и ошибок. По тем же причинам нередко возникают сценарии знакомства и развития



отношений, на первый взгляд правильные, «приличные», но делающие такое знакомство и отношения реально невозможными.

Пример. *«Приличная девушка на улице не знакомится, по сомнительным дискотекам и вечеринкам не ходит». Вопрос: и где же она хочет найти своего «принца»? В библиотеке?*

Пример 2. *«Настоящая женщина должна выглядеть шикарно и неприступно. Ее должны завоевывать». Вопрос: ну и как вам нравятся мужчины, бросающие на вас восхищенные взгляды, но даже не пытающиеся подойти? А ведь среди них наверняка есть достойные.*

Любовные отношения, если вы хотите сделать их серьезными, требуют такого же серьезного подхода. Нужно изучать человека, «копать в глубину, но и себя изучать, поскольку отношения с противоположным полом нередко открывают человеку такие черты в нем самом, о которых он и не подозревал ранее. И делать это необходимо не только с помощью пассивного наблюдения, не только во время совместных развлечений, но и во время серьезных занятий, творческих дел, которые надо организовывать специально. Иногда для этого придется заниматься тем, что вы никогда раньше не делали (хуже того, вам это кажется глупостью).

Пример. *Девушка никогда не узнает, что ее замечательный бойфренд, умеющий «классно зажигать» на любой вечеринке, никудышный хозяин и вообще эгоист и лентяй, пока не пригласит его на дачу, где надо не только дышать воздухом, но и работать в огороде. Напротив, парень никогда не узнает, что его обычно неброская, тихая девушка — глубокий, интересный и сильный человек, пока не решит пригласить ее в поход. Во многом по этим причинам семейные психологи не рекомендуют людям вступать в брак раньше, чем через год-полтора после начала близкого общения. Этого времени обычно хватает, чтобы люди успели разглядеть реальную сложную суть друг друга и решить, стоит ли им быть вместе.*

«Камень преткновения» 4

Юноши и девушки относятся друг к другу чисто потребительски, без должного человеческого уважения.

Первое желание, которое возникает в начале изложения этой темы, — процитировать целиком знаменитую работу Эриха Фромма «Искусство любви». В ней проблема потребительского подхода описана великолепно. К сожалению, мы не можем позволить себе такую роскошь, поэтому ограни-

чимся двумя вопросами, которые поднимаются в указанной работе и при этом актуальны для нас.

Вопрос первый: неосознанное (а иногда осознанное) стремление использовать партнера по своему усмотрению, то есть получать от него материальные блага, черпать душевные силы, требовать проявлений любви, но при этом не напрягаться, чтобы дать ему в ответ то же самое.

Впрочем, нередко встречаются и более сложные случаи, например, как уже говорилось выше, ситуации, при которых человеку кажется, будто он тоже много отдает в обмен на полученную любовь, помощь и пр. На самом деле отдает он мало или совсем не то, что нужно партнеру.

Пример. *Некоторые девушки считают, что парням только «это» и нужно. На самом деле ему нередко хочется просто поговорить о жизни, погулять вместе по парку, заняться совместным творческим делом. Только его робкие возражения никто не слушает.*

Непростыми выглядят ситуации, когда человек добровольно взваливает на себя заботы о партнере, хотя тот, вполне вероятно, об этом вовсе не просил. Мало того, такая забота партнера откровенно тяготит, но возразить «благодетелю» сложно. Чаще всего очень заботливыми «мамочками-папочками» становятся личности авторитарные, готовые сдувать пылинки с партнера, если он благодарен и послушен, и при этом способны проломить голову (не всегда в переносном смысле), если негодяй не оценит доброту и откажется играть роль послушной куклы.

Может показаться парадоксальным, но это тоже пример того, как партнера используют для своих целей, не давая ничего взамен. От него получают возможность реализовывать свои амбиции и потребности. Ему же не дают ничего из того, что он хотел бы получить: отказываются общаться с его друзьями, заниматься совместным делом, интересным для него, посещать те места и мероприятия, которые интересны ему. Причем отказываются не только от участия, но и от попыток попробовать заняться чем-то подобным: «Твоя детская любовь к велосипедным прогулкам — напрасная потеря времени. Я такой ерундой никогда не занималась и заниматься не собираюсь. И ты завязывай, не мальчик уже».

Пример. *Любой опытный семейный психотерапевт не раз сталкивался с подобной ситуацией: до свадьбы он и она — молодые, красивые, энергичные люди с массой друзей, интересных занятий и пр. Через несколько лет после свадьбы она — некрасивая, оплывшая, сварливая домохозяйка, которая «тащит на себе весь дом»*

и при этом без конца ругает домашних, держит их в состоянии постоянного напряжения. Он — вялый, безынициативный, регулярно «заливающий за воротник» рохля, ничего не желающий и ничего не делающий по дому, потерявший все свои прежние интересы и всех друзей.

Почему же происходит такая трагическая метаморфоза? Очень просто. Когда-то она решила, что в семейной жизни (и ему, и ей) пора «завязывать» с детским баловством и школьными приятелями, пора взваливать на себя семейные заботы и справляться с ними **на пять**. В результате сначала она сама бросает все прежние занятия, потом, не спросив его согласия, начинает жестко критиковать все его прежние занятия и связи (а это, по сути дела, энергетические каналы, поддерживавшие его жизненный тонус). Затем ему навязывается огромное количество новых рутинных занятий. Когда же она видит, что новые дела не получаются у него идеально, мало того, не вдохновляют его, не вызывают энтузиазма (а у кого возникнет энтузиазм при словах «опять ты все не так сделал, идиот»), берет эти дела на себя. Его с руганью отпихивают в сторону и заставляют играть роль «вечного полена для распиливания» (отсюда и «заливание за воротник», и вялость, и безынициативность).

В этом «распиливании», а также в чувстве собственной значимости и незаменимости в семье и заключается ее новый «энергетический

канал». Чаще всего единственный, а потому хранимый бережно и трепетно. И попробуйте предложить такой «несчастной женщине» чуть-чуть изменить взгляды, прислушаться к мнению близких, дать им немного больше свободы и выбора. На вас посмотрят как на врага рода человеческого или в лучшем случае как на умственно отсталого (это же надо было до такого додуматься — дать право голоса моему идиоту!).

К сожалению, нередко дело не ограничивается областью совместных занятий. Гораздо тяжелее выглядят ситуации, где изначально эксплуатируется область эмоциональных отношений. Например, от партнера хотят, чтобы он добровольно соглашался на роль «помойного ведра», то есть спокойно принимал на свою голову ту эмоциональную «грязь», которую надо на кого-то вылить, и не обижался. («Ну подумаешь, наорали на нее. У меня был тяжелый день, надо же мне как-то разрядиться. А ты не обращай внимания. Я ведь тебя все равно люблю».)

Еще одна проблема в этой сфере — убежденность в том, что глубокая душевность, высокая эмоциональность, непосредственность в поведении и раскрепощенность — великое достоинство, которое стоит ценить, холить и развивать. Эта убежденность типична для «артистических натур», которые в действительности нередко балансируют на грани банальной истеричности. Именно такие люди способны превратить жизнь партнера,



а потом и собственных детей в настоящий кошмар. При этом оправдание всегда одно: «Ну почему ты замечаешь только то, что я кричу и ругаюсь, когда сердит(а)? Почему ты не ценишь того, что, когда я спокоен (спокойна), я так же бурно выражаю тебе свою любовь и привязанность, забочусь о тебе? Неужели было бы лучше, если бы я не кричал(а) на тебя, но не любил(а) страстно?».

К сожалению, спорить с этим бывает трудно, а ответить: «Да, лучше!» — и вовсе небезопасно. Кроме того, не всегда хватает убедительных аргументов, чтобы доказать свою правоту, даже если решился на бой с обидчиком.

Попробуем предложить несколько таких аргументов.

Во-первых, как показывают психологические исследования (сведения взяты из книги известного психолога М.Е. Литвака), чтобы полностью зажила душевная рана от грубого замечания, оскорбления, нанесенного вами другому человеку, нужно вам же его примерно семь раз похвалить. Вы готовы к этому? Нет? Тогда не проще ли лишний раз попридержаться язык, если отношения с человеком вам хоть сколько-нибудь дороги?

Во-вторых, как показывает практика, сильные негативные переживания, в отличие даже от сильных положительных, способны накапливаться и держаться в памяти человека очень долго. Особенно если не извиняться перед человеком за нанесенную обиду. Поэтому не удивляйтесь, если однажды, нанеся партнеру мелкую обиду (подумаешь, пошутил), вы вдруг получите в глаз (в прямом или переносном смысле). Не обижайтесь, а постарайтесь вспомнить, не было ли таких же «шуток» день, неделю, две недели назад. А лучше просто не доводите до греха.

В-третьих, некоторые любители «поистерить» и «показать коготки» искренне думают, что такое поведение придает им оригинальность, какую-то своеобразную «изюминку» (а точнее — «перчинку»). Отчасти они правы. Но нередко бывает так, что, увлеченные демонстрацией собственной «пикантности», такие люди теряют чувство меры.

Вопрос второй: сознательное манипулирование чувствами и разумом партнера для достижения мелких сиюминутных целей.

Суть любой психологической манипуляции — «обход» критического сознания партнера с целью вынудить его делать то, чего он делать бы не хотел. Конкретных приемов существует масса: это и игра на слабостях и предрассудках (настоящий мужик должен), и апеллирование к чувству долга и чувству вины, и внушение, и откровенный обман, и использование чужой неосведомленности, и переход от рационального обсуждения к эмоциональным «наездам» (закатывание истерик, чтобы добиться своего).

К сожалению, манипулирование в отношениях между мужчиной и женщиной используется очень

часто и порой бездумно. И при злоупотреблении (а оно почти неизбежно, если человек начинает считать манипуляцию, как и обман, не изредка допустимой мерой, а нормальным повседневным средством общения) стопроцентно ведет к гибели отношений или, если разойтись нельзя (уже женились), к превращению их в источник постоянных мучений.

Почему так происходит? Для того чтобы ответить на этот вопрос, следует проанализировать преимущества и недостатки феномена психологической манипуляции.

Преимущества

- Чтобы решить какую-то проблему, иногда нужно уговорить (или заставить) другого человека тебе помочь. Просить о помощи честно и открыто бывает затратно энергетически и по времени. А манипулировать человеком — например, взять «на слабо» — легко и просто.

- Манипулирование людьми — интересная и тонкая игра, имеющая до определенного момента развивающий эффект.

- Навыки манипулирования дают определенную власть над большинством окружающих людей.

- Для успешной манипуляции хорошим подспорьем служат некоторые поведенческие навыки. Благодаря регулярному сознательному манипулированию эти навыки активно используются и развиваются. Например, навыки непринужденного общения на уровне не только разума, но и тонких смысловых и эмоциональных оттенков и полунамёков, навыки игры словами и смыслами (ораторское мастерство и демагогия), актерские навыки. В данном случае получается, что человек манипулирует не ради манипуляции как таковой, а ради демонстрации других ценных качеств. Но в итоге эти качества оборачиваются во зло. (Человек мог бы реализовать эти качества и в другой форме — в форме открытого и честного общения, но это сложнее.)

Примечание. Именно по этой причине в межполовых и семейных отношениях чаще и успешнее манипуляцию применяют женщины с их природной общительностью, интуицией, артистизмом.

Пример из фильма «Большая перемена». Он: если бы и ты тонула, я бы тебя тоже спас. Она: так что ж ты не спас? Он: так ты же не тонула... Она: а тебе надо, чтобы я тонула, да? Он замолкает в полном замешательстве, которое в случае регулярного повторения не будет способствовать росту его симпатий к ней.

Недостатки

Обычно манипулятор преследует мелкую, сиюминутную цель и ее добивается. Но за счет того, что подрывает собственное будущее.



● Манипуляция, как и обман (и даже скорее и чаще), раскрывается пострадавшей стороной или у нее возникает стойкое подозрение. Причем в большинстве случаев манипулятор об этом не знает (ему ведь не спешат говорить «ага, я тебя раскусил», а сам он свой поступок быстро забывает). Итог: у пострадавшего (пострадавших) возникает негативная эмоция. Раз, и два, и три... А затем эмоция превращается в стойкую настороженность и неприязнь, которую очень сложно переломить. И только когда менять что-то уже поздно, неприязнь становится очевидной для манипулятора (эй, народ! чего вы на меня так смотрите? случилось чего?..).

Человек, даже будучи разоблаченным как манипулятор, может и дальше жить, успешно добиваясь своих мелких и не очень целей. Чаще всего материальных. Но вот таких нематериальных вещей, как любовь, уважение, желание пообщаться «просто так», которые нельзя купить, вырвать силой, завоевать, заслужить тяжелым трудом, манипулятору не увидеть никогда, пока он остается манипулятором. Проще говоря, манипулятор сможет вступить в разговор с кем-то, если сам его навяжет. Но вот того, что кто-то сам придет к нему и захочет поговорить, он не дожидается. Причина — общаться с манипулятором себе дороже, а потому без крайней необходимости неохота.

● Искусство манипулирования незаметно уродует личность самого человека. Причина: успешно манипулировать людьми невозможно, если относиться к ним как к людям, равным тебе, как к живым существам, наделенным разумом и душой, способным думать, радоваться и страдать, имеющим те же права. Успешный манипулятор должен относиться к людям как к мыслящим вещам, которыми можно вертеть по своему усмотрению, нужно только понять, как работает «органчик» у них в голове (вспомним одного из персонажей Салтыкова-Щедрина). И не надо тешить себя иллюзией, будто можно относиться так к посторонним людям, а к своим близким и друзьям сохранять теплое, че-

ловеческое отношение. Постепенно и неизбежно холод эмоционального отчуждения отгораживает манипулятора от всех людей, он перестает их чувствовать на интуитивном и эмоциональном уровне. Вместе с этим неизбежно умирают любовь, привязанность, дружба, совесть. Остаются отчужденность, цинизм и неутолимая тоска по простому человеческому теплу.

***Пример.** Если в ходе спора обычный человек случайно обижает собеседника, он, как правило, чувствует боль человека, испытывает чувство раскаяния и думает о том, как загладить вину. Манипулятор в той же ситуации испытывает только чувство досады: «Эх, надо ж было так промахнуться и забыть, что этот парень — нервный слабак. Нужно срочно что-то делать, чтобы он успокоился и вытер сопли».*

Мало того, постепенно, играя в свои манипуляторские игры (надевая маски и играя роли), человек сам перестает понимать и чувствовать, где он настоящий и искренний, а где — фальшивый. Что уж говорить о других людях, которые начинают смотреть на его поведение как на одну сплошную манипуляцию.

● Участь разоблаченного манипулятора нередко еще более трагична, чем участь разоблаченного обманщика или предателя. Манипулятор в общественном сознании фигура в каком-то смысле демонизированная. Ему приписываются куда больший ум, дальновидность и хитрость, чем обычному обманщику или предателю. Поэтому и воспринимается он с большим недоверием. Результат: бывший обманщик или предатель может, совершив ряд честных поступков, доказать тем самым, что он исправился (особенно если была возможность обмануть или предать повторно, а он этого не сделал). А манипулятор, сколько бы он ни совершал хороших поступков, никогда не сможет доказать, что эти поступки искренни, а не есть очередная манипуляция с дальним прицелом.

Спрашивается: что же делать? Никогда не прибегать к такому удобному приему, как манипуляция? Нет. Прибегать можно. В конце концов даже элементарная вежливость, заставляющая нас говорить «здравствуйте» неприятному для нас человеку, содержит элемент манипуляции. Но прибегать следует только как к редкому, исключительному средству, подобно тому же обману. И то после серьезных раздумий.

Вместо того чтобы манипулировать людьми, стоит обратить внимание на преимущества открытого, честного и вежливого стиля общения. Конечно, на первый взгляд это кажется гораздо сложнее по многим причинам: надо напрягаться и думать о том, как сказать человеку неприятную, но необходимую правду (чтобы не обиделся), надо учиться

думать не только о себе, но и о других, иногда под них подстраиваться. Надо научиться принимать другого человека таким, какой он есть, с некоторыми его абсолютно непонятными вам особенностями, склонностями, интересами, а не переделывать его под себя.

Повторю: на первый взгляд это сложно. Но сложность не так велика, как кажется. Гораздо сложнее, запутавшись в последствиях собственной лжи и манипуляций, эти последствия затем расхлебывать. Еще тяжелее — заставить близкого человека поверить, что ты его любишь, после того как много раз, сам этого не замечая, причинил ему боль своей грубостью, непониманием, отталкиванием. Кроме того, стараясь понять окружающий мир и людей, мы не только учимся влиять на них более гуманно, развиваем интуицию, наблюдательность, чуткость, но и постоянно обогащаемся от них, узнаем что-то новое, чему-то учимся. Тогда как, став манипуляторами или разрешив себе быть хамами в семейном кругу, мы отгораживаемся от мира и останавливаемся в своем развитии.

Пример. В фильме «Любовь и голуби» авторитарная жена главного героя называла его «бессовестным паразитом», а его хобби по разведению голубей — пустой тратой денег. Не считала зазорным ни манипулирование, ни хамство. Все попытки мужа заинтересовать ее голубями с презрением отвергала. И лишь

пройдя через испытание его изменой (в которой с точки зрения психологии сама была во многом виновата), простив и в чем-то поняв мужа, она сделала попытку понять и его любовь к голубям — в первый раз взобралась на голубятню. И только там, облепленная усевшимися на нее воркующими птицами, поняла, какая это радость и наслаждение. Разве это ее чем-то обеднило? Напротив — обогатило. Мало того, она нашла еще одну важную точку соприкосновения с мужем.

Хотелось бы написать метровыми буквами для влюбленных парочек: **ТРИЖДЫ ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ КАК РЫЧАГ ДЛЯ МАНИПУЛЯЦИИ (ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ? НУ, ТОГДА ПОЙДИ И СДЕЛАЙ ЭТО...)**. Это одна из самых разрушительных манипуляций, особенно если регулярно к ней прибегать. Она неплохо работает, когда голова другого человека затуманена «любовным жаром». Но когда отношения переходят в более спокойную стадию, такая манипуляция невольно порождает вопрос: «Да, я тебя люблю. А ты кого любишь? Меня или мои деньги, мои способности, мои связи?...». Раз возникнув, такой вопрос может очень быстро превратиться в тот «клин», который разрушит ваши отношения. Да, настоящая любовь должна пройти проверку на прочность, но, поверьте, жизнь сама по себе — достаточно суровое испытание. А



дополнять ее стихийные слепые удары ударами сознательными и целенаправленными — откровенная глупость.

«Камень преткновения» 5

В своем поведении юноши и девушки отрабатывают придуманные и навязанные со стороны сценарии, которые разрушают естественные живые отношения. К сожалению, вновь приходится возвращаться к проблеме ложной информации, которую дают нам СМИ, досужие разговоры с «типа знающими жизнь» людьми и пр.

В этот раз стоит поговорить о навязываемых нам сценариях возникновения и развития любовных отношений. Для того чтобы понять, насколько эта тема важна, приведу простой пример.

Пример. *Несколько лет назад я общался с одним интересным человеком — мужчиной лет 35–40, спортивным, энергичным, напористым. К тому моменту он уже много лет работал руководителем патриотического подросткового клуба.*

Однажды при встрече он с радостным видом огорошил меня новостью: «Ура, она мне позвонила сама! Она хочет встретиться!».

Ничего не поняв, я стал выяснять подробности. Оказалось, что за новостью стоит история двадцатилетней давности. Будучи подростком, мой собеседник стал активно общаться с девчонками — как и все нормальные парни его возраста. При этом его приятели вели себя как типичные ловеласы: заводили себе подружку, крутили «легкий романчик», потом бросали ее и тут же утешались с новой, записывая предыдущую на счет своих побед. Это поведение считалось нормальным («правильным пацанским»).

У моего же знакомого ситуация сложилась иначе. С первой же девчонкой неожиданно возникли глубокие, теплые отношения. Они понимали друг друга с полуслова и полувзгляда, им было по-настоящему хорошо вместе. В результате роман, по мнению его приятелей, чересчур затянулся. И они «из самых лучших побуждений» начали «вправлять ему мозги». Мол, нечего зацикливаться. Вон сколько классных девчонок вокруг ходят, чего время терять? И вообще посмотри на нас — каждый уже по пять подруг сменил, а ты все с одной цацкаешься. Тебе что, слабо другую охмурить?

И мой знакомый поддался на их уговоры. А поскольку поводов для разрыва не было, то не нашел ничего лучшего, как просто «послать» подружку без всяких объяснений.

Вскоре их пути разошлись и географически. Лишь изредка — с перерывами на много лет — они пересекались вновь. Но поговорить на-

чистоту никто из них не решался. И все это время моего знакомого терзали глухая боль и тоска. Он не мог забыть свою первую подружку. Мало того, ни с одной женщиной потом — а их было много — у него не складывалось подобных глубоких отношений. Поэтому неудивительно, что, когда она вдруг сама нашла его — первая — и предложила встретиться, его охватили бурная радость и отчаянная надежда.

Это не сентиментальный роман, и чем все кончилось, я не знаю. Зато я знаю, к каким огромным, а порой и тяжелым последствиям могут привести некоторые так называемые «ошибки молодости». Ведь подумать только: одна подростковая глупость — и двадцать лет жизни прошли, возможно, гораздо хуже, чем могли бы пройти.

С чем же столкнулся этот человек и с чем не сумел справиться?

С двумя явлениями: подростковыми и взрослыми мифами и типично мужским (точнее сказать, «самцовым») сценарием.

Первый миф: *первый блин всегда комом (в данном случае — первая девчонка не может оказаться тем человеком, который тебе нужен на всю жизнь).*

Второй миф: *настоящая любовь не возникает легко и просто. Даже если сейчас все хорошо, все равно где-то кроется подвох, и его надо непременно найти.*

Третий миф: *прежде чем жениться, мужчина обязательно должен «нагуляться», «перебеситься».*

Правда заключается в том, что каждый человек индивидуален по своим потребностям, желаниям, стремлениям. Кроме того, может ими при желании управлять. Разнообразие характеров, любовных и семейных пар, причем по-своему успешных, огромно. В десятки раз больше, чем тех сценариев «нормальных отношений», которые навязываются СМИ и досужими разговорами «бывалых».

Приведу лишь некоторые варианты, напрямую противоречащие распространенным заблуждениям.

Есть люди, которые не изменяют супругам в течение десятков лет супружеской жизни и совершенно этим не тягостятся.

Есть люди, которые счастливо женятся (выходят замуж) за свою первую любовь.

Есть люди, для которых секс стоит на десятом месте, и они от этого не особо страдают.

Есть семьи с небольшим достатком, которым жутко завидуют богатые соседи.

Спрашивается: почему же их не видно и не слышно, в отличие от людей и пар, страдающих

от любовных неурядиц? Во-первых, людям с их тягой к сенсациям несвойственно выискивать положительные факты. Им подавай «горяченькое». Во-вторых, реально счастливые люди чаще всего не склонны выставлять свое счастье напоказ. Оно, как правило, «тихое».

Сказанное не означает, что не надо вообще никого слушать, строя свои отношения и свою жизнь. Ведь, к сожалению, негативные сценарии все-таки существуют. Вот наиболее типичные примеры таких сценариев.

Мужчина, презирающий свою мать (или бывших жен), скорее всего будет презирать и новую жену, даже если на первых порах строит из себя благородного рыцаря. Причина — презрительное отношение к женщинам в целом. Часто неосознанное.

Женщина, дважды побывавшая замужем за «артистическими натурами», в итоге оказавшимися алкоголиками, в третий раз скорее всего выйдет за алкоголика. Причина — тяга к «артистам», у которых алкоголизм — вторая натура.

Ждать, что лавелас в браке «успокоится» — почти бессмысленно.

Брак людей, воспитанных в различных условиях (социальных, финансовых, культурных), чаще всего обречен на провал — развод или мучительное прозябание. Причина — изначально разные ценности и взгляды на жизнь, примирить которые в принципе невозможно. Кому-то приходится от чего-то отказываться, в чем-то радикально себя перестраи-

вать. (Восточному мужчине будет на первых порах крайне сложно ужиться с женой, решившей заняться бизнесом и себя в нем нашедшей. По традиционным восточным понятиям ее место — дом, кухня, дети.)

А как же понять, где миф и ложный сценарий, а где сценарий «почти реальный»? Нужно не ориентироваться на гляцевые журналы и не интересоваться у своих ровесников-малолеток, а спрашивать у людей постарше, имеющих за плечами реальный жизненный опыт.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На этом стоит пока остановиться, хотя тема отношений мужчины и женщины бесконечна и к сказанному можно добавлять еще и еще. В том числе — целые энциклопедии, связанные с данной проблематикой. Можно посоветовать, например, книгу В.Шахиджяна «1001 вопрос про ЭТО».

Я надеюсь, что поднятые в данном материале специфические вопросы, которые часто обходят стороной, покажутся актуальными как моим коллегам — школьным психологам, так и их подопечным. И в данном случае не так уж важно, что моя точка зрения может кому-то показаться необъективной и даже предвзятой. Пусть кто-то будет не согласен. Главное — чтобы задумался. ●

*При оформлении использованы фото с сайтов:
<http://filmgate.net>, <http://i1.imageban.ru>,
<http://www.fotonons.ru>, <http://kinofilms.tv>*





Как нам жить с новым стандартом?

Введение новых образовательных стандартов общего образования (особенно старшей школы) вызвало весьма бурную негативную реакцию как со стороны общественности, так и со стороны самих работников образования. Беспokoила перспектива сведения к минимуму числа обязательных бесплатных учебных предметов. На этом фоне незаметным остался целый ряд проблем, которые возникли в связи с внедрением стандартов начального общего образования.

Приоритетной целью школьного образования теперь становится формирование у школьников системы универсальных учебных действий. К сожалению, из многочисленных откликов психологов становится ясно, что большинство из них (как, впрочем, и педагогов) не имеют четкого представления о том, как эти действия изучать, формировать и отслеживать.

За разъяснениями мы решили обратиться к **Т.Н. КЛЮЕВОЙ**, кандидату психологических наук, директору Самарского регионального социопсихологического центра, сотрудники которого уже несколько лет занимаются разработкой методического обеспечения новых стандартов начального образования.

Татьяна Николаевна, как новые стандарты влияют на организацию процесса обучения?

Овладение учащимися универсальными учебными действиями создает возможность самостоятельно усваивать новые знания и умения, овладевать компетентностями. Ведь универсальные учебные действия – обобщенные

действия, обеспечивающие широкую ориентацию учащихся в различных предметных областях знания и высокую мотивацию к обучению. Это совершенно новый подход к результатам обучения.

Новые стандарты предполагают предметные, метапредметные и личностные результаты. В рамках метапредметных знаний выделяются универсальные учебные действия, в структуру которых входят коммуникативные, познавательные, регулятивные и личностные действия.

Универсальные учебные действия должны формироваться в процессе обучения. Как это должно происходить?

Когда мы изучали, на каких предметах формируются те или иные универсальные учебные действия, мы поняли, что математика, русский язык в большей степени, чем другие школьные предметы, создают условия для формирования регулятивных и познавательных учебных действий. А все предметы, которые связаны с изучением окружающего мира, литературы, искусства, в большей степени нацелены на формирование коммуникативных и в какой-то мере личностных универсальных учебных действий.

Но для этого, по-видимому, нужна определенным образом построенная программа, определенные учебные задачи?

Да, и с учетом этого должна проводиться работа с учителями. Мы рассматриваем учебник как основу, тот дидактический потенциал, с помощью которого педагог может организовать образо-

вательное пространство каждого ребенка, определить для него те учебные задачи, которые помогут организовать индивидуальную образовательную траекторию. Мы на основе уже известных психологических теорий и соответствующих педагогических технологий разработали специальный методический инструментарий для учителя. Там мы разложили по полочкам каждое универсальное учебное действие и показали педагогам в рамках конкретного предмета, какая учебная задача может способствовать формированию того или иного универсального учебного действия.

Одновременно с педагогами в группе работают и психологи, поскольку есть компоненты психологического развития ребенка, которые учитель не может увидеть и измерить.

А есть ли для этого специальные методики?

К сожалению, четких рекомендаций по формированию универсальных учебных действий в стандартах мы не обнаружили. И методик, которые позволяли бы объективно измерять уровень их развития, тоже нет. Разработчиками стандарта выпущено пособие для учителей «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли». Но эти рекомендации не всегда можно выполнить, поскольку намеченное там требует огромной работы педагогов и огромных материальных затрат. Это далеко от реальности. Например, в одной из начальных школ Тольятти насчитывается семь первых классов. В таких условиях

непонятно, как индивидуально работать с каждым ребенком.

Конечно, что-то педагоги могут сами увидеть в процессе обучения, отследить и развить. Но есть психологическая составляющая, с которой они не могут работать, — этим должны заниматься психологи.

Кроме того, в начальной школе в силу возрастных особенностей детей групповые методики не могут использоваться. Там возможна только индивидуальная работа. Мы решили: для того чтобы отслеживать развитие каждого ученика, необходимо иметь специальную карту его развития, где фиксируются все достижения и динамика формирования учебных действий. Из этого складывается портфолио достижений ребенка.

А как отслеживать результаты формирования универсальных учебных действий? Не ставить же за это оценки?

И здесь, к сожалению, есть проблема. Пока никто четких градаций для оценки результатов не предложил. Если исходить из типовых задач по формированию учебных действий, можно говорить лишь о неких уровнях их становления. Верхний будет соответствовать норме, а нижний — нет. Но это крайне неопределенный результат.

Мы, опираясь на книгу «Как проектировать универсальные учебные действия» и используя свой опыт диагностики особенностей развития ребенка, сформировали диагностический пакет, который позволяет отследить особенности формирования учебных действий и показать учителю, какую педагогическую технологию нужно применить к тому или иному ребенку.

Как должны взаимодействовать психолог и учитель? В чем задача каждого из них?

В стандартах есть фраза о том, что каждый ребенок должен обучаться в соответствии со своими индивидуальными образовательными потребностями. Безусловно, задача эта очень красивая: ребенок

в рамках своих возможностей будет достигать определенных результатов. Но, чтобы это осуществить, нужно четко представлять индивидуальные особенности ребенка и вместе с учителем формировать индивидуальный маршрут и перечень задач для каждого урока.

Учебно-методический комплект это позволяет. Но для того, чтобы учитель понимал, какие задачи нужны для одного ребенка, а какие — для другого, и нужна помощь психолога.

Получается, что сейчас у психолога гораздо больше работы и ответственности: он становится необходимым звеном всего учебного процесса.

Да, его основной задачей является создание условий для достижения необходимых результатов развития ребенка. Вместе с учителем психолог должен разрабатывать и общий образовательный маршрут, и конкретные учебные задачи для ребенка. А потом отслеживать динамику развития и вносить коррективы в образовательный процесс.

А понимают ли это руководители системы образования?

Сейчас сложилась ситуация, которую никто не предвидел. Некоторое время назад было подготовлено большое количество психологов для работы в школах, но функционал их был очень неопределенным. Поэтому необходимость в таких специалистах не всегда понимали директора школ. А сейчас, когда без психологии невозможно реализовать внедрение нового стандарта, из-за введения нормативного финансирования администрация школ оказалась перед выбором: сохранять ставку уборщицы или психолога?

В стандартах прописано, что каждому образовательному учреждению нужно самому составлять образовательную программу. Современный стандарт предлагает лишь некоторую матрицу, а ее содержание обеспечивает сама школа. Причем наряду с программой

по проектированию универсальных учебных действий в образовательных учреждениях должна быть реализована программа по работе с детьми с особыми нуждами, включающая коррекционно-развивающее обучение. Эти две программы невозможно даже составить без участия психолога.

Мы нашли выход из этой непростой ситуации в переходе на новую модель психолого-педагогического сопровождения, которая успешно действует в Самарской области с 2007 года.

Директора наших школ без психологов не хотят начинать работу над стандартом, поэтому запрос на этих специалистов только возрастает. У нашего центра есть заказ со стороны регионального министерства образования и науки на психолого-педагогическое сопровождение внедрения стандартов нового поколения. И правительство Самарской области выделяет деньги на эту работу.

А что происходит в других регионах?

Мне кажется, что и сами психологи, и их руководители не до конца осознали актуальность психологического сопровождения стандарта. Беда в том, что многие не понимают сущность и глубину того, что там написано. А ведь это первый документ, который составлен «под ребенка», для обеспечения его развития.

Важно, что в стандартах говорится и о том, что при аккредитации образовательного учреждения будет учитываться мониторинг личностного развития ребенка по формированию универсальных учебных действий. А этого без психолога не сможет сделать никто. Эти показатели, возможно, будут учитываться и при аттестации администрации и педагогов школ.

Поэтому надо очень серьезно задуматься над функционалом психолога в современной школе. ●

Беседовала
Ольга РЕШЕТНИКОВА



Алгоритм создания элективных курсов

Евгения ШАХОВА

аспирантка МГППУ

В настоящее время многие педагоги-психологи принимают активное участие в создании элективных курсов. Предлагаемые ниже рекомендации могут оказаться для них весьма полезными. Рекомендации по разработке элективных курсов представляют собой алгоритм создания курсов, основанный на опыте организации курсов профильными школами (Москвы и Обнинска), на нормативных документах по профильному обучению и методической литературе по составлению программ курсов для школьников.

Предварительный этап

Подэтапы	Задачи
Определение запроса и особенностей целевой аудитории	Для начала необходимо изучить потребности и интересы школьников. Для этого можно использовать предварительное анкетирование (см. пример анкеты ниже)
	Актуальность для учащихся и современного мира рассматриваемых вопросов
	Определение особенностей аудитории (учащихся), на которую рассчитан курс
	Определение типа (вида) курса и его название (см. общую классификацию типов (видов) элективных курсов на диске-приложении к № 12/2011)
Качественные и количественные особенности курса	Определить, чем качественно будет отличаться курс от базового
	Продумать количество часов, необходимых для изучения курса
Цель (результат) курса и особенности процесса оценивания	Продумать, что получат учащиеся по результатам прохождения курса
	Продумать критерии, ясные педагогу и ученику, позволяющие оценить успехи в изучении данного курса
	Продумать, каким образом в процессе работы будет фиксироваться динамика интереса к курсу
	Продумать, чем может завершиться для ученика изучение курса, какова форма отчетности
	Прописать основные позиции пояснительной записки: цели, задачи, функции, предполагаемый результат, целевая аудитория, формы оценивания достигнутого результата
Формы, условия преподавания курса	Курс должен быть построен на основе современных форм обучения
	Набор предлагаемых курсов должен носить вариативный характер, их количество должно быть «избыточным» (то есть у ученика должна иметься возможность реального выбора). Набор курсов по выбору (их «ассортимент»)
	Следует использовать возможность преподавания на курсах предпрофильной подготовки другого педагога, не того, который ведет базовый курс, привлечь специалистов средних специальных и высших учебных заведений (если есть такая возможность и эти учебные заведения являются ресурсными центрами)
	Поскольку курсы предполагают обучение небольшого количества учащихся, то это дает возможность наиболее полно применить индивидуальный подход к каждому подростку, учитывая его психологические и физиологические особенности
	Использовать разные формы обучения (экскурсии, наблюдение за работой профессионала отдельной области с использованием компьютерных и интернет-ресурсов, проектных и игровых видов деятельности и др.)
	Планировать больше практических занятий
	Включать в программу курса профориентационные методики
	Стараться создавать профессиональные, направленные на ознакомление с профессиональной деятельностью курсы (например, «Введение в профессию...»)
	Если есть возможность, то использовать материалы вузовских дисциплин и средних специальных учебных заведений

Требования к программе курса	Необходимо дать ученику возможность самостоятельной работы при прохождении курса
	Учесть методы преподавания (соотношение теоретических и практических занятий)
	Учесть практическую направленность курса
	Подобрать уровень сложности материала
	Содержание курсов предпрофильной подготовки должно не только включать информацию, расширяющую сведения по учебным предметам, но и знакомить учеников со способами деятельности, необходимыми для успешного освоения программы того или иного профиля
	Учесть возможность развития любознательности как основы познавательной активности
	Учесть возможность развития способностей, склонностей, интересов ребенка
	Учесть возможность развития ключевых компетенций
Необходимо так организовать учебный процесс, чтобы он позволил ученику включать в индивидуальный учебный план курсы по выбору как минимум два раза за учебный год	
Курсы (по выбору) должны способствовать созданию положительной мотивации обучения на планируемом профиле	

Этап подбора материала (требования к источникам материала)

Применимо как к источникам материала, так и к собственной программе	Продумать название курса и при этом учесть соответствие содержания названию курса
	Учитывать доступность, учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся
	Строить материал на основе известных науке фактов, законов, объектов
	Опирайтесь на научные, литературные источники и зарекомендовавшие себя методические пособия
	Учитывать полноту рассматриваемых тем
	Учебный материал должен быть изложен научно и систематично
	Следить за логичностью изложения
	В качестве учебной литературы по элективным курсам могут быть использованы также учебные пособия по факультативным курсам, для кружковой работы, а также научно-популярная литература, справочные издания
После определения категориального аппарата из выбранного на основе предыдущего этапа материала приступить к написанию плана	
Составить учебно-тематический план	
При написании программы использовать творческий подход	
Можно использовать процедуру написания сценария, где есть вступление, завязка, основная часть, кульминация и развязка	
Наполнить подготовленный план подробным содержанием, прописывая речь учителя и продумывая возможные варианты ответов учеников	
Продумать к части уроков возможность проведения их вне классно-урочной системы (экскурсии, походы, практические занятия на предприятиях (фирмах), посещение вузов и др.)	
Продумать возможность привлечения к проведению некоторых уроков других учителей, преподавателей высших и средних учебных заведений, представителей профессий	

Этап рецензирования программы

Прохождение этапов рецензирования по решению руководства	Прописать возможные варианты форм отчетности
	Рецензирование на уровне школы
	Рецензирование на уровне методического центра округа
	Рецензирование на уровне города

Этап проверки

Набрать группу учащихся (для начала можно небольшую, необходимый минимум)
Провести курс согласно программе
Уделить особое внимание получению обратной связи от учеников по результатам проведенного курса
Оценить достижение поставленных целей
Проанализировать результаты обучения, при необходимости внести коррективы в программу

ПРИМЕР АНКЕТЫ

1. Какими предметами (не только в рамках школьной программы) вы бы хотели заниматься на курсах по выбору?

2. Укажите из выбранных вами предметов профильного уровня те, по которым вы хотели бы дополнительно изучать элективные курсы.

Профильные предметы	Место изучения				
	в своей школе	в другой школе (указать)	на базе вуза (указать)	на базе колледжа (указать)	на базе учреждения дополнит. образования

3. Укажите предметы базового компонента, по которым вы хотели бы дополнительно изучать элективные курсы.

Предметы базового уровня	Место изучения				
	в своей школе	в другой школе (указать)	на базе вуза (указать)	на базе колледжа (указать)	на базе учреждения дополнит. образования

4. Какие цели вы ставили перед собой на курсах по выбору?

- a) подготовиться к экзаменам после 9-го класса;
- b) углубиться в предмет;
- c) уточнить свой выбор профиля;
- d) другое _____.

5. Каким курсам по выбору вы отдадите предпочтение:

- a) углубление знаний по интересующему вас предмету, области;
- b) профориентационные курсы, дающие знания по какой-либо профессии;
- c) интегрированные курсы, обобщающие знания по нескольким предметам;
- d) другое _____.



Дополнительный материал
см. на диске-приложении к № 12/2011

[репортаж]

Третья Мастерская состоялась!



Елена ГРАЩЕНКОВА

Москва

Фото предоставлены автором

Мастерская «Грани развития» — это большой российский образовательный форум, объединивший представителей основного и высшего образования, школ и детских домов, психологических центров и некоммерческих организаций, совместный проект московского центра психологического сопровождения образования «Точка ПСИ» и Издательского дома «Первое сентября». В работе Мастерской приняли участие директора и заместители директоров школ, методисты, координаторы образовательных проектов, учителя начальных классов, учителя-предметники, педагоги-организаторы, педагоги-психологи, социальные педагоги, психологи ППС-центров, вузовские преподаватели и научные сотрудники. Чтобы попасть на Мастерскую, психологи детских домов и школ-интернатов прошли конкурс, организованный детским фондом «Виктория».

10 марта 2011 года состоялось торжественное открытие форума в уютном зале Нижнетагильского городского дворца детского и юношеского творчества, где собрались около 300 специалистов системы образования из разных регионов России.

С приветственным словом выступили начальник управления образования администрации Нижнего Тагила А.В. Соложнин, начальник отдела образования администрации городского округа ЗАТО «Свободный» С.Г. Копылова.

Тема Мастерской в этом году — «Педагогика как искусство». Одно из значений слова **искусство** — высокая степень умения, знания дела в любой сфере деятельности, тонкое знание работы, сноровка, ловкость, искусность, мастерство. И в этом понимании искусство сближается с талантом и профессионализмом.

Не случайно среди участников Мастерской было так много учителей общеобразовательных школ. Хорошо нам известно слово **дидактика** в переводе с греческого буквально означает «искусство»: искусство учить, наставлять. Поэтому для нас искусство — это прежде всего мастерство, творчество.

День первый запомнился тремя открытыми **концептуально-программными** лекциями: выступлением-рассуждением «Сценарии возрождения воспитательной функции урока» доктора педагогических наук, профессора Е.А. Александровой, монологом «За кого меня здесь принимают, за того я себя выдаю»: Искусство уважения» А.Ф. Шадуры, московского психотерапевта, эксперта Фонда защиты детей от жестокого обращения, и лекцией «От технологии — к искусству воплощения образа» М.Р. Битяновой, кандидата психологических наук, директора центра «Точка ПСИ».

День второй начался «Добрым утром» (планированием дня) и продолжился лекцией «Педагогическая деятельность как область искусства» доктора педагогических наук О.С. Задориной, профессора Тюменского государственного университета, обстоятельно доказавшей, что у образования и искусства как областей человеческой культуры есть общие механизмы.

Какая форма занятий может быть главной на Мастерской? Ну, конечно, мастерские и мастер-классы, где ведущий демонстрирует опыт своей профессиональной деятельности, где можно на полтора часа погрузиться в творческую лабораторию Мастера. М.Р. Битянова показала, какие линейки правильно выбирать для измерения образовательных результатов по новым ФГОсам; И.В. Вачков поделился наработками по теме «Взаимодействие сотрудников школы», показал, какие способы есть для того, чтобы помочь разным группам специалистов понять друг друга, успешно сотрудничать; В.А. Ширяева выделила ключевую компетентность, необходимую современному учителю.

Во второй половине дня участники играли в деловые и рефлексивные игры с О.С. Задориной (в педагогов как актеров и режиссеров), с Е.А. Александровой (во взаимодействие с разными детьми в одном образовательном пространстве), с Н.В. Смирновой, руководителем программы детского фонда «Виктория» (в разработку профессиональных требований к психологу детского

дома). Следующей интересной формой аудиторных занятий стала «Мастерская «40 минут», где пять мастеров показали пять разных уроков, занятий, созданных для учащихся средних и старших классов.

В *день третий* на утренней лекции «Между педагогикой и искусством: художественно-педагогический метод» слушатели под руководством кандидата педагогических наук Е.Л. Гращенковой совершили путешествие в историю отечественного образования, чтобы узнать, какие школы, какие педагоги, какие технологии образовывали особых детей — одаренных в области искусства.

Мастер-классы представили профессиональный опыт работы с разными типами особых детей и взрослых: с депривированными детьми (Н.А. Сакович), с детьми эпохи стандартов нового поколения (Е.А. Кац), с детьми, развивающимися на уроке с помощью взрослого (Т.В. Меркулова), детьми в ситуации классного часа (Е.А. Александрова). Затем в мир детский и взрослый участники погрузились на творческих мастерских в метафорической игре (И.В. Вачков), на психологической

консультации (А.Ф. Шадура), на родительском собрании (Н.В. Марьинских), в работе по социальному проектированию (О.В. Демидова, Е.В. Умникова).

Заканчивался рабочий день профессиональными мастерскими для учителей и психологов, на которых слушатели учились у Е.А. Мухаматулиной (кандидат психологических наук, директор ИД «Генезис») с помощью особенных графических лабиринтов формировать у детей учебные навыки и самоконтроль — всем понравилось учиться так, без мучения. У Т.В. Бегловой учились задачному подходу в воспитательной работе и поняли, как организуется классное руководство в современной школе, как правильно ставить задачи воспитания. У В.И. Поповой (доктор педагогических наук, профессор Оренбургского государственного педагогического университета) учились жить и работать в поликультурном образовательном пространстве. У А.Г. Теплицкой учились мониторингу.

День четвертый был практически полностью посвящен новым образовательным стандартам и искусству их понимания, пропаганды и претворения в жизнь. Профессор, научный руководитель Фе-

дерального научно-методического центра им. Л.В. Занкова Н.В. Нечаева выступила с лекцией «Реализация нового образовательного стандарта средствами системы развивающего обучения». А на своем мастер-классе Наталия Васильевна показала, как, отталкиваясь от задач развития, организовать самостоятельную деятельность школьника на уроке. В.А. Ширяева представила стратегии и тактику психологической помощи педагогу, испытывающему трудности при решении проблем в современной психодидактике. Гращенкова представила свой взгляд на цели и методы литературного образования в контексте задач развития личности учащегося.

Вторая половина дня была богата оттенками красок и нюансами времени, состояния, роли, пространства, движения, что можно было познать на мастерских Меркуловой и Теплицкой, Сакович, Шадуры, Бегловой, Е.В. Складовой, А.А. Кондрашиной.

В *день пятый* и последний была совершена акция по профессиональному обмену: группа специалистов центра психологического сопровождения образования «Точка ПСИ» выезжала с мастер-классами в Нижнетагильский филиал Института развития образования Свердловской области, где собрались представители уральского педагогического сообщества, а преподаватели нижнетагильских вузов И.Ж. Калашников и А.Л. Малеев выступили перед участниками Мастерской. Говорили и о детях с отклоняющимся поведением, и о детях-сиротах и детях, оставшихся без родительского попечения, и об одаренных детях.

На закрытии экспромтом рисовали пейзаж, портрет, натюрморт, «батальную сцену», разыгрывающуюся на Мастерской, экспромтом сочиняли загадки и исполняли песни, организованно дарили дипломы участникам и подарки ведущим. ●





Выпусти пар

Практикум по снятию агрессии

Ольга ТУКТАРОВА

педагог-психолог,

МОУ для детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей, «Детский дом № 6»,
г. Челябинск

Цели: снизить проявления агрессивности у детей, способствовать выходу накопившейся отрицательной энергии.

Задачи: создать позитивную, доверительную атмосферу в группе; научить приемам и способам выплескивания агрессивности; повысить уровень эмпатии.

Оборудование: комната для проведения групповых занятий, цветные карандаши или фломастеры, бумага, ватман, мяч, картонная коробка.

Условия проведения: практикум включает 3 занятия, каждое длительностью 50 минут; периодичность – 1 раз в неделю.

Количество участников: 6–10 человек.

Возраст: 9–11 лет.

ЗАНЯТИЕ 1

Упражнение «Назови меня»

Цели: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция. Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в течение всех занятий. Желательно, чтобы имена не повторялись.

Упражнение «Куда девать свою ярость?»

Цель: выработать общий подход к проявлениям злости.

Время: 30 минут.

Оборудование: ватман или доска, карандаши или фломастеры.

Спросите детей: «Что вы делаете, когда злитесь?». Ответы запишите на доске или на ватмане. Рассмотрите весь список действий и подумайте вместе, при каких типах поведения кому-нибудь причиняется боль или что-нибудь ломается или портится. Соответствующие действия вычеркиваются из списка или корректируются (например, просто крикнуть,

а не дать товарищу в ухо; бросать только мягкие предметы). Получившийся перечень допустимых действий переписывается на белом листе и вывешивается на видном месте.

В конце делается **вывод:** «Когда хочешь обидеть человека, накричать на него, — подумай, что это причинит ему боль, а потому лучше этого не делай».

Упражнение «Комплименты»

Цели: подведение итогов работы, рефлексия участников группы.

Время: 10 минут.

Оборудование: мяч.

Инструкция. Каждому человеку нравится, когда ему говорят приятное — комплимент. Мы будем по очереди перебрасывать друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч, должен сказать тому, кому мяч адресован, что-нибудь приятное — комплимент.

ЗАНЯТИЕ 2

Упражнение «Подарок»

Цель: создание благоприятной атмосферы для работы группы.

Время: 10 минут.

Инструкция. Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать (вручить) молча, но так, чтобы ваш сосед понял, что именно вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят, и сказать спасибо.

Упражнение «Ящик со злыми эмоциями»

Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные эмоции.

Оборудование: картонный ящик и бумага.

Время: 20 минут.

Инструкция. В прошлый раз мы говорили с вами, как мы себя ведем, когда злимся, а теперь давайте нарисуем злое лицо. (Дети выполняют задание.)

Посмотрите внимательно на нарисованные лица. Они вам нравятся? Давайте сделаем так, чтобы у

нас никогда не было таких злых лиц. Каждый делает с ними что хочет: рвет, комкает, зачеркивает карандашом. А теперь выбросим их в коробку, чтобы у нас таких лиц больше никогда не было.

Мы уже выбросили все свои плохие, злые эмоции и поэтому сейчас будем добрыми.

«Волшебный лес чудес»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

Время: 10 минут.

Инструкция. Сейчас мы с вами превратимся в волшебный лес, где всегда хорошо и приятно. Встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». Каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать его по голове, рукам, спине.

Анализ

— Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались руки участников группы?

— Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Упражнение «Доброе пожелание»

Цели: подведение итогов работы, рефлексия участников группы.

Время: 10 минут.

Участники группы вместе с ведущим становятся в круг и берутся за руки.

Психолог. Наше занятие подходит к концу, и мне очень хочется, чтобы каждый пожелал своему соседу слева что-то хорошее и доброе. Например: я желаю Маше большой удачи. А теперь дальше, пока не замкнется круг.

ЗАНЯТИЕ 3

Упражнение «Рисунок сообща»

Цель: создание благоприятной атмосферы для работы группы, сплочение группы.

Время: 10 минут.

Инструкция. Каждый сидящий задумывает образ, который он хотел бы нарисовать. Я даю каждому чистый лист, и он рисует только часть задуманного образа. По моей команде «стоп» он передает рисунок следующему. Тот подрисовывает к начатому рисунку следующую часть — ту, которую считает нужной. И так до тех пор, пока рисунок не вернется обратно, то есть не пройдет полный круг.

Анализ

— Получилось ли то, что ты задумал?

— Какие впечатления у тебя от получившегося рисунка?

Упражнение «Друг к дружке»

Цели: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Время: 10 минут.

Инструкция. Вам необходимо свободно перемещаться по комнате и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.

Итак, начали: «Друг к дружке!». Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке. Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. (*Игра продолжается в новых парах.*)

Анализ

— Понравилась ли вам игра?

— Что вы чувствовали?

Чтение рассказа К.Ушинского «Ветер и Солнце»

Время: 10 минут.

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и наконец решились помериться силами с путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

— Посмотри, — сказал Ветер, — как я налечу на него: мигом сорву с него плащ.

Сказал — и начал дуть что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ, он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уже Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть. Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

— Видишь ли, — сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, — лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.

Упражнение «Паутинка»

Цели: формирование чувства близости с другими людьми, рефлексия.

Время: 10 минут.

Материал: клубок ниток.

Инструкция. Сегодня я попрошу вас быть тактичными и говорить о своих товарищах только хорошее. Давайте встанем в круг. Я бросаю клубок одному из вас, обращаюсь к нему по имени и говорю о том, что мне нравится в его характере, поведении, внешности. Затем клубок бросает тот, кто его получил, и т.д. (*Дети выполняют задание.*)

Посмотрите на эти нити, которые только что нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть и в жизни нас всегда связывают нити теплых, добрых слов и чувств. ●



Добрых дел мастер

Ирина ВАВУЛИНА

педагог-психолог

Людмила ГНИТЕЕВА

педагог-психолог,

ГОУ «Центр лечебной педагогики
и дифференциального обучения»,
Москва

Фото предоставлены авторами

Окончание. См. № 6–8/2011

ЗАНЯТИЕ № 4. ПОВАР СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

1-й этап.

Приветствие, разогрев

Психолог. Здравствуйте, ребята! Сегодня нас ждет еще одна история про необычного человека. Но для начала мы немного разомнемся и поиграем. Игра называется «Повар». Скажите: кто такой повар? Правильно. Сейчас я буду поваром, а это — моя кастрюля (*обруч*). И сегодня я буду готовить суп. А вы мне поможете в этом. Сейчас я каждому дам карточку с нужным для приготовления супа продуктом. Теперь внимательно посмотрите на нее. Как только я назову ваш продукт, прыгайте в обруч. Например, картошка. У кого картошка? Быстрее в кастрюлю!

2-й этап. Введение в тему

Мы весело поиграли! Как настроение? А теперь я расскажу вам одну историю.

Она произошла с одним необыкновенным Поваром, который работал в маленьком ресторанчике на окраине сказочного городка. А необыкновенным Повар был потому, что умел угадывать вкусы людей и подавать им любимые блюда. Когда кто-либо заходил к нему в ресторан, Повару достаточно было посмотреть на человека и поздороваться с ним, чтобы понять, какую пищу, он предпочитает.

3-й этап. Расширение темы

Повар заметил вот что. Когда человек вежливо здоровался и искренне улыбался, входя в ресторан, он заказывал сладкие блюда. Проверим? (*Глядя в зеркало, пробуем сахар.*) Вкусно, приятно, хочется улыбнуться. Настроение становится радостным.

Но если человек, зайдя в ресторан, говорил грубо, сердито, его движения были резкими, лицо напряженным и красным, то такой посетитель обычно заказывал острую, жгучую пищу. Проверим? (*Глядя в зеркало, пробуем перец.*) Вот какое лицо становится от жгучего перца.

Когда человек, здороваясь, не поднимал головы, плечи его были опущены, голос тих и печален, он выбирал себе блюда с кислинкой. Если чай, то точно с лимоном. Проверим? (*Глядя в зеркало, пробуем лимон.*) Недаром о человеке с грустным лицом говорят, что оно кислое.

А иногда люди, заходя, спокойно здоровались и заказывали для начала просто стакан воды. (*Глядя в зеркало, пробуем воду.*) Когда человек пьет воду, он всегда успокаивается и набирается сил.

У Повара была непростая работа, но интересная. А вам бы хотелось научиться подбирать блюда? Тогда я приглашаю вас в маленький ресторанчик на окраине сказочного городка.





4-й этап. Физкультминутка

Для того чтобы оказаться в сказочном городе, нам надо три раза хлопнуть (*хлопки в ладоши*), три раза топнуть (*дети топают ногами*), перевернуться (*круг вокруг себя*) и улыбнуться (*улыбка*). К земле прикоснуться (*присесть*) и в небо взметнуться (*подпрыгнуть, вытянув руки вверх*), за руки взяться и в сказке оказаться.

5-й этап. Углубление темы

Вот мы и на месте. Смотрите, что для нас приготовил Повар (*демонстрируются изображения разных блюд и напитков*). Подать гостю нужно салат, основное блюдо и напиток. Справимся? Справимся. А чтобы не ошибиться, важно понять настроение каждого.

С каким настроением к нам пожаловал первый гость? (*Демонстрируется изображение веселого человека.*) А вы помните, какие блюда больше всего любят радостные гости? Правильно, сладкие. Тогда выбираем. (*Дети выбирают салат из сладкого перца и морковки; свинину с ананасами и медом; банановый коктейль.*) Вы молодцы. Первый посетитель остался очень доволен.

Встречаем второго. С каким настроением к нам пожаловал второй гость? Помните, какие блюда больше всего любят грустные гости? Правильно, с кислинкой. Выбираем (*салат из квашеной капусты, рыбу в лимонном соке, клюквенный морс*). Отлично.

С каким настроением к нам пожаловал третий гость? Помните, какие блюда больше всего любят сердитые гости? Правильно, острые. Выбираем (*салат с чесноком, суп харчо, томатный сок с солью и перцем*).

И последний гость. С каким настроением он к нам пожаловал? Помните, какие блюда больше всего любят спокойные гости? Правильно, свежие, водянистые (*салат из свежего огурчика, щи из свежей капусты, вода*).

Ребята, вы отлично справились с заданием. Все гости остались довольны.

6-й этап. Закрепление темы

Но самое главное открытие Повара было в том, что он знал, как изменить настроение человека. Как из

грустного сделать веселого, из злого — спокойного. Он умел готовить волшебные блюда. Одно из них мы можем приготовить прямо сейчас. Называется оно салат радости. Я приготовила для него кое-какие фрукты. Однако для этого салата подойдет не все, а только самое... сладкое (*фрукты: груша, банан, персик, лимон, апельсин, яблоко зеленое*). Теперь можно готовить (*дети готовят и пробуют салат*).

7-й этап. Интеграция, прощание

Надеюсь, путешествие вам понравилось и многому научило нас с вами. Продолжайте открывать для себя мир вкусов, ведь самые чудесные из них приносят радость и делают нас счастливее. Всего вам доброго!

ЗАНЯТИЕ № 5. ПАРФЮМЕР

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

1-й этап. Приветствие, разогрев

Психолог. Здравствуйте, ребята! Нас ждет еще одно путешествие. Но для начала мы немного разомнемся и поиграем. Разбейтесь на пары. Один участник — цветок, он садится в обруч, второй — садовник, ухаживающий за цветком. Как можно ухаживать за цветком? Правильно, поливать, рыхлить землю, протирать листочки, говорить ласковые слова. Тогда цветок вырастает красивым и душистым. Садовник любит своего цветок, вдыхает



его прекрасный аромат, говоря: «Какой необыкновенный цветок. Я хочу дружить с тобой». И цветок кивает головой в знак согласия.

2-й этап. Введение в тему

Сегодня мы отправимся в маленький магазинчик духов. Ребята, а кто делает духи? Парфюмер. Как вы думаете: что самое главное в работе парфюмера? Конечно, тонко чувствовать запах. В магазине духов живет очень много разных запахов: нежных цветов, сладких фруктов, резких пряностей и даже соленого моря.

3-й этап. Расширение темы

Как и все мастера своего дела, о которых я вам уже рассказывала, Парфюмер обратил внимание на то, что запах способен менять настроение человека. Одни запахи навевают грусть (*дети показывают грусть*), другие приносят радость (*показывают радость*). Есть в его магазинчике резкие запахи, как удар (*показывают злость*), и свежие, спокойные (*показывают спокойствие*).

Парфюмер очень любит приглашать гостей в свой магазинчик и рассказывать о различных ароматах и запахах. Он и нас с вами пригласил в гости. Пойдем?

4-й этап. Физкультминутка

Идем по тротуару (*шаги*), похоже, недавно прошел дождь. Перепрыгиваем через лужи (*прыжки*), останавливаемся на светофоре (*остановка*), смотрим направо, налево. Спускаемся в переход по ступенькам (*шаги, высоко поднимая колени*), поднимаемся и бежим по бульвару (*бег*) прямо к магазину Парфюмера. Вот мы и на месте. Поправляем одежду и заходим.

5-й этап. Углубление темы

Для построения диалога с детьми специалист использует куклу.

Кукла ПАРФЮМЕР. Здравствуйте, ребята! Я очень рад вас видеть. Это мой магазин. А знаете ли вы,



кто я? Точно, я Парфюмер. Самый главный мой инструмент — это... конечно же, нос. Но носы есть у всех, однако тонко почувствовать аромат и понять его настроение может далеко не каждый. Для этого мне пришлось долго тренироваться. А как вы думаете: может ли у запаха быть настроение? Действительно, может. И мы сейчас с вами в этом убедимся.

Я приготовил для вас грушу, морскую соль, гвоздику и огурец. У каждого из них свой аромат и свое настроение. А вот какое, мы сейчас с вами попробуем догадаться.

Я предлагаю вам почувствовать запах груши. Какой же он сладкий. И настроение у запаха груши веселое.

Интересно: а что вам напоминает этот запах? Он немного соленый, правда? И настроение у запаха моря грустное.

А с этим будьте поосторожней! Резкий запах гвоздики может раздражать нос и не только. И настроение у запаха гвоздики раздражительное.

А этот запах? Нежный, свежий. И настроение у запаха огурчика спокойное.

6-й этап. Закрепление темы

Кукла ПАРФЮМЕР. Да, вы настоящие парфюмеры. А сможете ли вы угадать запах с закрытыми глазами? (*Детям завязывают глаза и раздают пластиковые блюдца с кусочками груши, огурца, морской соли, гвоздики.*) Помните, что Парфюмер использует только нас, а руками ничего не трогает. Ну что же, кому какой аромат достался? (*Дети сообщают, что у них на блюде.*)

Какие вы способные и талантливые! Мне с вами так не хочется расставаться, но пора возвращаться к работе. Приходите ко мне еще, я буду очень рад вас видеть.

Психолог. А мы, пробежав по бульвару, пройдя подземный переход, аккуратно перейдя через дорогу, перепрыгнув через все лужи, идем по тротуару обратно.

7-й этап.

Интеграция, прощание

Понравилось ли вам сегодняшнее путешествие? Теперь сядем на стульчики, и каждый сможет рассказать, что ему понравилось больше всего и что нового мы узнали в этом путешествии. (*Дети передают мяч по кругу, говоря о своих впечатлениях от занятия.*)

Оно многому научило нас. Мы узнали, что у запахов есть свое настроение. Давайте представим, что мы парфюмеры и нам надо сделать духи радости. Какие бы ароматы вы в них добавили?

Я думаю, эти духи легко смогут развеять грусть. Давайте подарим нашему сердцу немного тепла и доброты, собрав все хорошее, что мы слышали, видели и чувствовали сегодня. Всего вам доброго! ●



**Практическая
нейропсихология:
помощь
неуспевающим
школьникам**

Под ред. Ж.М. Глозман
М.: Эксмо, 2010
(Новейший
справочник психолога)

Проблема коррекции школьных трудностей по-прежнему актуальна и даже обрастает новыми деталями, что обусловлено теми изменениями, которые претерпевают наше образование и общество в целом. В силу этого не ослабевает интерес к пособиям, посвященным выявлению факторов школьной успешности и исправлению нарушений развития.

Трудно с достаточной определенностью сказать, к какому разряду литературы относится данная книга. С одной стороны, это сугубо практическое пособие, что следует хотя бы из его названия. С другой — коллективная монография, отражающая результаты десятилетнего опыта работы Научно-исследовательского центра детской нейропсихологии. С третьей — справочное издание, так как вышло в серии справочной литературы, а это, в свою очередь, позволяет его рекомендовать в качестве источника сведений по детской нейропсихологии студентам и аспирантам педагогических и психологических факультетов. Кроме того, книга может быть рекомендована и родителям, чему в немалой степени способствует доступность изложения материала и, в частности, обращение к примерам из практики.

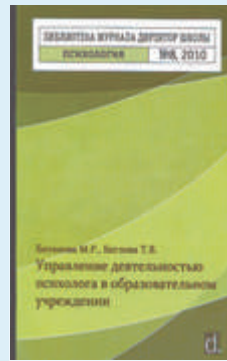
Излагаемые авторами сведения структурированы в разделы, в каждом из которых специальное внимание уделяется какому-нибудь одному аспекту проблемы коррекции школьных трудностей. Открывает книгу раздел, посвященный анализу нарушений познавательного развития школьников, являющихся причиной и следствием неуспеваемости. Интересно отметить, что здесь же идет речь о левшах. Исходя из специфики организации психической жизни левшей, авторы указывают на особенности проводимой с ними коррекционной работы. При этом в качестве одного из принципов выступает реализация индивидуального подхода — условия не только коррекции, но и предупреждения школьных трудностей.

Отдельно обсуждается вопрос о возрастных границах коррекционной работы. Не случайно соответствующий раздел называется «Никогда не рано, никогда не поздно» — в нем содержатся полезные сведения о диагностике и коррекции в работе с детьми разного возраста, в том числе и раннего (хотя в названии книги содержится указание лишь на школьников).

Наконец, серьезное внимание в книге отведено работе с детьми, имеющими эмоционально-личностные нарушения, которые, как известно, вносят существенный вклад в школьную дезадаптацию.

Авторы не отрицают сложности тех проблем, с необходимостью решения которых они сталкиваются в практической работе, и готовы поделиться секретами успеха. Одним из них является установка работать не с проблемой, а с ребенком, опираясь при этом на сильные сохранные звенья его психики.

Марина СТЕПАНОВА



**Управление
деятельностью
психолога
в образовательном
учреждении**

**М.Р. Битянова,
Т.В. Беглова**

М.: Изд. фирма «Сентябрь», 2010

Вообще-то эта книга адресована не психологу. Она вышла в серии «Библиотека журнала «Директор школы» и предназначена для прочтения директорами. Но было бы непросительным упущением для уцелевших еще в общеобразовательных школах педагогов-психологов проигнорировать появление этой небольшой, но крайне содержательной книжки.

Фамилии на обложке хорошо знакомы школьным психологам. Давние и постоянные авторы нашей газеты М.Р. Битянова и Т.В. Беглова являются известными в России специалистами в области психологии образования. Каждая их новая публикация — это ценнейшие разработки и нестандартные идеи. Данная книга не исключение. В ней раскрыто авторское понимание целей и задач деятельности психолога в образовательном учреждении, а также подробно описаны основные модели такой деятельности.

Читатель узнает, в чем заключается содержание работы специалиста, избравшего модель деятельности психолога-методиста, психолога-проектировщика, преподавателя психологии, психолога-консультанта или психолога-куратора. Поскольку адресат книги — директор школы, то каждая модель раскрыта с управленческих позиций: в каких конкретно образовательных учреждениях более востребована и более эффективна та или иная модель, какие требования к профессионализму педагога-психолога эти модели предъявляют, какие управленческие решения предполагают и т.п. Но и читателю-психологу взглянуть на собственную деятельность с точки зрения директора будет, мне кажется, весьма полезно и любопытно.

Одним из самых важных достоинств этой книги видится удавшаяся попытка четко и конкретно показать, что и как может и должен делать школьный психолог в современных условиях, когда многие специалисты растерялись, почувствовав скрытое неприятие или даже прямое отторжение образовательной среды. Авторы книги, будучи убежденными сторонниками необходимости присутствия педагога-психолога именно внутри образовательных учреждений, фактически объясняют, каким образом психолог может доказать свою нужность школе, — и не словами, а конкретной деятельностью, в частности, в связи с введением новых образовательных стандартов.

Чего мне лично не хватило в этой книге? В ней в приложении имеются примеры деятельности психолога-методиста и психолога-проектировщика. А остальные как же? Мне бы очень хотелось увидеть не краткие, а достаточно развернутые описания хотя бы нескольких технологий, иллюстрирующих сущность деятельности специалиста в каждой модели. Это позволило бы более четко представить реальное содержательное наполнение выдвинутых авторами моделей. Но данная претензия не снижает градуса моего восхищения. Польза этой книжки для школьного психолога несомненна.

Игорь ВАЧКОВ



См. № 7–8/2011

ЗОЛУШКА СОБИРАЕТСЯ НА БАЛ

Цели: повышение собственной значимости, осознание своей индивидуальности, развитие индивидуального подхода к человеку.

Возраст: от 5 лет.

Материалы: разноцветная ткань, ленты, бусы, все то, что может превратиться в наряд (чем больше, тем лучше и интереснее).

Время: 20 минут.

Инструкция. Хотите ли вы попасть в волшебную страну и стать принцем или принцессой? Тогда закроем глаза, взмахнем крыльями за спиной, покружимся — и окажемся в сказочной стране. Добро пожаловать! Теперь вы не просто Юля или Сережа, а принцесса Юля и принц Сережа. Чем любят заниматься принцы и принцессы? Они очень любят ходить на бал, веселиться, танцевать. Но, чтобы пойти на бал, нужно нарядиться. Сейчас мы с вами будем наряжаться.

Вы знаете, как принцессы/принцы собираются на бал? Им помогают одеваться их фрейлины и кавалеры. Кто хочет быть первой принцессой/принцем? Ваше высочество, встаньте на стул, чтобы нам было удобнее вас наряжать.

Мы очень хотим сделать вам сюрприз, поэтому позвольте завязать вам глаза.

(Это позволяет избежать влияния «их высочества» на процесс создания образа, осознания индивидуальных особенностей участника. Однако, если ребенок не хочет завязывать глаза, не нужно настаивать. В таком случае можно запретить говорить до конца процедуры.)

Дорогие фрейлины и кавалеры! Как известно, наряд нужно подбирать такой, чтобы он подчеркивал неповторимость человека, его изюминку. Например, в какое платье вы оденете доброго и мягкого человека — в темное или в светлое? В какое платье вы оденете веселого и заводного человека — в разноцветное или однотонное? Перед нами стоит человек, у которого есть какие-то черты, которые его отличают от всех. Что это за черты? Давайте вместе подумаем, какую одежду мы подберем для него. Основное условие для фрейлин и кавалеров:

Игры-процедуры – 3

Ольга СИЛИНА

психолог,
Москва

в процессе работы нельзя разговаривать, так как мы готовим сюрприз. Итак, начинаем собираться на бал.

Обсуждение

— Какие чувства вызвала игра?

— Какие чувства вызвал наряд, подходит он вам или нет?

— Что вас удивило/разозлило/обрадовало?

— Что было интереснее — наряжать или быть принцем/принцессой?

— Чему нас может научить эта игра?

Комментарий. Это очень ресурсное упражнение, оно позволяет определить статус ребенка в группе, понять, как его воспринимают сверстники, показывает отношение «его высочества» к группе, доверяет ли он ей или нет. Важно смотреть на время, потраченное на одевание: дети с низким статусом быстрее получают свой наряд. Игра показывает также структуру класса, основные группировки и их взаимодействие: кто кого наряжает, кто совсем не участвует в процессе, чье мнение всегда остается незамеченным, кто наряжает всех и контролирует решения. Игра дает детям пространство для того, чтобы «поймать» чувство собственной значимости, поднять самооценку. Это достигается за счет введения титулов, физического возвышения.

100 ПРИЧИН

Цель: формирование умения обсуждать проблему, находить пути ее решения, выразить свое отношение к происходящему.

Возраст: от 5 лет.

Необходимые материалы: карандаши или счетные палочки (любые мелкие предметы в большом количестве).

Время: 10 минут.

Инструкция. У каждого события есть причина и следствие. Причина — это то, почему случилось какое-то событие. Следствие — это то, что бывает после события. Иногда бывает очень важно понять причину. Например, почему человек плачет? Если он плачет от боли, то нужно ему предложить помощь, пожалеть. Если же он плачет от злости, например, потому, что ему не дали поиграть какой-то игрушкой, то что нужно делать тогда?

Сейчас мы потренируемся находить причины разных событий. Я буду называть событие, а вы должны предположить, почему оно произошло. Играть будем по таким правилам: перед нами лежат карандаши. Первый участник называет причину события и берет карандаш, затем второй, третий и т.д. Повторяться нельзя. Выигрывает тот, у кого окажется больше всего карандашей.

Ситуации для выяснения причин/следствий:

- *Весь класс настроен против одного ученика.*
- *Мама радуется/огорчается.*
- *Дети в группе/классе плохо себя ведут.*
- *Дети дарят друг другу подарки.*
- *Ученик не хочет учить уроки.*

Обсуждение

– Что было просто/сложно?

– Имеет ли эта игра отношение к нашему классу (группе)?

Комментарий. Такую же процедуру можно проводить для выяснения последствий каких-либо событий. Эта игра-процедура позволяет сконцентрировать внимание на каких-то процессах, происходящих в группе (отсутствие дисциплины, агрессивное отношение к кому-то из детей и пр.). Позволяет выйти на рациональный уровень восприятия проблемы, дает материал для обсуждения и выражения чувств в приемлемой форме.

ПРЕГРАДА

Цели: развитие навыка планирования, определения цели и осознания препятствий на пути ее достижения, повышение веры в собственные силы.

Возраст: от 12 лет.

Материалы: ленты для половины участников, любая игрушка.

Время: 20 минут.

Инструкция. В жизни нам часто приходится ставить перед собой цели и думать, как их достигнуть. На нашем пути попадаются разные препятствия и трудности. Сейчас каждый, кто захочет, пройдет испытание. Подумайте, какой цели вам хотелось бы добиться, какую мечту осуществить. Кто хочет первым попробовать свои силы?

(Доброволец садится на стул и пару минут ждет испытания. Остальные участники делятся на пары. Каждой паре ведущий выдает ленту.)

Ленты — это трудности, которые нужно преодолеть нашему добровольцу для достижения его цели. Какой цели ты бы хотел добиться? *(Ребенок озвучивает свою цель.)* Итак, друзья, у вас есть минутка, чтобы обдумать, какое препятствие вы создадите на пути нашего смельчака. Препятствия могут быть самыми разными: от нехватки знаний до недостатка каких-то личных качеств. Препятствие найти легко, для этого нужно ответить на вопрос: что (или кто) может помешать мне добиться своей цели? Например, я хочу выучить английский язык. Моими препятствиями будут лень, нехватка време-

ни, отсутствие хорошего учителя или желания, у меня нет учебника, тетрадки и пр. Каким образом мне все это преодолеть? Разобраться в этом поможет наша игра.

(Участники совещаются в паре, какую трудность они будут олицетворять. Далее пары становятся друг за другом и натягивают свои ленты. Получается тоннель, перегороженный лентами. Доброволец становится напротив тоннеля. Цель может символизировать любая игрушка, положенная на стул с другой стороны тоннеля.)

(Добровольцу.) Твоя задача: идти к цели, преодолевая трудности. Подойдя к ленте-препятствию, узнай, что за препятствие перед тобой. Затем подумай и скажи, каким образом можно эту трудность преодолеть. Если у тебя будет вариант, то ты идешь дальше, к следующей ленте и преодолеваешь следующее препятствие. Если же ответа нет, то это означает, что твоя цель пока недостижима. Всем ли понятны правила нашей игры? Тогда начинаем!

Обсуждение

— Что понравилось/не понравилось в игре?

— Какие чувства возникали во время прохождения тоннеля препятствий?

«ДАРЫ ВОЛХВОВ»

Цель: развитие доброжелательного отношения друг к другу.

Возраст: от 5 лет.

Материалы: ткань или какие-то другие материалы для кровати.

Время: 20 минут.

Инструкция. Когда человек рождается, все близкие друзья, родственники собираются вокруг него и желают ему что-то хорошее. Как вы думаете: зачем это делают? Чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, чтобы рос добрым, хорошим и смелым. Я предлагаю вам сейчас превратиться по очереди в маленьких деток. В центре круга сделаем кровать, в которую ляжет наш малыш. Мы накроем его одеялом.

(Кровать можно сделать из ткани, стульев или просто ограничить круг на полу.)

Мы будем по очереди подходить к нашему малышу и желать ему самого доброго. Кто хочет быть нашим первенцем? Посмотрите на нашего малыша. Он только родился, он совсем маленький, беззащитный, не умеет ни разговаривать, ни ходить. Каким он вырастет, зависит от нас с вами. Что бы вы пожелали этому малышу? Каким бы вы хотели его видеть в будущем? Можете говорить на ушко или вслух, как захотите.

Обсуждение

— Что вы чувствовали во время игры?

— Какое пожелание стало для вас неожиданным?

— От кого было приятнее/интереснее получать пожелания: от близких друзей или от тех людей, с которыми мало общаетесь? ●



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.**



ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЖУРНАЛОВ!

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

- Полностью соответствует бумажной
- Выходит гарантированно в срок
- Легко распечатывается на принтере
- Стоит существенно дешевле
- Доставляется по Интернету



На электронные версии журналов можно подписаться

НА САЙТЕ www.1september.ru

И ПОЛУЧИТЬ МЕСЯЦ ПОДПИСКИ БЕСПЛАТНО



**699
рублей**

– цена подписки
для индивидуальных
подписчиков
и организаций
за полгода

БЕСПЛАТНЫЕ ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ВЫПУСКИ ЖУРНАЛОВ МОЖНО СКАЧАТЬ
НА САЙТЕ www.1september.ru