

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Т.В. КИСЕЛЕВА

**ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ:
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА,
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

Учебное пособие

Курган 2006

УДК 159.922.7

ББК 88.8

К44

Киселева Т.В. Возрастные кризисы: общая характеристика, психологическая помощь: Учеб. пособие. - Курган: Изд-во Курганского госуниверситета, 2006. - 141 с.

В пособии изложены теоретические и методические основы психологической помощи людям в кризисной ситуации. Подробно рассмотрены возрастные новообразования. Описаны технологии психологической поддержки детей, подростков, людей среднего и пожилого возраста.

Учебное пособие может быть полезно социальным работникам, психологам-практикам, педагогам, т.к. представляет собой комплекс теоретического знания и практических рекомендаций для реализации психологической помощи людям в кризисные периоды жизни.

Студентам специальности "Социальная работа" это пособие поможет подготовиться по следующим предметам учебного плана: "Основные направления психосоциальной работы с населением", "Социальная психология личности", а также может быть интересно широкому кругу читателей, интересующихся психологией.

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Уральского государственного педагогического университета В.П. Прядеин;

зав. кафедрой психологии ИПК и ПРО, кандидат психологических наук Н.М. Неупокоева.

ISBN 5-86328-636-9

© Курганский
государственный
университет, 2006

ПРЕДИСЛОВИЕ

Это учебное издание хотелось бы начать словами кандидата психологических наук Е.П. Кораблиной из книги "Искусство исцеления души: "... Нельзя помочь, если не встретится тот, кто нуждается в помощи, и тот, кто готов ее оказать. Нельзя помочь, пока в процессе этой встречи тот, кто нуждается в помощи, не начнет осознавать самого себя и не будет готов к принятию ответственности за свою жизнь. Жизнь - это безмерный океан любви, и бывают случаи, когда на одном из кораблей, плывущих по нему, случается беда. Капитан корабля посылает SOS, и из неведомых далей приходит спасение. Они встречаются: без встречи невозможна помощь, но смысл заключается в том, чтобы корабль, еще недавно терпящий бедствие, смог снова поднять паруса и плыть дальше".

Пособие в первую очередь адресовано специалистам по социальной работе, осваивающим нелегкую профессию по управлению "судном спасения".

Учебное пособие состоит из 2-х самостоятельных разделов и приложения.

Первый раздел посвящен психологической помощи детям в период возрастного кризиса. Здесь представлен теоретический материал основных психологических новообразований личности ребенка в возрасте от 5 до 15 лет (глава 1) и подростка от 11 до 15 лет (глава 2). Также здесь рассматриваются основные психологические трудности адаптации ребенка в социуме.

В приложении этому разделу соответствуют:

- приложение 1, в котором описываются принципы психологической работы с детьми, позволяющие грамотно и эффективно осуществить психологическую помощь ребенку;

- приложение 2, где представлены задания для групповой коррекционной работы с дошкольниками и младшими школьниками.

Примерный комплекс заданий позволяет решать реализацию основных направлений коррекционной работы на занятиях:

- приложение 3 - это программа коррекции страхов у детей дошкольного и младшего школьного возраста;

- приложение 4 предлагает две техники индивидуальной работы с дезадаптированными детьми;

- приложение 5 содержит примерный план коррекционных занятий с подростками, которые помогают решить основные задачи возраста и личности ребенка.

Второй раздел посвящен психологической помощи взрослым в момент возрастного и личностного кризиса. Этот раздел также разбит на главы, в каждой из которых раскрывается сущность взрослых возрастных кризисов: юности, зрелости в переходный период и собственно зрелости, пожилого возраста и старости.

Этому разделу соответствует приложение 6, где представлен примерный каталог упражнений для работы с кризисными состояниями у взрослых.

Теоретический материал о возрастных и личностных кризисах принадлежит Г.С. Абрамовой и представлен в разделе 1 и 2, а также практические задания, которые можно найти в приложении 7.

Принципы психологической работы с детьми, предложенные Е.П. Кораблиной, отражены в приложении 1.

Примерный каталог упражнений для работы с кризисными состояниями предоставлен Е.П. Кораблиной.

Практический материал по работе с детскими возрастными кризисами описал О.В. Хухлаевой в приложениях 2,3,4 и 5.

Целью данного пособия является подготовка студентов к оказанию психологической помощи детям дошкольного и младшего школьного возраста, подросткам, а также взрослым людям в ситуации кризиса возраста. Будущий специалист должен быть готов к индивидуальным и групповым формам психологической помощи дошкольникам, младшим школьникам и подросткам. Он должен быть знаком с основами психологической поддержки взрослых в трудной жизненной ситуации.

Хотелось бы пожелать будущим специалистам научиться применять эти знания и достичь совершенства в умении управлять "судном спасения".

ВВЕДЕНИЕ

На различных этапах жизненного пути человек сталкивается с кризисными ситуациями, которые могут спровоцировать личностный (экзистенциальный) кризис. Иногда событиями, которые служат "пусковым механизмом" для кризиса, становятся несчастный случай, операция, полученное в результате травмы увечье. Это могут быть также ситуации, связанные со смертью любимого человека, переживания различного рода утрат, потеря семьи или работы; кризисы, вызванные разлукой, одиночеством, неизлечимой болезнью, изменением социального статуса и др.

Наряду с личностным кризисом, можно наблюдать возрастной. Возрастной кризис сопровождается задержкой психического развития, сопровождается депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также проблемами внутреннего и внешнего характера. Он возникает обычно при переходе из одного возраста в другой.

Однако природа кризиса такова, что его причиной могут послужить не только печальные или травматичные переживания, но и радостные, позитивные события, например, рождение ребенка, влюбленность, бракосочетание или повышение по службе. Иногда какую-либо внешнюю причину кризиса найти очень сложно. Просто у человека появляется ощущение, что внутри его что-то изменилось и сегодня он уже не может жить так, как жил вчера: он стал другим. Очень часто событие, "запускающее" кризис, бывает абсолютно незначительным; оно срабатывает по типу "последней капли". Таким образом, "пусковые механизмы" кризиса определяются не только внешним, но и внутренним содержанием, динамикой психологической жизни личности, которая так часто остается за пределами сознания, а потому не поддается контролю и предвидению. Иногда за кризисами закрепляются определенные названия: "первая любовь", "прощание с отчим домом", "кризис середины жизни", "кризис выхода на пенсию". Но многие из кризисных ситуаций не имеют названия и не привязываются к каким-либо внешним событиям, хотя и представляют собой серьезные личностные сдвиги, отражающиеся на всех сторонах жизни человека.

Как считает Дж. Якобсон, кризис возникает, если жизненные события создают потенциальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей человека, при этом они ставят перед индивидом проблему, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время привычными способами. Итак, суть личностного кризиса - это конфликт между старым и новым, между привычным прошлым и возможным будущим, между тем, кто ты есть сейчас и тем, кем ты можешь стать.

Кризис перемещает человека в маргинальное положение, или нейтральную зону, когда привычные стереотипы мышления и поведения уже не работают, а новых еще нет.

Кризис - это своеобразная реакция личности на ситуации, требующие от нее *изменения способа бытия* - жизненного стиля, образа мышления, отношения к

себе, окружающему миру и основным экзистенциальным проблемам. Можно сказать, что если преодоление возрастных кризисов способствует развитию человека, то экзистенциальных - становлению личности. Итак, кризис - это ответ на зов потенциальных возможностей личностного роста. Любой кризис уже заложен в основном свойстве личности - стремлении развиваться и самосовершенствоваться, то есть постоянно изменяться.

Великая мудрость, пришедшая к нам из буддизма, говорит: "Нет добра и зла - есть благо". То есть, если освободить события, происходящие с человеком, от оценок "хорошо-плохо", они становятся просто опытом, очередным шагом в самопостижении. По мнению Т. Йоманса, проблема состоит в том, чтобы, встретившись с болью, страданием, близостью смерти, не стараться отвернуться от них, избежать их или смягчить, а научиться их принимать. Если человек научится включать страдание в свой духовный контекст, то изменится как переживание само по себе, так и значение страдания.

Большинство психологов, как отечественных (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, В. Ф. Василюк, С. Л. Рубинштейн и др.), так и зарубежных (Р. Ассаджиоли, Т. Йоманс и Э. Йоманс, К. Гроф и С. Гроф, Д. Тайарст, К. Юнг, Дж. Якобсон и др.), занимавшихся кризисной психологией, придерживаются мнения о том, что кризис - предпосылка важнейших личностных изменений, характер которых может быть как положительным (конструктивным, созидательным, интегрирующим), так и негативным (деструктивным, разрушительным, разъединяющим).

Суть кризиса такова, что заставляет человека усомниться в возможности его преодоления. Понимание кризиса как перехода от одного способа бытия к другому обычно существует у человека вне кризисной ситуации. Когда же он оказывается погружен в мрачные глубины жизненных перипетий, у него появляется чувство невозможности выхода из этого состояния. В этом случае кризис воспринимается как окончательное крушение жизни. Поэтому для клиента, переживающего кризис, характерна загруженность неразрешенными проблемами, ощущение безнадежности, беспомощности, "тустика". В этот период человек остро чувствует отсутствие внутренней опоры, теряются связи с миром и с другими людьми; прежние жизненные цели разрушаются, смыслы теряют свою ценность. Давление этого состояния толкает человека к действиям, которые могли бы разрешить проблему немедленно. Среди разрушительных для личности способов выхода из кризиса могут оказаться суицид, нервно-психические и психосоматические расстройства, социальная дезадаптация, посттравматический стресс, криминальное поведение, алкогольная или наркотическая зависимость и др. Таким образом, если кризис не разрешен или разрешен неадекватно, то это может привнести в личность деструктивный аспект и тем самым затруднить процесс дальнейшего роста и развития.

Однако кризис - это не только "угроза катастрофы", но и возможность изменения, перехода на новую ступень развития личности, источник силы. И в этом его позитивный аспект. Кризис в данном случае может стать для личности пред-

посылкой для изменений в себе и в своей жизни, подтолкнет к тому, чтобы научиться чему-то новому, переосмыслить, а иногда и впервые осознать свой жизненный путь, собственные цели, ценности, отношение к себе и к другим людям.

Можно предположить, что позитивный или деструктивный выходы из кризиса определяются не только соотношением созидательных и разрушительных тенденций в личности и способом решения экзистенциальных проблем, но и отношением человека к самой кризисной ситуации. На основании полученных нами данных мы выделим два типа такого отношения и назовем их "кризисная ситуация как возможность роста" и "кризисная ситуация как опасность".

В первом случае кризис воспринимается личностью как возможность более глубокого, аутентичного бытия. Этот подход характеризуется также принятием своей судьбы, чувством онтологической защищенности (по И. Ялomu), которое можно описать как переживание тесной эмоциональной связи с родительской семьей и собственным детством, принятием духовного и телесного аспекта своей личности, стремлением к росту. Среди экзистенциальных ценностей, присущих кризису в данном аспекте, можно отметить осмысленность жизни, терпимость к ее изменчивости, высокий уровень ответственности за себя, а также принятие собственных чувств по отношению к смерти и веру в бессмертие души.

Во втором варианте кризисная ситуация воспринимается как опасность и выражается в концентрации на своих страданиях - болезнях, старости, страхах, зле, беспомощности и одиночестве. Этот подход не предполагает принятия ответственности за выход из кризиса, а олицетворяет, скорее, пассивное, "страдальческое ничегонеделание". Интересно, что такое отношение к собственной жизни связано с представлениями о смерти как абсолютном конце и страхом по отношению к ней.

Рассмотрим еще один вид кризиса, который К. и С. Гроф выделили в многообразии состояний, переживаемых человеком. В своих работах, посвященных данной теме, они связывают этот вид кризиса с измененными состояниями сознания и называют его духовным (а также кризисом эволюции сознания или трансформации личности). Можно воспользоваться идеей Р. Ассаджиоли о том, что термин "духовный" отражает не только те переживания, которые традиционно считаются религиозными, но и все, что касается восприятия и познания, всю человеческую активность и все функции, у которых один общий знаменатель - обладание ценностями, более высокими, чем общепринятые: этическими, эстетическими, героическими, гуманистическими, альтруистическими и др.

Любой духовный кризис в терминологии К. и С. Гроф может быть наполнен различными переживаниями, которые они разделяют на три основных категории:

- *биографическая* - переживание травматических событий, тесно связанных с историей жизни индивида;
- *перинатальная* - переживания, обращенные к теме умирания и вторичного рождения;

- *трансперсональная* - переживания, выходящие за пределы жизненного опыта обычного человека, так как в них участвуют образы и мотивы, источники которых находятся вне личной истории индивида.

Самая важная задача в работе с людьми, переживающими подобный кризис, - создать благоприятную, доверительную атмосферу и рассказать им о пути, который им предстоит пройти. Здесь очень важно показать, что трудности, которые они преодолевают, - не проявления болезни, а выражение целительного и трансформирующего процесса. Как отмечают К. и С. Гроф, все, в чем нуждаются люди в период духовного кризиса, - это доступ к правильной информации, поддерживающие беседы и хороший контекст для духовной практики.

Поэтому в работе с кризисом очень важно помнить самим и убеждать клиентов в том, что в нем заключен не только период разрушения, но и период созидания, и оба эти периода являются естественными составляющими процесса роста и развития. Нельзя что-то приобрести, ничего не потеряв; точно также невозможно постоянно терять, ничего не получая взамен.

Одна из особенностей состояний разрушения и созидания заключается в том, что, когда проявляется одно из них, другое остается скрытым. Это не значит, что его нет; это значит, что мы можем не замечать его. Другой особенностью является наличие закономерностей каждого из процессов - как разрушения, так и созидания. Иногда это кажется невероятным, но оба эти процесса разворачиваются по определенным законам, и все события в них логически взаимосвязаны. Например, пройдя процесс разрушения и осмыслив его, клиент сможет понять, что приобрел еще и положительный опыт, несмотря на то, что во время кризиса его переживания были негативными, лишены всякого смысла и абсолютно не связывались в единый сюжетный ряд.

В силу нашего восприятия жизни, процесс созидания привлекает нас больше, поэтому мы лучше знаем его позитивные стороны. Период же разрушения сопряжен с болью, что заставляет людей создавать массу защит, чтобы избежать ее, а также обходить стороной переживания других людей, находящихся в таком же состоянии. Однако, как утверждает Э. Йоманс, понимающее и уважительное отношение к процессу разрушения как к необходимому этапу личностного и общественного развития - это дар, который мы можем преподнести себе сами, нашим семьям и нашим клиентам, если действительно научимся видеть деструктивную фазу развития. Разрушение - это дар, так как оно содержит в себе еще непроявленное созидание, и задача консультанта состоит в том, чтобы помнить об этом и стараться видеть то, что пока еще скрыто. Как отмечает Рам Дасс, что-то в нас умирает, когда мы выносим невыносимое. И только в этой темной ночи души мы можем приготовить себя к тому, чтобы видеть так, как видит Бог, и любить так, как любит Бог.

В этой связи можно вспомнить известную притчу о том, как человек попал на небеса и рассказывает Богу о своей жизни. "Благодарю Тебя за помощь, что Ты оказывал мне", - говорит человек, окидывая взор расстилающийся внизу мир, и видит две пары следов в тех местах, где он и Бог шли бок о бок друг с

другом. Но тут ему вспоминаются мрачные периоды его жизни, он снова глядит вниз и замечает лишь одну пару следов. "Но где же Ты был, - вопрошает он, - когда я нуждался в Тебе больше всего? Ведь на песке отпечатки только одних ног". И Бог отвечает: "Именно тогда я нес тебя на руках". Эта притча говорит о том, что процесс разрушения может также сильно поддержать нас, как и процесс созидания, если мы позволим себе увидеть это, потому что эти два процесса - суть один.

Подводя итоги, можно сказать, что кризис - это время пребывания в коконе, иногда в полной темноте и одиночестве, наедине со своими страхами, разочарованием и болью. Это время прощания, печали и отверженности; время нескончаемых вопросов и бесконечного непонимания. Это время поиска той тонкой грани, которая отделяет смирение и преодоление, волю к жизни и безнадежность, препятствие и награду, движение вперед и безмолвный покой. Это время, которое укрепляет наш дух верой и открывает сердце любви; время, позволяющее учиться понимать и принимать изменчивость жизни и саму жизнь.

РАЗДЕЛ 1. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ДЕТСТВА

Глава 1. Кризис середины детства (5-8 лет)

Как часто мы общаемся с детьми, наивно полагая, что мы умнее, что наш жизненный опыт дает нам право распоряжаться их судьбами, что наш страх за их безопасность оправдывает любые воспитательные средства. К сожалению, мы забываем, что ребенок - это человек.

Роджерс, описывая процесс становления и развития человека, подчеркивал, что ребенок рождается конгруэнтным и искренним, следующим за своими потребностями и желаниями. В процессе жизни ему предстоит сделать выбор либо в пользу себя и своих желаний, либо в пользу родительской любви. Обычно побеждает родительская любовь и признание, ведь это необходимо для каждого человека, не говоря о ребенке. Но, к сожалению, выбирая признание других, ребенок отказывается от себя.

Обратимся к факторам, которые появились на границе этого возраста. Это повышенная чувствительность ребенка к экзистенциальным переживаниям, обозначение границ Я-концепции через установление дистанции с другими людьми, формирование обобщенной концепции другого человека. Сензитивность, повышенная чувствительность ребенка к содержанию его Я-концепции делает его очень уязвимым к любым воздействиям других людей, недаром именно защищенное окружение является ресурсом его развития.

До середины детства ребенок связан тесными эмоциональными связями с родителями (или людьми, их заменяющими), он погружен в эти чувства и еще не умеет их анализировать. Через освоение речи он овладевает словом как формой анализа чувств. Формообразующая роль слова в анализе ребенком своих пере-

живаний исследована недостаточно, но изучение, например, феномена лжи дает основания говорить о том, что образ не-я, образ чужого человека, очень рано обобщается ребенком в слове и используется для установления отношений с другими людьми.

Этот образ - не-я - становится как бы содержанием психической реальности, структурируя отношения с другими людьми, удерживая содержание Я-концепции. Одно из доказательств существования образа не-я, думаю, можно найти в детских рисунках: они могут и умеют изобразить отличительные признаки внешности и характера человека или какого-либо персонажа.

Люди, живущие по-соседству, привносят в жизнь ребенка переживание, которое можно назвать обусловленностью любви. По сути дела, они демонстрируют ребенку ту сторону отношений взрослого к нему самому, которую можно было бы квалифицировать как не-любовь, то есть это антипод безусловной родительской любви, принятия, прощения. Это другое, защищающее само себя от возможного воздействия ребенка, устойчивое и непроницаемое - чужое Я. О нем есть смысл говорить даже в характеристиках плотности - сверхплотное чужое Я. Именно оно своим присутствием заставляет дифференцировать и осознавать чувства к людям, в конечном итоге, осваивать подходящую модель поведения в отношениях с ними.

Нарастающая дифференциация чувств требует некой упорядоченности, наверное, естественной шкалой для этого становится само тело ребенка. Именно в это время им решается задача установления своей половой идентификации. Половая принадлежность становится тем основанием, которое позволяет удерживать разлетающиеся когда-то целостные чувства, сделать их предметно отнесенными.

Свойство половой идентификации очерчивать границы проявления чувств (мальчики не плачут, девочки не дерутся и тому подобное) возвращает ребенка к собственным переживаниям как ценности. Они упорядочиваются, приобретают (на время) защищенный вид. Не-я конкретизируется в образе противоположного пола. Это очень важный момент постоянства, обеспечивающий относительную стабильность этого периода развития, нарушаемую присутствием взрослых людей, обусловленно относящихся к ребенку. Такими взрослыми являются соседи, присутствующие в психологическом пространстве ребенка без всякого его согласия-несогласия на это; такими взрослыми являются все учителя, по своему профессиональному статусу имеющие право воздействовать на Я-концепцию ребенка (достаточно в этом смысле вспомнить факт, что большинство вариантов затруднений в освоении чтения в начальной школе связано с проявлениями Я-концепции ребенка).

В ходе экспериментов над собственным телом, в диалоге с не-я ребенок осваивает свои проявления как существа живого, могущего самовоздействовать на разные свои качества, в том числе и на жизнь в целом. Сила Я ребенка проявляется в диапазоне этого самовоздействия. Воспользуемся описанием Ю. Боргена, аналоги которого вижу во множестве фактов мучительного непонимания

взрослыми своих подрастающих детей: "Он почувствовал смутное удовольствие, оттого что добрался как бы до последнего слоя истины. Вся радость угасла в нем, зато он почувствовал в душе прочный и твердый камень, угловатый и острый, - надежная опора, на которую можно опираться вечно... Это был маленький твердый камень с острыми краями, как раз такой, какой надо иметь внутри себя, - точка опоры и в то же время оружие..." Это писатель передал за ребенка переживание силы и автономности собственного Я, сами дети редко могут выразить чувство космического одиночества и заброшенности, которые они испытывают в этом возрасте, разве что немногие из них скажут об этом в стихах, большинство же удивит (быть может) взрослых вопросом о любви, побегом из дома после пустякового наказания, неожиданной задумчивостью или желанием побыть одному.

Почему они лгут, то есть создают фантомную реальность? Ответ может быть и такой: потому что умеют эту реальность создавать, знают ее свойства и пробуют обращаться с ними. Это не что иное, как продолжение освоения не-я, только не во внутреннем диалоге, а во внешнем - со взрослым или сверстником. Среди исследованных видов лжи большое место занимает ложь об отношении к предметам, это самая легкая ложь, более трудной является ложь о чувствах (особенно своих). Чувства принадлежат Я, их труднее превратить в не-я, вот в более зрелом возрасте это будет сделать значительно проще, а пока ребенок еще достаточно искренен. О предметах лгать проще - они-то уж точно не-я, поэтому не брал, не видел, не трогал и тому подобное. Хотя все наоборот.

Сопоставление этих двух феноменов - феномена лжи и успешности ребенка в группе сверстников - приводит к мысли о том, что они позволяют обсуждать проблему прозрачности - плотности границ психологического пространства. Успех, воплощенный в преобразованиях предмета, ложь о предмете наделяют этот предмет особыми свойствами, отдаленно напоминающими магическую значимость ритуальных предметов для древних народов. Предмет, его преобразования становятся на какой-то момент (мгновение) равными моему Я.

Получается, что границы Я совпадают с границами предмета. Надо видеть и те факты, что именно в этом возрасте у детей появляются первые попытки собирательства, коллекционирования, появляются любимые вещи, место в квартире и тому подобное. Предметы как бы становятся частью Я, можно сказать, что они обозначают и укрепляют границы Я. Если в семье несколько детей или дети объединены в группу, то борьба за мою игрушку или мое место является неотъемлемой частью их жизни. Особый мой предмет - чашка, носочки, игрушка, стул, вилка - это очень важно в детстве, ведь именно наличие этих предметов иной раз бывает единственным подтверждением для ребенка факта существования своего Я (но это уже из области человеческих трагедий, пусть их будет как можно меньше в мире).

В литературе середина детства связывается с кризисом шести лет как периодом потери ребенком непосредственности и спонтанности в активности, а приобретение произвольности и опосредованности, то есть поведение становится

многоплановым - разделяется план реальный и вымышленный, ребенок осознает их несовпадение; разделяется план предметный и отношенческий; становятся дифференцированными чувства, выделяется и осознается переход одного чувства в другое.

Ребенок уже не просто реагирует, усваивает, он уже и многое делает "понарошку", "специально", применяя для воздействия на себя и на других известные ему закономерности человеческих отношений и свойства предметов. Он уже может хотеть понравиться другому человеку и стараться делать это, он уже может хотеть выглядеть умным и стараться делать это. Он (еще не всегда в изощренной взрослой форме) может оправдать ожидания близких, поведя себя так, как этого хотят они, а не он сам.

Это очень большие приобретения этого возраста, так как постепенно ребенок избавляется от эгоцентрической позиции во всех видах деятельности. Это уже не упрямец с одной-единственной целью, это уже "большой" человек, который может осуществить и реализовать выбор целей в отношениях с другими людьми (если ему не помешать, конечно).

Попробуем еще раз перечислить этот "материал": экзистенциальные переживания и возможность их выражения в слове; самовоздействие как автономность активности; сила собственного Я как диапазон его изменения под воздействием другого человека; дифференцированные чувства; половая идентификация; психологическая дистанция с другим человеком и возможность воздействия на нее; дифференцированное отношение к другим людям (свои - чужие); дифференциация разных видов реальностей и правил действия в них.

Доверчивость и жизнерадостность, основанные на конкретном, образном мышлении. При всей его "взрослости" ребенок живет в мире тех обобщений, которые доступны именно его опыту, соответствуют именно его переживаниям и интеллектуальным возможностям, поэтому детский мир полон деталей и красок, подчас просто невидимых взрослому.

Считается, что учебная деятельность определяет возникновение психологических новообразований - рефлексии, произвольность, внутренний план действий, которые необходимы для освоения такого важнейшего элемента культуры, как инструкции, или способы действия с предметами.

Переживание динамичности своего Я может быть выражено примерно в такой рефлексивной формуле: "Я меняюсь, оставаясь самим собой, и это меня радует".

Ребенку, готовящемуся к школе, очень важно иметь основания для такого переживания, так как он переходит в новую систему опосредованных отношений, где его Я в целостных проявлениях и свойствах весьма редко будет предметом взаимодействия с другими людьми, преобладать будет оценка предметных действий ребенка и их соответствие с образцом или правилом.

Новообразования этого возрастного периода - повышенная чувствительность ребенка к экзистенциальным переживаниям; обозначения Я-концепции через установление дистанции с другими людьми; формирование обобщенной кон-

цепции другого человека; формирование образа не-я; установление половой идентификации; чувство одиночества; феномен лжи; определение границ Я; приобретение произвольности и спонтанности в активности; может делать "понарошку" и "специально"; может понравиться человеку и старается это делать специально.

Вопросы для самопроверки

- 1. Как у ребенка появляется и проявляется возможность экспериментировать со своим Я?*
- 2. Каковы особенности идентификации в этом возрасте?*
- 3. Как и почему ребенок начинает лгать?*
- 4. Почему говорят, что к пяти годам у ребенка уже сложились основные качества человека?*
- 5. Как и почему ребенка надо готовить к школе?*

Глава 2. Кризис подросткового возраста (11-15 лет)

Вступив в этот возраст, человек сталкивается с тайной своего изменчивого Я, постоянно ускользающего от него же самого. Для сохранения Я необходима огромная работа по его построению, если хотите, то выстраиванию. Без необходимого психологического материала этого не сделать. Если в предыдущем периоде своего развития ребенок переживал свою дискретность, конечность как проявление своего Я, как момент его фиксации в собственном же сознании, то подростку требуется психологическая информация для дальнейшего осуществления жизни его Я как проявления в конкретной, индивидуализированной, в его лице персонифицированной, форме сущностных свойств человека.

Основным условием получения такой психологической информации может быть его встреча со взрослым человеком, который воплощает в отношении с подростком обобщенную, но персонифицированную сущность человека, является, говоря педагогическим языком, нравственным идеалом, жизненным идеалом, но не абстрактным, а конкретным, может быть, ежедневным воплощением его в отношении подростка. Слово "воплощение" можно было бы заменить без потери смысла словами "труд" или "любовь". Иначе говоря, подросток своими потребностями, главной потребностью - жить - ставит перед людьми, его окружающими, в самой острой форме проблему любви к жизни, к себе как к живому человеку, к нему - подростку, а значит, к нему как к другому человеку. Его проблемы - это тот "огонь", который обращен к "веществу" отношений с другими людьми, к тем нормам и правилам построения и осуществления проявлений жизни, с которыми он уже успел встретиться в своем детстве.

Учитывая, что это глава только о подростках, возьмем на себя смелость от их имени сказать, что они чувствуют себя загнанными в трудный период своей жизни, потому что взрослые не находят для них места - элементарного пространства - в жизни, так как не знают (не все, но многие), что для осуществления Я (для

"творящего ритма мятежного огня") необходимо (!) и внешнее, и внутреннее пространство. Такое пространство, где можно себя чувствовать защищенным, переживать границы своего Я, своего психологического пространства как надежные. Образ творящего ритма огня является очень подходящим к описанию проблем развития самосознания в этот период, так как подросток ставит главный вопрос: "Зачем живут люди?" Он видит в этом вопросе слово "живут" как ключевое. Освоение пространства жизни во всей его полноте и целостности - вот главная проблема подросткового возраста. Недаром именно в этом возрасте у детей просыпается интерес к музыке, можно даже говорить о музыкальных странствиях современных подростков. Родители знают, что часто музыка сопровождает подростка во всех его ежедневных занятиях, выполняя множество самых разных функций. Об одной из них хотелось бы сказать особо. Это функция интеграции множества разнообразных и не соответствующих друг другу переживаний подростка, создания (пусть на время) переживания собственной целостности, ритмически организованной, то есть предвидимой, предошущаемой. Известно, что именно ритмичная музыка нравится подросткам больше всего.

Интенсивный физический рост и переживания, с ним связанные, осязаемость проблем взрослой жизни, нарастающий груз ответственности и тому подобное вносят мощный диссонанс в Я-концепцию подростка. Напряжение, вызванное этим, требует преодоления за счет увеличения силы Я, которая приходит за счет освоения жизненного пространства, выстраивания своего места в нем. Подростки резко и часто меняют интересы и увлечения, у них наблюдается перестройка системы оценок других людей и себя, возникают конкретные жизненные планы и проявляются усилия по их осуществлению.

Женская роль в этом смысле очевиднее. Давно замечено, что девушки испытывают меньшие колебания в переживаниях, связанных с воплощением собственного Я, они сравнительно быстро достигают устойчивости, хотя бы это было успокоение, вызванное принятием известного образца чужого Я. Недаром 16-17-летняя девушка производит впечатление взрослого человека, что далеко не всегда можно сказать о молодом человеке ее же возраста. Известно, что девушки в этом возрасте чувствуют себя взрослее своих сверстников и склонны их опекать и воспитывать, даже перевоспитывать.

У юношей диапазон колебаний в переживаниях значительно шире и они дольше идут к обретению устойчивого отношения к самому себе, то есть к ощущению границ своего Я и его динамической силы. Как тут не вспомнить слова из пословицы о том, что мужчине принадлежит весь мир... Для того чтобы это почувствовать, надо проделать огромную работу по построению своего мирового (соответствующего меркам мира) психологического пространства, ощутить в себе силы Я по возможному устройству жизни именно в таком масштабе.

Противоречивость переживаний, свойственная юным, делает их особо чувствительными к существующим в культуре формам организации жизни, в том числе к самым обобщенным формам, содержащим идеал человеческой жизни. Они буквально впитывают всеми чувствами, пробуют через действия в виде

самовоспитания конкретизировать, персонифицировать идеал, для того чтобы решить свои жизненные задачи, связанные с поиском своего Я. Идеалы юности многообразны и зависят от множества факторов, но то, что они есть, они нужны, в них существует потребность, доказываемая исследованиями и прошлого, и сегодняшнего дня. Идеалы, естественно, соизмеримы с эпохой, но в них есть общее - они связаны со стремлением к творчеству.

Когда возникают проблемы в становлении этого переживания, юноши и девушки сталкиваются с невыносимой плотностью бытия, которое не поддается их попыткам найти в нем свое место. Давно уже был отмечен факт, что юность сравнительно легко идет на самоубийство. Даже сама мысль об этой возможности часто является сладостно-утешительной, снижающей как бы степень риска перед возможными жизненными трудностями. Да, юные люди живут большей экзальтированностью, невыраженными и неопределенными волнениями и думами, которые они не могут реализовать в соответствующей себе форме. Такую форму нельзя найти в один день или в один час, на ее поиски могут уйти годы, для наблюдателя это вообще может выглядеть как нечто ненормальное, например, уход в секту, приобщение к вегетарианству, увлечение каким-то видом коллекционирования и тому подобное. Все это может быть не тем, не моим, все это может быть отброшено или превращено в свою противоположность, и вчерашний панк может стать примерным студентом университета, и все это за короткое время.

Как хорошо, что сегодня у молодых есть эта возможность смело пробовать свои силы в поисках формы жизни - своей формы жизни.

Как говорят исследователи подросткового возраста, подросток-девочка и подросток-мальчик - это две различные биологические величины. В этот период жизни они переживают необходимость решения такой жизненной задачи, как установление близких отношений с лицами противоположного пола. Биологическая основа этой формы поведения представляет собой врожденный инстинкт исключительной силы, значение которого в жизни человека нельзя недооценивать. Появление переживаний, связанных с отношением к противоположному полу, можно зафиксировать у детей в очень раннем возрасте - уже в 1,5-2 года они могут проявить выраженное восхищение человеком, явно любясь им. К сожалению, разрозненные факты таких наблюдений почти не систематизированы в специальной литературе, их исследование относят чаще всего к подростковому возрасту в свете обсуждения проблем ранних браков, ранних половых контактов.

На этом фоне жизни ранняя половая жизнь - это верный путь к истощению сил организма, еще не приобретшего устойчивости, еще не сформировавшего необходимого аппарата для саморегуляции. Проповеди взрослых в этом отношении всегда будут восприниматься подростками с оговорками и сомнениями, важно сообщение точной физиологической и психологической информации об особенностях физиологического созревания организма. Эта точная информация позволит решать проблемы отношений с противоположным полом на куль-

турном уровне, будет способствовать пониманию роли полов в культурном развитии.

У подростков есть свойственное их возрасту переживание своего одиночества, своей непричастности к другим людям, может быть, это тот шанс, который в виде этих подростковых переживаний дан всему человечеству, и это шанс остановиться, задуматься и посмотреть на себя со стороны. Именно это делают подростки - они смотрят на жизнь взрослых с дистанции младших, которые уже чувствуют в себе силы быть старшими. Эта дистанция - удаленность от взрослой жизни - позволяет им сблизиться со сверстниками, так как одиночество подростков - это не пустота, это энергетический источник, который требует направленного выхода энергии - требует действия, иначе он может взорваться (мы уже говорили о самоубийствах молодых.) В современной культуре для подростков не так много поля для приложения их сил действия, вот и появилась та субкультура подростков, в которой реализуются доступные им действия по устройству жизни.

Субкультура подростков - это действительно системы действий разного вида, которые позволяют организовать как внешнюю жизнь, так и внутреннюю (организовать свое психологическое пространство).

Подросток - реалист и романтик одновременно, он переживает как собственную целостность, так и возможность ее потери. Добро и зло, жизнь и смерть в его переживаниях конкретны и абстрактны одновременно, так как он только учится мыслить абстрактно, поэтому в процессе мышления, в поиске закономерностей он легко может принять случайное за общее, конкретное - за абстрактное, единичное - за общее. Он переживает несоответствие силы своих чувств, переживаний и возможностей своего мышления. Подросток - это тот человек, который может сформулировать и попробовать решить задачу развития собственного мышления. Именно для него написаны все книги по самовоспитанию, именно он может воспользоваться (если захочет) их мудростью не для манипулирования другими, а для воздействия на самого себя.

Новообразования этого возрастного периода - освоение пространства жизни во всей полноте; интенсивный физический рост; изменения гормонального фона; установление близких отношений с лицами противоположного пола; чувство одиночества; резкий рост самосознания; притязания на социальное признание; психологическое время личности; социальное пространство личности.

Вопросы для самопроверки

- 1. Кто и почему дал название "трудный" этому периоду в жизни человека?*
- 2. Какой бывает любовь человека к своему ребенку?*
- 3. Опишите содержание отношений подростка со сверстниками.*
- 4. Что ждут подростки от близких и чужих людей?*
- 5. Что получают?*
- 6. Как у подростков проходит идентификация?*
- 7. Какие жизненные задачи решают подростки?*

РАЗДЕЛ 2. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Глава 1. Кризис юношеского возраста (20-25 лет)

Юность - это этап жизненного цикла, завершающий переход к взрослости, на котором человек принимает ряд важных решений. Они касаются выбора профессии и создания семьи, общего стиля жизни и конкретных задач развития, коррекции ценностных ориентаций в соотношении с новым взрослым статусом и новыми жизненными планами. На это время приходится окончание вуза, приобщение к трудовой деятельности, вступление в брак, рождение детей. Главная задача личностного развития - поиск своего места и закрепление в мире взрослых - часто носит характер кризиса. Однако бегство от кризиса в этом периоде только задерживает развитие человека. Часто кризис юности совпадает с первым кризисом супружеской жизни.

Итак, молодых людей, создавших семью (средний возраст их примерно 24 года), ждет не только начало семейной жизни, но и критический период ее становления.

Как известно, кризис в межличностных отношениях проявляется в частых конфликтах.

Человек решает важнейшую задачу своего личного развития (а теперь и развития конкретного другого человека - партнера по браку) - устройство жизни в новой семье. Выделим в этой задаче несколько планов: физиологический, социальный и психологический. Все эти планы соответствуют (в большей или меньшей степени) проявлениям жизни: реальному, фантомному и полному. Физиологический план решения жизненной задачи создания семьи и ее существования предполагает освоение пространства своего тела и тела другого человека; тело, его свойства - реальность жизни. О том, насколько это непросто, говорят не только врачи-сексологи и сексопатологи, но и психологи, и... сами люди друг другу, пытаясь понять, почему вдруг такое свое, казалось бы, знакомое-презнакомое тело становится чужим и бессильным. Дело не в болезни органов (хотя и это бывает), дело в психогенных, говоря иначе, травмирующих душу факторах, которые буквально парализуют ("убивают") тело человека.

Социальный план решения задачи жизни в новой семье очень быстро становится фантомным проявлением жизни в том случае, если партнеры по браку не умеют строить новую общность, а копируют существующий в обществе идеал семьи. Такими образованиями, как идеалы, нормы, правила, ритуалы, обычай и так далее, заполнено фантомное проявление жизни, которое, несмотря на его внешнюю неосязаемость, обладает огромной силой воздействия на человека.

Практика показывает, что очень много людей, начиная строить свою семью вместе, в то же время делают это в одиночку, так как не умеют взаимодействовать друг с другом по поводу того, что они делают, на что направляют свои

усилия. Семья как что-то особое, требующее и организационных, и деловых, и эмоциональных усилий, просто никогда (или почти никогда) не обсуждается. Молодые люди попадают (особенно в первые кризисные годы) в плен фантомов, которые препятствуют осознанию новой, ими же создаваемой реальности.

Одна из важнейших особенностей семейной жизни в том, что она, действительно, жизнь, созданная творчески, она не возникнет из сексуального влечения. В. Сатир писала: "...люди, вступающие в брак, часто по существу не знают друг друга. Сексуальное влечение может подтолкнуть их соединить свои судьбы, но оно не гарантирует ни совместимости характера, ни дружбы. Гармонично развитые люди осознают, что они сексуально привлекательны для многих. Возможность создать совместную насыщенную, творческую жизнь требует совместимости и во многих других сферах. В постели мы проводим сравнительно мало времени, сексуальная совместимость, безусловно, важна в близких отношениях взрослых людей. Тем не менее повседневные полноценные отношения требуют гораздо большего, чем сексуальное влечение супругов".

Освоение родительской роли - жизненная задача развития человека в период взросления. Какие есть предпосылки для этого? Вероятнее, что самая главная в том, что родительская роль открывает по-новому конец и бесконечность жизни, то есть она еще раз обостряет переживание смерти как реальности. Противостоять ей может только ответственность - друг за друга и за себя, ответственность и любовь к жизни. Оказывается, что это очень важно - выяснить для себя и для партнера по браку содержание родительской роли для себя самого и для него, как своей собственной роли и роли другого человека, чтобы не попасть в плен к фантомам своего и чужого сознания. Именно это прояснение позволит родиться собственной мысли, именно родиться, как новой, никогда не существовавшей, не чьей-то, а собственной.

Психологи называют освоение родительской роли важнейшей задачей личностного развития в периоде взросления.

Социальная роль отца трудна тем, что на первый взгляд кажется очевидной. Именно эта очевидность создает множество психологических ловушек при ее освоении. Остановимся на перечислении некоторых из них:

1) "ловушка простой цели" - отказ от наличия экзистенциальной цели в роли отца ("Кормлю, пою, одеваю, что еще надо?");

2) "ловушка ожидаемого долженствования", например, "Я тебе отец, поэтому ты меня должен любить и уважать". Напомним, что уже в середине детства дети способны оценить отца и мать не только положительно;

3) "ловушка нормальности", или "все, как у людей" - потенциальный отказ от понимания и принятия уникальности своей жизни и жизней членов своей семьи;

4) "ловушка правоты силы" - отказ от всех возможных способов разрешения конфликтов, кроме силовых или связанных с демонстрацией силы;

5) "ловушка возраста" ("Я еще молодой, погулять хочется", "Он еще ничего не понимает, пусть мать с ним возится"). Ориентация на физический возраст как

критерий развитости человека;

6) "ловушка подарка" ("Я ему все покупаю, что захочет..."). Подмена экзистенциальности в отношениях предметами, игнорирование ценности личностного общения;

7) "ловушка потребительства", или "в семье можно расслабиться". Чувства других членов семьи не учитываются;

8) "ловушка превосходства пола" - заведомый отказ от способов решения жизненных задач;

9) "ловушка социальной ценности пола" ("Мальчик себе всегда дорогу пробьет", "Мужчину везде на работу возьмут", "Меня любая подберет"). Отказ от экзистенциальных переживаний как бессмысленных, трудных, ненужных и тому подобное;

10) "ловушка ревности к детям", необходимость считаться с тем, что внимание жены принадлежит (иногда достаточно большое время) маленьким детям, старикам и вообще другим людям.

Новообразования этого возрастного периода:

выбор профессии; создание семьи и принятие новых социальных ролей; конкретизация личностных задач развития; коррекция ценностных ориентаций; освоение родительской роли; перестройка уже существующих ролей.

Вопросы для самопроверки

1. Почему существуют многочисленные критерии определения взрослости?
2. Какой из них, по вашему мнению, наиболее адекватно воспринимается людьми и почему?
3. Как объяснить существование семейных кризисов?
4. Опишите психологическое содержание роли матери и отца.
5. Почему о них можно говорить как об экзистенциальных социальных ролях?
6. Почему их надо осваивать?
7. Какие трудности возникают при освоении этих ролей?

Глава 2. Кризис зрелости. Переходный возраст (30-35 лет)

Переходный возраст - это очень короткий период жизни, когда у человека много сил, чтобы чувствовать свои возможности действия, и достаточно ума, чтобы контролировать свои цели...

Одна из важнейших особенностей переходного возраста женщины состоит в том, что развитие ролевых отношений в семье приводит к тому, что в них недостаточно только реагировать (жить по чувству), но надо уже и уметь строить поведение в соответствии со своей ролью. Обусловлено это тем, что психологическое пространство осуществления роли становится сложнее и шире за счет уже упоминавшихся чужих людей.

Подростки это тоже очень хорошо чувствуют и понимают, они уже

вполне могут выступить в роли маминого психотерапевта, говоря ей, например, что она их учит неправильно, сейчас у детей другие правила. Не умея выразить словами несоответствие женского поведения социальной ситуации, дети могут всеми способами препятствовать присутствию матери в их социальной жизни, объясняя это тем, что мать не знает всех обстоятельств (стыдятся своих матерей, стесняющих их свободу избыточным проявлением чувств).

Матери приходится осознать (преодолеть оглушенность чувства), что ее ребенок уже не маленький. Он может давать ей об этом знать десятками способов (вырывает руку, принимает и осуществляет рискованные действия, поступает наоборот, умалчивает и тому подобное), но в конце концов говорит прямо: "Не приходи туда, где буду я". Это тоже надо уметь пережить - принять как необходимость проявления в новой форме (рационализированной, интеллектуализированной) своего чувства, даже если оно ее поглощало без остатка (материнское чувство).

Встает совершенно новая задача - контроля, самоконтроля за осуществлением этого чувства. Аналогичная задача возникает и в отношении чувства к мужу - надо учиться (заново, снова и так всю жизнь) проявлять свое чувство, чтобы оно жило. Сколько потом возникает раскаяния: "Мы могли бы не расходиться, если бы понимали..." Вместо многоточия можно поставить слова о том, что понимали бы законы проявления и развития собственных чувств.

Может показаться удивительной закономерность, которую приходится наблюдать у женщин в семьях с подрастающими детьми, ее сформулировать следующим образом: "Я вся испереживалась, а им все равно..." "Испереживалась" по поводу близких (детей, мужа), которым и дела нет до переживаний женщины. Вот эта оглушенность собственными же переживаниями и делает женщину уязвимой в принятии решений об изменении отношений с близкими. Чаще всего в семье роль психотерапевта выполняет мужчина или ребенок, но не женщина. Это в первую очередь относится к женщине в переходном возрасте. Факты эти, столь разнообразные, сходны в том, что женщина, встав перед задачей самоконтроля собственных чувств, оказывается в большом затруднении при ее решении. Почему? Ответ будет на уровне гипотезы, доказательства которой наблюдаются в отсутствии необходимых социокультурных условий передачи психологической информации о возрастных особенностях человека. Современному человеку (особенно женщине) их надо получать через осознание своего эмоционального опыта. Кстати, к этому в той или иной форме призывают и современные психотехнические знания.

Итак, почему женщине в переходном возрасте трудно решить задачу самоконтроля собственных чувств? Дело в том, что она сталкивается с проблемой существования в потоке жизни нескольких ее проявлений - проявления реального, фантомного и полного (творческого). Эту проблему обостряют подрастающие дети, так как они становятся другими людьми. Надо ориентироваться не в своих фантомах по их поводу, а в реальности их жизни, в возможной полноте ее осуществления. Женщине надо осознавать концепцию жизни и концепцию дру-

гого человека, чтобы разобраться в появлении качественно новой психической реальности, отражающей изменение психологического пространства жизни и ее, и ее детей, и ее мужа.

Переживания женщины, основанные на ее чувствах и эмоциях, создают еще одну психологическую ловушку - ловушку участия, или, точнее, соучастия в жизни близких людей, о которых она постоянно думает.

Психологи давно отметили, что среди важнейших составляющих характера человека главное место занимает соотношение между развитостью чувства и воли. Особое внимание этому уделял Т. Рибо, идеи которого заслуживают внимания. Рибо считал, что характер определяется большим или меньшим развитием чувства и воли. Умственная деятельность не имеет в этом смысле существенного значения. Для истинного характера требуются два условия: единство и устойчивость. Единство как направление всех стремлений человека к общей цели. Устойчивость - это единство, проявляемое на протяжении более продолжительного времени. Согласно Рибо, единство и устойчивость присущи далеко не всем людям. Аморфных, неустойчивых людей нельзя назвать людьми, обладающими характером; о них нельзя говорить как об индивидуальностях, имеющих Я-концепцию.

Аморфные, или мягкие, натуры, зависящие от случайных влияний, не могут оказать противодействие среде. Их желания не принадлежат им самим.

Рибо исключает эти типы из своей классификации и устанавливает три большие группы, различающиеся отношением чувств и воли: чувствительные, активные и апатичные. На основе представленности в характере интеллектуального компонента в чувствительных характерах выделяются подгруппы: кроткие, созерцательные, эмоциональные.

Кроткий характер - сильное развитие чувств, слабая воля, слабый интеллект. Созерцательный характер - сильные чувства и ум, слабая воля. Эмоциональный характер - сильное развитие чувств и интеллекта, хорошо развитая воля. Волевая деятельность отличается порывистостью и неравномерностью.

Активные характеры отличаются особым развитием воли, а степень умственных способностей проявляется в выборе деятельности. Апатичные люди обладают слабой волей и слабым чувством...

Думаю, что идеи Рибо помогут еще раз выделить проблему, возникающую в индивидуальной судьбе женщины в переходном возрасте, - проблему осознания собственных чувств. Роль их в становлении индивидуальности нельзя недооценивать. Именно они дают основание поставить вопрос о возможности и степени воздействия человека на собственные чувства, что оказывается крайне важным в дальнейшем освоении и осуществлении женской роли в данный период.

Итак, в жизни женщины бальзаковского возраста со всей остротой встает проблема осознания содержания своей индивидуальности, которая связана со сменой оценки привязанностей и принятых обязательств в отношении близких людей и самой себя. В то же время продолжается освоение родительской роли, которое основывается на существенном изменении психологической дистан-

ции с детьми, включающей и переоценку значимости людей в осуществлении собственной индивидуальной судьбы. Решение этой проблемы приводит к обновлению всех переживаний, появляется чувство полноты жизни, причастности ко всем ее проявлениям.

Переходный возраст в жизни мужчины предполагает решение тех же жизненных задач, что и в жизни женщины, но они имеют другой вектор - другое направление. Можно назвать его вектором практической философии. Освоение мужчиной его родительской роли приводит к тому, что (естественно, в норме развития) он начинает осознавать необходимость осуществления правильной жизни не только в рамках своей семьи, но и в более широкой социальной ситуации (вплоть до космической, планетарной). Это приводит к пересмотру очень многих параметров своей индивидуальности, которые в дальнейшем становятся основой для принятия новых жизненно важных решений.

Г.С. Абрамова считает, что в переходном возрасте для мужчины очень большое значение имеют первые признаки естественного старения. Именно они обращают его взор к обобщенным, отстраненным философским проблемам как к собственным. Говоря высоким стилем, вечность заглядывает в глаза мужчины. Смотрит она туда не только глазами старости, но и глазами взрослеющих... детей, которым... часто не очень понятно, что надо.

Такая типология нам необходима для понимания того, что же происходит с самим мужчиной (особенно в переходном возрасте) в семейной жизни.

Мы попробуем предпринять такую попытку, используя для построения классификации данные работы с семьями, где родители находились в переходном возрасте. В основу классификации положены данные о переживании ребенком содержания отношений с отцом; получились следующие типы:

- 1) отец - друг,
- 2) отец- судья,
- 3) отец - кормилец,
- 4) отец - психотерапевт,
- 5) отец- "нет дома".

1. "Отец - друг" - это человек, с которым всегда интересно, потому что он много знает и много умеет, он справедлив, никогда не обижает.

2. "Отец- судья" - он всегда всех проверяет, ругает, если кто-то что-то сделал неправильно.

3. "Отец - кормилец" - все покупает, приносит деньги, следит, чтобы все у всех было.

4. "Отец - психотерапевт" - всех мирит, с ним интересно, он может посоветовать, никогда не ругает зря, с ним можно обо всем поговорить.

5. "Отец - "нет дома"" - ни во что не вмешивается, работает, зарабатывает деньги, дома отдыхает.

В переходном возрасте границы семейной жизни расширяются для всех ее членов, что, естественно, сказывается и на переживании мужчиной своего места в изменившемся жизненном пространстве, в том числе и в пространстве соб-

ственного тела. Встает проблема определения своего нового места в системе семейных и социальных отношений, которая, естественно, предполагает изменение ответственности. Замечательно написано об этом в книге Дж. и Р. Байярд "Ваш беспокойный подросток", где речь идет не только о подростках, но и о взрослых - маме, а особенно папе, переживающих поиск места в системе семейных отношений, который далеко не всегда связан с приятными переживаниями своей компетентности и полноценности.

Для мужчины важно чувствовать себя сильным, особенно проявляется необходимость в этом переживании в переходный период, когда появляются сбои в реализации физических качеств. Вот тут-то и возникает проблема существования различных сил, которые можно демонстрировать себе и другим как проявление мужских качеств, было бы место для их проявления.

Таким образом, переходный возраст ставит перед мужчиной совершенно конкретную проблему проявления собственной эмоциональной силы в осуществлении родительской роли: какую концепцию правильной жизни предложит он подрастающим детям, как сам сумеет осуществить ее. Это очень конкретно, это очень буднично, это очень трудно и очень просто, как формула о необходимости любви к ближнему. В осуществлении этой любви и будет проявляться социальная сила мужчины - его умение общаться с другими людьми, понимать их, сотрудничать с ними для достижения общих высоких целей.

Переживание собственной силы и ее проявлений для мужчины в переходном возрасте связано и с важнейшим переживанием последствий применения своей силы - своего воздействия на другого человека. Момент личностного развития для мужчины проявляется в это время в том, что он переживает независимость от себя жизни другого человека как проявление его свободы. Другими словами, он воспринимает как реальные границы своего влияния на другую жизнь (я говорю в первую очередь о жизни в собственной семье). Границы своего влияния на другого человека предполагают перераспределение ответственности за течение жизни, за разные ее проявления.

Степень свободы, степень ответственности, степень неучастия отца и мужа в жизни всей семьи и каждого из ее членов - это решение мужчиной задачи своего личностного развития. Так как за этим стоит смена оценок, привязанностей и переосмысление принятых обязательств, то это пересмотр собственной Я-концепции на основе обновленной концепции жизни. Это отказ от собственного влияния на жизнь людей, порожденных тобой (дети), это отношение к собственному эгоизму как реальности.

Вчитаемся еще раз вместе в строки книги Дж. и Р. Байярд: "У каждого из нас есть своего рода внутренний сигнальщик, внутреннее я, постоянно посылающее нам сокровенные и дерзкие мысли: "Я чувствую... Я хочу... Я желаю... Я могу... Я намерен (а)... Я собираюсь..."

В переходном возрасте условиями, способствующими развитию рефлексии мужчины, являются:

- смена оценок близких людей за счет появления в психологическом про-

странстве большего числа чужих людей;

- необходимость осуществлять по отношению к подрастающим детям осознанную концепцию "правильной" жизни;

- необходимость выстраивать отношения с собственным меняющимся телом и его свойствами;

- необходимость оценивать пройденный жизненный путь как его возможную половину (возможное несоответствие переживаний психологического и физического возраста).

Это обостряет чувствительность к жизни собственного Я. Мужской вариант этой чувствительности связан с появлением нового отношения к собственному мышлению. Крайние проявления этого - полное доверие к собственной мысли (рефлексивность, диалогичность, обобщенность на новом уровне и тому подобное) или отказ от собственного мышления, подмена его фантомами мысли (переживание завершенности собственного развития, отсутствие стремления к новым знаниям и тому подобное).

Новообразования этого возрастного периода. Для женщины характерно умение строить поведение в соответствии со своей ролью, интеллектуализация материнских чувств, "ловушка" соучастия в жизни близких людей; для мужчины характерна глобализация его роли до планетарных масштабов, ощущение собственного старения, ощущение своей уникальности, отказ от влияния на жизнь близких людей.

Вопросы для самопроверки

- 1. Почему этот период в жизни человека называют переходным?*
- 2. В чем проявляются экзистенциальные поиски людей?*
- 3. В чем специфика переживаний женщины в этот период?*
- 4. В чем специфика переживаний мужчины в этот период?*
- 5. Какие новые задачи он ставит в конце этого периода?*

Глава 3. Зрелость (36-50 лет)

Кто оценивает уровень зрелости человека? Конечно, прежде всего он сам и люди, которые его непосредственно окружают. Именно они через систему своих ожиданий поддерживают в человеке переживание его собственной динамичности, изменчивости. Взрослый человек в период зрелости попадает в ситуацию, когда окружающие склонны воспринимать его как неменяющегося, то есть статичного, как бы неживого, тогда как он таковым не является. Создается противоречие самовосприятия (собственной изменчивости) и восприятия человека окружающими. Это противоречие разрешается продуктивно в тех случаях, если взрослый человек сумеет отнестись к дискретности, законченности, частностям своей жизни с точки зрения ее общих закономерностей, то есть будет осуществлять свою ежедневную активность в свете собственной миссии (индивидуальной реализации своей сущности).

Современные психологи описывают эти переживания взрослого человека как кризис идентичности, проявляющийся в чувстве "отставания от жизни", в потере интереса к жизни, в переживаниях усталости и жизненной скуки, в отсутствии ощущения полноты жизни.

Точную возрастную дату таких переживаний обозначить сложно, но она приходится на период зрелости, когда, казалось бы, объективно человек полон сил, занимает прочное социальное и профессиональное место, достиг профессиональной вершины мастерства, но тем не менее...

Похоже, что начинают давать о себе знать несколько важных групп факторов, которые требуют к себе отношения с точки зрения концепции жизни. Это - изменения в физиологической активности организма, в его соматических свойствах (появление явных(!) признаков старения) и резкое изменение социального и психологического пространства жизни человека, связанного с тем, что выросшие дети покидают дом, обзаводятся собственными семьями и вместе с их уходом из семьи одновременно в пространстве жизни появляется много чужих людей (новые родственники). Это качественно новая ситуация не только освоения новых социальных ролей (дедушки и бабушки, свекра и свекрови, тещи и тестя), но и нового отношения как к собственной жизни, так и к жизни вообще.

Что может быть источником энергии в зрелом возрасте? По мнению Г.С. Абрамовой, это - философия, осознанная концепция жизни, осознанная концепция Человека, осознанная как возможность ее осуществления во всех мелочах жизни, которые не могут (не должны) заслонить в ней главное - радость от самой жизни.

В переживании этой радости и рождается энергия для осуществления жизни, в переживании этой радости появляются силы для принятия изменений, для восприятия нового, для реагирования на новое в жизни как на естественное ее проявление.

Именно в зрелом возрасте человек может (и должен) ощущать свою принадлежность к обществу в полной мере. Источником энергии в этом возрасте становится разум человека, обращенный к проявлениям Я как к свойствам целой жизни.

Что же происходит с людьми в этом периоде, какие психологические задачи стоят перед ними и как они их решают?

Прежде всего, что происходит в семье, где дети уже вырастают и покидают дом? Бесстрастная статистика констатирует возрастание числа разводов у людей, достигших середины возраста зрелости - сорока-сорокапятилетних. Браки не выдерживают испытание вторым кризисным периодом, который, по мнению многих исследователей, менее глубок, чем первый, и может продолжаться год или несколько лет. "Его возникновение часто совпадает с приближением периода инволюции, с повышением эмоциональной неустойчивости, страхами, появлением различных соматических жалоб, возникновением чувства одиночества, связанного с уходом детей, усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу быстрого старения, а также возможного стремле-

ния мужа сексуально проявить себя на стороне, "пока не поздно".

Сегодня психологи пытаются измерять психологический возраст человека, при этом считается, что самым простым способом такого измерения является следующий: надо попросить человека ответить на вопрос: "Если все содержание вашей жизни (событий прошлого, настоящего и будущего) условно принять за 100%, то какой процент этого содержания реализован вами к сегодняшнему дню?"

Зная, как человек оценивает сделанное и прожитое, можно установить его психологический возраст. Для этого достаточно умножить "показатель реализованности" на то число лет, которое человек надеется прожить (в этом месте заинтересованный читатель может заняться нехитрой арифметикой и опросом близких людей.)

Например, кто-то считает, что его жизнь реализовалась наполовину и предполагает прожить всего 80 лет. Его психологический возраст будет равен тогда 40 годам (0,5x80) независимо от того, 20 или 60 лет ему в действительности.

Функциональных возможностей для освоения новой информации как у женщины, так и у мужчины в период зрелости вполне достаточно для того, чтобы решить на новом интеллектуальном уровне свои жизненные задачи.

Исследования показывают, что уровень функционального интеллекта (способность решать задачи) взрослого человека на разных этапах возрастной эволюции остается достаточно высоким. Никаких резких спадов (и подъемов тоже) в динамике этих функций не наблюдается.

К сожалению, когда женщина тяготеет ролью хозяйки дома - это лишь показатель недостатка фантазии, воображения, того, что является проявлением полной жизни, которую человек может (если умеет) сознательно осуществлять творчески, то есть ставить перед собой цель творчества и следовать ей как стремлению к обустройству жизни. В роль хозяйки дома входит и забота о хозяине дома - своем мужчине. Эта забота - занятие не менее творческое, чем самая творческая из профессиональных деятельностей. Изменившееся социально-психологическое пространство семьи существенно влияет на отношения между супругами, роль психотерапевта в период зрелости переходит к женщине, так как она более интенсивно, чем мужчина, переживает изменения, происходящие в ней, и у нее самый оптимальный выход из жизненных ситуаций - это интеллектуализация всех проявлений жизни.

Для этого нужны силы, силы, которые женщина может найти в том случае, если множество жизненных ситуаций не загонят ее в тупик постоянного стресса, просто она научится с ними справляться, тем более что период зрелости приносит еще один постоянный источник стресса, у которого даже есть название, - "синдром опустевшего гнезда".

Специалисты чаще всего связывают этот синдром с состоянием женщины, так как считают, что у нее в большей степени, чем у отца, развито чувство сохранения семьи, любви к детям, заботы о них. С этим и связано более острое переживание пустоты, утраты смысла жизни.

Особенно сильно синдром опустевшего гнезда сказывается на женщине, у

которой не было иных забот, иных жизненных ценностей, кроме материнства.

Женщина часто просто не хочет понять, что для нее наступил новый, очень интересный период жизни, свободный от многих повседневных обязанностей. Отношения с детьми теперь могут (и должны) перерасти в качественно новое чувство дружбы, основанное на прежней любви друг к другу, взаимном доверии. Это чувство удивительно тем, что оно обладает поразительной стабильностью, сохраняясь годами и даже десятилетиями.

Надо готовить себя к этому новому чувству, выращивая его в отношениях со своими детьми, иначе (особенно женщина) можно попасть под пресс гнетущего чувства одиночества. Подготовка этого чувства связана с передачей ответственности за собственную жизнь взрослеющим и взрослым детям, а также с развитием у себя уверенности в себе и интереса к себе, который естественно перерастает и в интерес к другому человеку, непохожему на себя. Обычно дружба и предполагает это превращение - чужой становится родным, а выросший ребенок, отдаляясь, словно бы превращается в чужого, но умение дружить и состоит в том, что это "словно бы" не мешает его любить, а помогает воспринимать как близкого и родного.

Трагедия возраста зрелости в том, что физическое состояние мужчины не соответствует интеллектуальному уровню. Физиологическое состояние, особенно во второй половине периода зрелости, вносит в переживания мужчины новый оттенок - неуверенность в себе, которая может быть разрушительной и при осуществлении интеллектуальной деятельности.

Мужчина, особенно старше сорока лет, остается ценным работником в своей профессиональной сфере. Однако он работает уже иначе - умеет отделять главное от второстепенного, полностью концентрируется на необходимых вопросах, и это дает высокие результаты. Умение отделять главное от второстепенного приходит как следствие формирования обобщенной концепции жизни, с которой соотносятся собственные переживания в их конкретном проявлении.

Исследователи творчества отмечают, что к концу периода зрелости у многих мужчин наблюдается взлет творческой активности: лишь после 40 лет создал свои знаменитые пьесы Генрих Ибсен, до 40 лет Тициан был никому не известным художником... Есть даже часто описываемая закономерность, что выдающиеся люди проявляются, как бы освобождаясь от своей непосредственности, после 40 лет.

С мужчиной происходят те же закономерности, что и с женщиной. Он должен к концу периода зрелости переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, где он испытывает сильное влияние от переживаний, идущих от физиологических изменений в организме.

Очень часто не используется потенциал зрелого мужчины, связанный с осознанием им границ собственного Я. Это прежде всего потенциал наставничества, руководства, учительства, как в семье, так и в социальной, и в профессиональной деятельности. Эти люди просто должны (для сохранения своего психического здоровья) обмениваться с другими людьми своими знаниями и опытом,

именно через это они будут учиться новому в сфере своей специальности. Именно это один из путей осуществления мужчиной социальных ролей более высокого порядка, чем это было в другие периоды жизни. Он становится хозяином большой семьи, где ему надо быть не только отцом, но и дедом, и свекром (или тестем) и тому подобное. Ему надо строить отношения с людьми, которые принадлежат его семье, но являются ей, по сути, чужими.

Одновременно возникает проблема изменения отношений с супругой, которая вступает в период климакса (или уже переживает его). Она как никогда нуждается в моральной, психологической поддержке, для осуществления этой поддержки нужны знания и умения, которые я назвала бы психологическими и философскими.

Как это ни грустно говорить, но период зрелости для мужчины - это открытая борьба со смертью, которая признаками собственного старения и старения близкого человека начинает постоянно присутствовать в конкретных проявлениях.

Жизнь показывает, что к середине периода зрелости нормальный мужчина словно заново открывает для себя радости жизни, самые простые и самые сложные - от кулинарии до философии, - буквально в один день принимая решение об изменении образа жизни и осуществляя его с завидной педантичностью.

Итак, мужчина в зрелом возрасте (особенно к его концу), по мнению Г.С. Абрамовой, оказывается очень уязвимым перед следующими психологическими ловушками, каждая из которых грозит чувством своей незначительности, неуверенности в себе:

- 1) ловушка психологической импотенции;
- 2) ловушка молодежного образа жизни (инфаркт);
- 3) ловушка страха перед новым, перед изменениями (профессиональная деформация- ригидность мышления);
- 4) ловушки постоянных социальных ролей (притупление чувств);
- 5) ловушка идентификации (потеря самоуважения).

Новообразования этого возрастного периода - кризис идентичности; изменения социального и психологического пространства человека; освоения новых ролей и нового отношения к жизни; для женщины важна интеллектуализация всех проявлений жизни; осознание границ своего Я; изменения качества супружеских взаимоотношений.

Вопросы для самопроверки

1. *Почему так трудно определить понятие зрелости?*
2. *Что такое кризис идентичности?*
3. *Как он проявляется у женщин?*
4. *Как этот кризис проявляется у мужчин?*

Глава 4. Кризис пожилого возраста (51-65 лет)

Во многих странах мира (и у нас тоже) пожилой возраст - это время выхода на пенсию, то есть предпенсионное состояние человека. Людей, приближающихся к пожилому возрасту, можно разделить на следующие группы.

1. Очень хотят выйти на пенсию, чтобы заняться другим делом. Они активно готовятся к этому, получают дополнительную специальность или просто осваивают новую, необходимую информацию. Пенсия воспринимается как начало новой жизни, когда можно заняться любимым делом с полной отдачей.

2. Очень боятся выхода на пенсию. Правдами и неправдами пытаются продлить время работы, чувствуют себя никому не нужными, если не могут заработать достаточное, с их точки зрения, количество денег.

3. Третью группу людей можно назвать равнодушными, они уже давно не работают с полной отдачей, и выход на пенсию не приносит им существенных переживаний, связанных с необходимостью перераспределять жизненную энергию. Они продолжают свое существование, давно и привычно окрашенное всеми оттенками нелюбви к жизни.

Надо сказать, что сегодня два поколения наиболее остро чувствуют на себе последствия социально-экономических преобразований: люди зрелого и пожилого возраста. Чтобы жить, а не выживать, особенно людям пожилого возраста, нужны знания и навыки для налаживания социальных коммуникаций, для того, чтобы реализовать те силы жизни, которые они в себе чувствуют. Народная театральная студия, хор ветеранов, дача и тому подобное - немного возможностей для самореализации. Еще, может быть, общественная деятельность, которую надо организовать самим, чтобы чувствовать свою значимость, но на нее будут уходить силы, которые не принесут материальной выгоды - только моральное удовлетворение. Предпенсионный возраст и выход на пенсию бесконечно обостряют переживания человека, связанные с модальностью "Я могу" его психической реальности. Они словно волны о берег разбиваются при встрече с реальным Я, с реальностью изменившихся свойств и качеств организма, с реальностью осуществления жизненных планов...

Установление связей вне семьи переживается пожилыми людьми как потенциально существующая готовность быть полезными своими знаниями и опытом другим людям. Они готовы учить, но не всегда умеют это делать.

Навыки учительства и умение дать дельный жизненный совет являются естественным следствием развития в Я-концепции диалогичности сознания, предполагающей возможность встать на точку зрения другого человека.

Содержание актуальных переживаний пожилых людей способствует осуществлению внутреннего диалога, который основан на осознании концепции жизни и собственной Я-концепции. Именно они создают благоприятные условия для осуществления возможного перехода от одной педагогической позиции к другой, более обобщенной и осмысленной. За этим стоит и качественно новое перераспределение ответственности с близкими и чужими людьми за осуществ-

ление разных проявлений жизни.

Недаром многие психотерапевтические направления уделяют такое большое внимание работе с прошлым. Именно оно обладает способностью создавать мир ирреальный, в котором переживание настоящего и планирование будущего ориентируются только на прошлое, причем давно прошедшее, в чем, например, убеждает анализ ранних воспоминаний в соответствии с концепцией А. Адлер.

Навыки учительства и умение дать совет для пожилых людей проявляются в социальном интересе. Психологи связывают его проявление с тремя областями объектов:

- 1) неодоушевленные предметы, ситуации или виды деятельности - природа, наука, искусство. Человек проявляет к ним интерес, никак не связанный с его собственным Я, - это интерес бескорыстный;
- 2) все живое. Социальный интерес здесь проявляется как способность ценить жизнь и принять точку зрения другого;
- 3) вселенная и мир в целом. Это идентификация как с живыми, так и неживыми объектами. Это единство со всей полнотой мира- космическое чувство жизни.

Социальный интерес и его проявление у пожилого человека позволяет переживать противоречия своего возраста, через создание живительных связей с окружением.

Исследователи социального интереса отмечают, что с ним связаны такие чувства:

- 1) чувство принадлежности к группе или группам;
- 2) чувство, что "ты здесь дома" - личность и комфорт во взаимодействии с людьми;
- 3) чувство общности с другими людьми, переживание похожести на них;
- 4) вера в других - чувство, что в каждом человеке есть что-то хорошее;
- 5) мужество быть несовершенным - это ощущение того, что ошибки делать естественно, что и не надо быть всегда "первым", "правым", "лучшим" во всех своих начинаниях;
- 6) ощущение себя человеком - чувство, что ты часть человечества;
- 7) оптимизм - чувство, что мир можно сделать лучшим местом для жизни.

При этом поведение человека, осуществляющего живительные связи с окружением, проявляющего социальный интерес, выглядит следующим образом: готовность использовать свои возможности, знания или способности для оказания помощи другим людям; готовность щедро поделиться тем, что тебе принадлежит; готовность участвовать в групповой деятельности; готовность признавать чужие права, знания и опыт; стремление работать или играть вместе ради достижения общей цели или общей пользы; готовность идти на взаимные уступки для достижения взаимно приемлемых решений, проблем и конфликтов; умение показать другим, что ты понимаешь и ценишь их мысли и чувства; способность воодушевить, мотивировать других людей; улучшение социальных условий к общей пользе.

Создание личного отношения к бренности существования - это одна из задач личностного развития человека в этом возрасте. Г.С. Абрамова говорит о необходимости осознания концепции жизни и Я-концепции для решения всех задач этого периода жизни, свое место в этом процессе должна найти и концепция смерти, которая стыдливо прячется от бытовой жизни. Личное отношение к бренности своего существования может принимать разные конкретные формы: от обострения философско-религиозных исканий до приобретения экзотических увлечений (хобби).

Анализ психологических особенностей мужчины пожилого возраста показывает, что для него это один из самых трудных периодов жизни, который можно благополучно прожить, если обновляется концепция жизни, Я-концепция, если устанавливаются живительные эмоциональные связи с миром. Тогда появляется новая энергия для осуществления жизни с опорой на свои умственные, а не физические возможности. Для этого надо взаимодействовать с миром своей семьи, с окружающим миром так, чтобы возможности учительства и наставничества переживались окружающими как необходимые.

В завершение стоит сказать, что в любой возрастной группе здоровых людей больше, чем больных, а здоровый образ жизни предупреждает появление болезни.

Новообразования этого возрастного периода - диалогичность сознания, готовность быть полезным, учительствовать; ориентация на прошлое; создание личного отношения к бренности существования; снижение значения половой функции.

Вопросы для самопроверки

- 1. Каковы психологические проблемы старения?*
- 2. Как люди воспринимают пенсию?*
- 3. Что такое социальный интерес и почему он важен для человека?*
- 4. Можно ли предотвратить психологические причины болезней?*
- 5. Сходство и различие в старении мужчин и женщин.*

Глава 5. Старость (старше 65 лет)

Согласно теории Э. Эриксона, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт "целостность против отчаяния". Основная задача этого периода жизни - убедиться в ценности прожитой жизни. Если человеческая жизнь была пронизана заботой об окружающих людях, творческими взлетами и падениями, тогда человек может испытывать удовлетворение собой и своими достижениями, без порицания жизненного пути других людей.

Если же человек относится к своей жизни как череде переализованных возможностей и ошибок, это может выражаться в отвращении к самому себе, в недовольстве социальными институтами или отдельными людьми.

"Болячки" могут принести человеку социальные дивиденды - внимание окружающих. Это далеко не всегда наивное средство, и используют его люди в

пожилом возрасте для решения одной из самых сложных жизненных задач - задачи переживания возрастающей зависимости от других людей, для решения которой нужно умение выживать при уменьшении физических ресурсов.

Приведем факт из книги А.В. Толстых о том, что от 30 до 50% постоянных посетителей поликлиник (это лица старшего возраста) по сути дела являются мнимыми больными. Их органические болезни - следствие ложных установок, неудовлетворенных амбиций, эмоциональных стрессов. Старость, как и все в жизни, - явление далеко не однозначное. Жажда жизни, которую может проявить человек, может иметь не только созидательное для самой жизни содержание. Приходится говорить по отношению к старикам и об очень сложной проблеме - проблеме границ психической реальности. Для этого возраста она может стать болезненно напряженной из-за увеличивающейся зависимости от других людей. Это приводит к появлению, к сожалению, достаточно распространенного явления, которое можно назвать "синдромом мученика". Для такого человека часто лучший способ добиться жизненного успеха связан с проигрышем. Классический пример "синдрома мученика" - человек, страдающий от болезней, реальных и мнимых, включающий в свои мучительные переживания всех вокруг. Э. Берн называет это явление сценарием Сизифа, мифического царя, который разгневал богов и за это вкатывал на гору камень в подземном мире. Когда камень достигал вершины, он срывался вниз, и все приходилось начинать снова. Это классический пример сценария "Снова и снова", "Чуть-чуть не...", где "Если бы только" следует одно за другим. Возникает мучительный круг, который практически невозможно разорвать без ощутимых потерь, в первую очередь - связи с Богом. В реальной жизни в роли такого Бога часто бывают стареющие родители, которые превращают в Сизифов своих взрослых детей.

Увеличение зависимости от других людей - психологическая задача, требующая решения. Решение, которое бы не толкало стареющего человека в бездну отчаяния, а поддерживало в нем чувство собственной значимости. Достойные варианты решения такой задачи существуют, далеко не всегда их можно увидеть - они скрыты от любопытных глаз стенами домов. Но ясные, спокойные глаза стариков говорят о их существовании красноречивее многих научных фактов.

П. Гарб использует в своей работе данные этнолога Г.В. Старовойтовой и своих собственных исследований:

- старые люди, в том числе старше 90 лет, ежедневно беседуют с родственниками и ближайшими соседями, по крайней мере раз в неделю встречаются со своими друзьями. Цель большей части бесед молодежи и людей среднего возраста со стариками - получить совет по важным вопросам повседневной жизни;

- старики в Абхазии пользуются большим уважением, что укрепляет в них столь ярко выраженное чувство собственного достоинства;

- стремление быть здоровым, отсутствие привычки жаловаться на болезни, отсутствие интереса к болезням (известно, что самооценка возможностей собственной конечности является порождением депрессии или другими эмоциональными осложнениями);

- у стариков Абхазии нет признаков депрессии, часто являющейся причиной старческого маразма;

- старики Абхазии не испытывают одиночества - они ежедневно чувствуют заботу со стороны родственников и соседей. Все убеждены, что лучшее лекарство - любовь и забота окружающих;

- многообразие интересов, желание жить полной жизнью;

- это люди с особым чувством юмора, стремлением быть всегда в окружении других людей;

- о стариках заботятся, это естественное проявление философии жизни;

- дружелюбное и гостеприимное отношение к людям других национальностей;

- долгожители склонны воспринимать все, что происходит в их жизни, как результат их собственных действий, а не каких-то внешних сил; это относится к возможности преодолевать жизненные стрессы. Долгожители чаще всего являются личностями, чувствующими себя хозяевами своей судьбы, берущими на себя ответственность за все;

- в Абхазии ни один старик не отозвался о старости явно и резко отрицательно. В Абхазии устойчивы традиции уважения к старости, там просто невозможно преступление против нее, как невозможно представить в роли преступника старика.

Большая нежность и терпимость, отличающая по большей части отношение пожилых людей к детям, часто поддерживает этот процесс замены отца дедом... Впоследствии, когда ребенок подрастает, то эта ассоциация, уже успевшая установиться, еще более усиливается, так как теперь сходство отца с сохранившимся в воспоминании образом деда становится еще больше...

Неоднократно констатировалось, до какой степени мальчик иной раз "выходит" в деда (в отношении характера или некоторого общего направления ума или даже в некоторых мелочах манеры держаться); случаев сходства внука с дедом так много, и это столь общеизвестно... С особой яркостью это сказалось при изучении гениальности: выяснилось, что гораздо чаще, чем гениальность в двух смежных поколениях, существует два таких ряда: "посредственность - гений - посредственность" или "гений - посредственность - гений". В настоящее время эта закономерность достаточно хорошо обоснована фактически.

Для внука может стать предметом глубочайшего интереса личность деда. Все это в одинаковой мере относится не только к гениальности, но и к другим качествам, например, пьянство...

Можно совершенно спокойно решиться на обобщение и сказать, что все члены семейной группы (от брата до деда и от сестры до тетки) играют исключительно роли заместителей в первоначальной троице, образуемой отцом, матерью и ребенком.

Старики могут и, думаю, должны для растущего человека быть источником жизненной философии - не абстрактной, а конкретно воплощенной в их собственной жизни. Общение с ними не заменимо ничем, так как они осуществля-

ют ту связь времен, без которой невозможно само знание об осуществимости жизни в любом возрасте, о жизни как явлении бесконечном. Это очень хорошо умели выразить гениальные старики человечества, спокойно беседуя с вечностью.

"Гениальные" старики сами подводили итоги своей жизни, делая это открыто, используя тот вид творчества, которым они занимались всю жизнь. Это не только решение важнейшей психологической задачи старости - подведения жизненных итогов, - но и диалог со временем. Они пытались смотреть на свое творческое наследие не только своими глазами, но и глазами других людей. Оценка своего труда беспощадна, в ней обязательно присутствует нравственная основа - совесть.

Н.В. Гончаренко удивительно точно описал те изменения, которые переживали великие люди, подводя итоги своей жизни: "Кажется, что все продумано, все известные его времени философские системы уяснены, что-то удалось решить самому. Но удивление перед грандиозностью неведомого, чувство однократности, скоротечности индивидуального бытия остается. Больше всего мучает, что не удалось существенно изменить то, к изменению чего стремился всю жизнь...

Нелегким прессом на душу ложится и сознание несправимости своего прошлого... Выражаясь философским языком, в старости люди больше погружаются в познание категории покоя, чем категории движения, становясь философом не по профессии, а по складу ума и характера".

Гении своей жизнью учили людей одному - жить при жизни. Этому учат нас и люди, живущие полной жизнью, сумевшие осуществить переход из царства иллюзий, фантомов в мир реальной творческой жизни. Они могут не быть признанными гениями, они великие люди в своей собственной жизни, так как ею ежедневно доказывают, что жизнь - это не ожидание смерти, а она сама. Смерть человека - трагическое событие для его близких. Смерть гения - разрыв важнейших связей культуры, тех ее проявлений, которые непосредственно направлялись его идеями, личными действиями, авторитетом. Гении незаменимы, как незаменимы все люди, живущие полной жизнью, так как они персонифицируют в себе ее целостность, ее возможность быть, ее возможность осуществиться.

Умные люди живут дольше, как доказывал в свое время известный ученый Г. Фриденваль, основываясь на регуляторных возможностях мозга. В этом есть своя истина. Умный человек знает силу своей мысли, ее возможности в сочетании с "Я хочу" (волей) могут открыть горизонты творчества жизни в любом возрасте, и старость здесь не помеха. Недаром все гении отличались разносторонностью интересов, это же относится ко всем людям, живущим полной жизнью. Им интересно все: и новый сорт малины, который можно выписать по почте и попробовать вырастить в своем саду, и проект трансконтинентальной шоссейной дороги, о котором срочно сообщается внуку, и безумное количество партий, претендующих на место в парламенте, воспринимается серьезно и ответственно (о каждой (!) собираются сведения, записываются в таблицу, осмысливаются в свете собственных пониманий перспективы страны и т. д.).

Перенести смерть близкого человека, пережить ее - самый мощный стрессовый фактор жизни. К нему нельзя подготовиться заранее, пережить его многим людям помогает только вера в жизнь после жизни. Как и всякое чувство, она дается в полной мере не каждому человеку.

Умение перенести смерть близких людей поддерживается соблюдением правил и ритуалов построения отношений с окружающими. Именно они, другие люди, по всем правилам социальной жизни должны помочь человеку пережить горе потери. Открытость другим людям, организованная через соблюдение ритуалов и обрядов, делает горе человека делимым на всех - это снижает его остроту.

Если же человек замыкается в своих горестных переживаниях, внешне проявляя их в угрюмой подавленности, это приводит к тому, что он заболевает сам, поддерживая в себе состояние стресса, и ранит окружающих людей.

Организация поведения для человека, переживающего горе потери близкого человека, через соблюдение обрядов и ритуалов выполняет важнейшую психотерапевтическую задачу - задачу связи его с окружающими людьми, с миром своей культуры, возвращает к переживанию чувства "мы", объединяет с историей своего народа, открывает дорогу к сопереживанию другим людям.

Знание правил общественного поведения, следование им не только "регламентирует" проявление горя, но и позволяет установить новые отношения с окружающими людьми, да и с самим собой тоже.

К этой жизненной задаче в старческом возрасте добавляется и еще одна задача - ожидание собственной смерти. Ее решение предполагает умение сказать "прощай" всему, что было в жизни. Это умение далеко не очевидное, старость человека может продлиться от одного года до пятидесяти лет (пусть у каждого она будет долгой и светлой), не каждый может ощутить отпущенный ему срок с точностью до года и доделать с честью все земные дела. Как говорят, возможны варианты... Познакомимся с несколькими из них: первый вариант длился примерно тридцать лет и приобрел форму семейного ритуала, когда старушка с точностью до жеста и слова демонстрировала ежесубботне (перед баней) всем присутствовавшим домашним свой погребальный наряд, который с годами пришлось обновить. Делалось это без надрыва, спокойно и обстоятельно, домашними воспринималось как естественное и привычное дело - "бабушкины причуды".

В свое время Сенека говорил о том, что страх смерти преодолевается благом нравственного достоинства. Может быть, это одна из самых трудных жизненных задач - сказать жизни "прощай". Человеку обычно очень трудно сформулировать, чего он так боится в умирании. Умирание - это не болезнь, оно даже неощутимо. Телесное страдание присуще болезни, а не смерти. Если были боли, то при умирании они исчезают, как исчезают все симптомы болезни.

Человека страшит неизвестное, угрожающее и неотвратимое. Может быть, он боится пустоты, небытия, чего-то похожего на сон без пробуждения. Но сон человеку известен и нестрашен сам по себе. Может быть, он боится чего-то другого?

Не будем на этом подробно останавливаться, при желании читатель найдет

соответствующую литературу. Выделим только несколько важных моментов:

- сознание умирающего постепенно отрывается от нашего мира. Слабеют все органы чувств, связывающие его с этим миром, но в то же время становится доступным для восприятия что-то нездешнее - новые образы и видения (недаром наши предки не плакали над умирающим, ему надо освоиться в новом мире, для этого ему не должны мешать);

- переход сознания из одного мира в другой может быть незаметен;

- одиночества в смерти нет;

- после перехода души в мир иной пропадает интерес к материальному;

- возникает особая ясность восприятия жизни в другом мире;

- непосредственно после перехода душа имеет тот же уровень знания, как при умирании тела, но рост ее в другом мире будет идти с большой силой в том направлении, которое она начала на земле. Об этом писали многие люди. Думаю, что читателю известна и книга Д. Андреева "Роза мира", слова которой не могу не привести: "Сознание отдельной конкретной личности определяется не чьим-либо сознанием и не вообще бытием, но суммой факторов:

а) ее собственным физическим бытием;

б) бытием природной и культурной ее среды;

в) сознаниями множества людей...;

г) сознанием номерного числа других существ, влиявших на ее среду и ее трансформировавших;

д) бытием и сознанием миротворящих иерархий;

е) сверхсознательным, но индивидуальным содержанием, кое врожденно монаде данной личности;

ж) бытием - сознанием Единого, в котором бытие и сознание суть одного, а не различные, противостоящие друг другу категории..."

Новообразования этого возрастного периода - "синдром мученика"; увеличение зависимости от других людей; познание категории покоя; процесс умирания; принятие конечности своего существования; необходимость выполнения тех жизненных задач, которые не реализовались в течение предыдущей жизни.

Вопросы для самопроверки

- 1. Что такое жизненный стресс?*
- 2. Какие причины его вызывают?*
- 3. Почему и как оценивают люди свою жизнь в старости?*
- 4. Что переживают люди перед смертью?*
- 5. Как люди встречаются со смертью?*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебном пособии обобщены психологические знания о различных кризисных ситуациях, с которыми сталкивается большинство людей в процессе своей жизни.

Авторы, представленные в пособии, выделяют следующие виды кризисов, спровоцированных кризисными ситуациями:

- личностный кризис (экзистенциальный), причинами которого могут выступать различные травмирующие ситуации: несчастный случай, операция, травма, смерть близких, разлука, одиночество и т.д;

- возрастной кризис, обусловленный биологическими, функциональными и психологическими изменениями в организме человека и сопровождающийся задержкой психического развития, депрессией, чувством одиночества и беспомощности.

Основное влияние в пособии уделено возрастным кризисам и связанным с ними возрастным психологическим новообразованиям.

Кризис - это реакция личности человека на ситуации, требующие от него изменения способов бытия: создания стиля жизни, обновления образа мышления, изменения отношения к себе, к окружающим, изменения способов и механизмов решения основных экзистенциальных задач развития человека. Любой кризис уже заложен в основном свойстве личности - стремлении развиваться и самосовершенствоваться. Суть кризиса такова, что заставляет человека усомниться в возможности его преодоления. Поэтому основная задача в работе с людьми, переживающими кризис, - создать благоприятную, доверительную атмосферу и рассказать им о кризисе, о его важности в развитии личности человека, а также о положительном или отрицательном выходе из него.

Подводя итог, нужно отметить, что кризис - это пребывание в "темноте", изоляции, одиночестве, наедине с собой, что является способом показать человеку форму работы с кризисом и выход из него, т.е. обращение внутрь себя: "Кто же есть Я и куда МНЕ дальше двигаться?"

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. - М., 2003.
2. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов. - М., 2002.
3. Андреас К., Андреас Т. Сущностная трансформация: Обретение неиссякаемого внутреннего источника. - Воронеж, 1999.
4. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. - М., 1997.
5. Бах Р. Чайка Джонатан Левингстон. Иллюзии. - М., София, 1999.
6. Выготский Л.С. Психология искусства. - М., 1987.
7. Гроф С., Гроф К. Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса / Духовный кризис: Статьи и исследования. - М., 1995.
8. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. - М., 2002.
9. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. - М., 1993.
10. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. - М., 1982.
11. Зимбардо Ф. Застенчивость. - СПб., 1995.
12. Йоманс Т. Введение в психологию духовного измерения // Психосинтез и другие интерактивные техники психотерапии / Под ред. А.А. Бадхена, В.Е. Кахена. - М., 1997.
13. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. - СПб. 1998.
14. Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды психологической помощи: Пособие для практических психологов. - СПб, 2001.
15. Кочунас В. Основы психологического консультирования. - М., 1999.
16. Лоренц К. Агрессия. - СПб., 2001.
17. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. - М., 1994.
18. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе. - М., 2000.
19. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. М.К. Тутушкиной. - СПб., 1999.
20. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., 1994.
21. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., 1993.
22. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990.
23. Фромм Э. Искусство любить. - СПб., 2002.
24. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М., 2001.
25. Юнг К. Архетип и символ. - М., 1994.
26. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - СПб., 1999.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Приступая к описанию психологической работы с детьми, необходимо обратиться к принципам, по которым будут строиться взаимоотношения консультанта и ребенка, эти принципы сформулировал в своей книге "Игровая терапия: искусство отношений" Г.Л. Лендрет.

Я не всезнайка. Поэтому я и не буду пытаться быть им.

Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт любящим детям.

Я хочу больше понимать в себе ребенка. Поэтому я с интересом и благоговением позволю детям освещать мой мир.

Я мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я позволю детям учить меня.

Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.

Иногда мне нужно убежище. Поэтому я дам убежище детям.

Я люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.

Дети - это не маленькие взрослые, и терапевт должен помнить об этом.

Дети - люди. Они способны к глубоким эмоциональным переживаниям боли и радости.

Дети уникальны и заслуживают уважения. Терапевт ценит уникальность каждого ребенка и уважает в каждом из них личность.

Дети выносливы. Они обладают огромной способностью к преодолению препятствий и неблагоприятных обстоятельств в своей жизни.

Дети имеют врожденную тенденцию к росту и созреванию. Они обладают внутренней интуитивной мудростью.

Дети способны к позитивному управлению собственной деятельностью. Они могут творчески взаимодействовать с собственным миром.

Игра - естественный язык ребенка, она является средой для его самовыражения, в которой он чувствует себя наиболее комфортно.

Дети имеют право на молчание. Терапевт уважает желание ребенка не разговаривать.

Дети уносят терапевтический опыт туда, где они должны жить. Терапевт не пытается определить, когда и как ребенок должен играть.

Рост ребенка нельзя ускорить. Терапевт признает это и проявляет терпение в том, что касается развития ребенка.

Если проблемы ребенка связаны с трудностями коммуникации, социальным инфантилизмом, задержками эмоционального развития, сложностями личного развития, можно отдать предпочтение групповой работе. Если у ребенка не сфор-

мирована социальная потребность в общении, отмечается острое стрессовое состояние, присутствует явное асоциальное поведение, то более предпочтительна индивидуальная работа. Но каждый раз, выбирая тот или иной вид психотерапевтической помощи, необходимо исходить из того, что будет более полезно для ребенка, что поможет удовлетворить его потребности и принесет наибольший эффект. Поэтому, ориентируясь на некие общие правила, не забывайте разглядеть за ними то, ради чего мы и работаем, - ребенка и его индивидуальность.

Существуют определенные требования к составу группы:

1. *Величина группы* зависит от степени тяжести проблем и сформированности игровой деятельности, от целей и задач. Чем меньше возраст детей, тем меньше количество участников должно быть в группе.

2. В группе не должно быть больше одного ребенка с *делинквентным поведением*, так как это может представлять угрозу для окружающих. Для нейтрализации такого ребенка рекомендуется включить в группу благополучного ребенка с достаточным уровнем коммуникативной компетентности.

3. Рекомендуется *нечетное число участников*, что препятствует образованию стойких диад и побуждает ребенка к поиску партнера.

4. Дети не должны отличаться по возрасту больше чем на *один год*.

5. Существует два взгляда на *проблемную направленность*. С одной стороны, если мы включаем в группу детей с различными трудностями, они могут наблюдать у других адекватные модели поведения. С другой стороны, тождественность трудностей позволяет использовать больший набор специальных упражнений и игр.

6. В группу включаются дети *разного пола и типа поведения*.

7. По возможности члены группы не должны иметь контактов друг с другом за пределами групповой работы. Также нежелательно объединение в группу детей, находящихся в тесных (конфликтных или дружеских) отношениях.

Приступая к групповой работе с детьми, консультант тщательно продумывает цели, задачи, а также методы, которые будут использованы для достижения целей. Составление программы является частью работы психолога-консультанта. От того, насколько корректно, верно, точно мы сформулируем задачи и подберем соответствующие методы, будет зависеть эффективность нашей работы.

При составлении программы групповой работы с детьми следует ориентироваться на общую структуру коррекционно-развивающих программ. Такая структура включает в себя четыре этапа, каждый из которых имеет свои задачи, методы и средства работы.

Общая структура коррекционно-развивающих программ (О.А. Карабанова)

1. Ориентировочный этап

Задачи этапа

- установление эмоционального положительного контакта с ребенком;
- ориентировка ребенка в игровой комнате, знакомство с правилами и нормами поведения;
- знакомство с участниками группы.

На этом этапе очень важно предоставить ребенку инициативу и самостоятельность при выборе способов взаимодействия с другими детьми, а также при выборе игры.

На этапе возможно применять следующие *методы*: эмпатическое слушание; игры, обеспечивающие знакомство; игры и различные приемы для формирования чувства принадлежности к группе; приемы на запоминание и выполнение правил и норм групповой работы.

II. *Объективирование трудностей развития и конфликтных ситуаций*

Задачи этапа

- актуализация конфликтных ситуаций;
- объективирование негативных тенденций личностного развития и коммуникации со взрослыми и сверстниками;
- диагностика особенностей поведения ребенка в конфликтных ситуациях и трудностей личностного развития;
- эмоциональное отреагирование переживаний.

Здесь очень важно предоставить ребенку свободу в выборе формы реагирования и поведения. К уже перечисленным методам добавляются ролевые игры, подвижные игры с правилами и арттерапия как способ отреагирования эмоционально значимых ситуаций.

III. *Конструктивно-формирующий этап*

Этот этап реализует основные цели и задачи программы, поэтому он занимает большее количество времени, по сравнению с другими этапами. Задачи этапа

- формирование адекватного способа поведения;
- развитие коммуникативной компетентности;
- развитие способности к осознанию себя и своих возможностей;
- формирование положительного образа "Я";
- формирование способности к произвольной регуляции поведения;
- преодоление эмоционально-личностного эгоцентризма.

На этом этапе много внимания уделяется информированию детей об эффективности разрешения ситуаций. К уже известным методам добавляются сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, игры на развитие эмпатии, упражнения на осознание себя, упражнения и игры на принятие групповых решений.

IV. *Обобщающе-закрепляющий этап*

Задачи этапа

- обобщение сформированных адекватных способов коммуникации;
- перенос нового положительного опыта в реальную жизнь.

На этом этапе ребенку следует предоставить инициативу и самостоятельность и достаточно структурированно организовать возможность закрепления и переноса опыта в реальную жизнь. К используемым ранее методам добавляются проигрывание условных ситуаций, задавание ситуаций, позволяющих синтезировать полученные навыки и умения. Возможно получение обратной связи от самих детей, родителей и педагогов.

Наряду с правильно и точно составленной программой, учитывающей все нюансы каждого ее этапа, важно не забывать о структуре игрового занятия, которая обычно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть - ритуал приветствия, установления положительного эмоционального контакта и сообщения о планах на день.

Основная часть включает в себя содержательные упражнения, направленные на достижение целей программы. Причем основная часть может быть неструктурированной, когда ведущий сам предлагает упражнения, и демократичной, когда занятие планируется совместно с детьми. Выбор стиля основной части зависит от множества параметров: личных особенностей ведущего и детей, возраста детей, сформированности игровой деятельности, величины группы и т.д.

Заключительная часть представляет собой краткое подведение итогов. Вместе с детьми можно вспомнить, что играли, что понравилось, а что нет, кому хочется сказать "спасибо" и т.д. Заключительная часть занятия содержит в себе ритуал прощания.

Психокоррекционная работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, по мнению И.П. Дубровиной, определяется уровнем психического здоровья. Выделяют три уровня здоровья.

Высший уровень, или креативный, характеризуется устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и творческим отношением к действительности. Такие дети не нуждаются в психологической помощи.

К среднему, или адаптивному, уровню здоровья можно отнести детей, проявляющих отдельные признаки дезадаптации, несколько повышенной тревожностью. Такие дети могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности.

К низшему, или ассимилятивно-аккомодативному, уровню отнесем детей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации. Такие дети проявляют много признаков дезадаптации и сильно выраженную тревожность. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной коррекционной работе с ними.

Задания для групповой коррекционной работы с дошкольниками и младшими школьниками

Программа групповых занятий для детей с признаками социальной дезадаптации должна обеспечивать формирование психического здоровья, а также обеспечивать выполнение возрастных задач развития. Вследствие этого можно выделить 4 основных направления, работа по которым осуществляется параллельно, т.е. практически на каждом занятии, с акцентом на одном из них.

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавать свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирование умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирование личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление подразумевает формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за свою жизнь, умение делать выбор, потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление предполагает:

- а) для дошкольников - адекватное ролевое развитие, формирование эмоциональной децентрации, произвольной регуляции поведения;
- б) для младших школьников - формирование чувства "умелости", "компетентности", качественно нового уровня развития произвольной регуляции поведения и деятельности, переориентацию детей с оценок взрослого на группу сверстников.

Организация и продолжительность занятий описаны в разделе 1. Далее мы с вами рассмотрим методические средства, которые обеспечивают реализацию на коррекционном занятии всех 4-х направлений работы.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Руки-звери

Дети делятся на пары, сидя в кругу. По команде ведущего рука одного из партнеров превращается в страшного зверя (тигра, крокодила, медведя), который гуляет по спине другого. При этом нужно обязательно оговорить, что нельзя делать друг другу больно.

Превратились: лев - зайчик

Ведущий предлагает ребятам превращаться в животных поочередно: больших, сильных и маленьких, слабых (волк - мышонок, слон - котенок, тигр - ежонок).

Большие - маленькие

Дети превращаются поочередно то в маму, то в ее ребенка у различных жи-

вотных (слониху - слоненка, кота - котенка, лошадь - жеребенка).

Смелый - трусливый

Ведущий просит детей изобразить сначала смелого, потом трусливого зайчика (волка, мышонка, медведя).

ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Ласковое имя

Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, запоминать, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того произнести его ласковое имя".

Я горжусь

Детям закрывают глаза, а ведущий просит их представить лист бумаги, на котором красивыми большими буквами написано: "Я горжусь, что я...". После того как дети внимательно рассмотрят красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно "дописать" это предложение, а затем рассказать группе, что удалось дописать.

Путешествие в будущее

Ведущий говорит детям следующее: "Давайте сегодня заглянем в ваше будущее. Наверняка вам хочется, чтобы в будущем вы многое смогли. Может быть, вам хочется стать, например, шофером, летчиком, ученым или еще кем-нибудь. Наверняка вам хочется стать очень сильным или очень красивой. Подумайте, чего вам хочется для себя в будущем. А теперь пусть каждый из вас по очереди скажет группе о своем самом заветном желании, только обязательно громким голосом, например: "В будущем я смогу полететь на Марс". А мы теперь уже научились быть волшебниками и поэтому немножко поколдуем. После слов каждого мы будем хором очень громко повторять: "В будущем ты сможешь...". И тогда ваше желание непременно сбудется".

Мы - родители

Представим себе, что мы превратились в родителей. Мы очень любим своего ребенка, хотим, чтобы он был хорошим, и поэтому даем ему советы, каким ему следует быть. Каждый последующий "родитель" отрицает совет предыдущего и дает свой совет. Это может быть, например, так:

- Будь всегда честной.
- Не надо быть всегда честной, а то скажешь что-нибудь не так и можешь обидеть окружающих. Будь всегда веселой.

Далее выбирают одного из детей на роль воспитуемого ребенка, его сажают в центр круга и по очереди дают ему советы. В конце можно обсудить чувства детей в обеих ролях.

КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ

С кем я подружился

Для этой игры нужна коробка с прорезанными по бокам 4-6 отверстиями по размеру детской руки. Соответственно 4-6 участников засовывают руки в коробку (ее придерживает ведущий), закрывают глаза. Затем находят чью-то руку, знакомятся с ней, а потом угадывают, с чьей рукой они познакомились, подружились.

Цветок дружбы

Ведущий предлагает детям превратиться в красивые цветы, с которыми хочется дружить. Каждый ребенок выбирает себе цветок, в который он хотел бы превратиться. Затем ведущий работает поочередно со всеми детьми. Сначала он "сажает семечко" (ребенок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает головку), он "семечко". Ведущий поглаживает его - "закапывает ямку". Затем из пипетки слегка капает на головку водой - поливает. "Семечко начинает расти" (ребенок тихонько встает, поднимая вверх руки). Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда "цветок вырастает", дети хором кричат ему: "Какой красивый цветок. Мы хотим дружить с тобой".

Мысленная картинка на тему "Настоящий друг"

Ведущий предлагает детям нарисовать такую мысленную картинку, в которой бы присутствовал какой-то хороший друг ребят, а затем рассказать о ней группе. Делается вывод, что хорошим другом может быть брат, сестра или сверстник, а может быть собака, кошка, цветок или даже капельки росы (в зависимости от рассказов детей).

"Маша - настоящий друг, потому что..."

В центр круга выходит один ребенок. Ему необходимо пригласить в круг своего настоящего друга из группы и закончить предложение "Имя... настоящий друг, потому что...". Далее в круг приглашается другой ребенок. Игра продолжается до тех пор, пока своих друзей в круг пригласят все дети.

Настоящий друг в нашей группе (классе)

Каждый ребенок загадывает какого-либо ребенка в группе (классе), которого он считает настоящим другом, а затем без слов изображает его походку и жесты. Остальным нужно догадаться, кто из ребят был задуман.

ИГРЫ И ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ

Сказка о силе воли

Давным-давно в одной далекой стране жили-были два брата. Они жили очень дружно и все делали вместе. Оба брата хотели стать героями. Один брат сказал: "Герой должен быть сильным и смелым". И он стал тренировать силу и ловкость. Он поднимал тяжелые камни, лазал по горам, плавал в бурной реке. А другой брат сказал, что должен быть упорным и настойчивым, и он стал тренировать силу воли. Ему хотелось бросить работу, но он доводил ее до конца. Ему хотелось съесть на завтрак пирожок, но он оставлял его на ужин. Он научился

говорить "нет" своим желаниям.

Шло время, братья выросли. Один из них стал самым сильным человеком в стране, а другой - самым настойчивым и упорным, он стал человеком с сильной волей. Но однажды случилась беда: на страну напал страшный Черный Дракон. Он уносил скот, жег дома, похищал людей.

Братья решили спасти свой народ. "Я пойду и убью Дракона", - сказал первый брат. Сначала нужно узнать, в чем его слабость", - сказал другой брат. "Мне не нужно знать, в чем его слабость, - сказал силач, - главное, что я сильный". И он отправился к высокой горе, на которой стоял замок Черного Дракона. "Эй, Дракон! Я пришел победить тебя! Выходи на бой!" - закричал силач. Ворота замка распахнулись, и навстречу ему вышел страшный Черный Дракон. Его черные крылья заслоняли небо, его глаза горели как факелы, а из пасти вырывался огонь. Увидев это чудовище, силач почувствовал, как страх входит в его сердце, он начал медленно отступать от Дракона. А Дракон стал расти, расти, вдруг он шелкнул хвостом, и сильный брат превратился в камень.

Узнав о том, что случилось с силачом, его брат решил, что пришел и его черед сразиться с Драконом. Но как его победить? И он решил спросить совета у мудрой Черепахи, которая жила на другом конце земли.

Путь к этой черепахе лежал через три очень опасных королевства. Первым было королевство "хочукалок". У человека, попавшего в это королевство, сразу появлялось множество желаний: ему хотелось получить красивую одежду, дорогие украшения, игрушки и лакомства, но стоило ему сказать "хочу", как он тут же превращался в "хочукалку" и навсегда оставался в этом королевстве. У нашего героя тоже появилось множество желаний, но он собрал всю свою силу воли, сказал им "нет" и миновал первое опасное королевство.

Далее попал брат в королевство "тыкалок". Его жители все время друг друга дергали и отвлекали от дел, поэтому там никто не мог ничего делать: ни работать, ни учиться, ни отдыхать. Нашему герою тоже захотелось подергать других за руки, поприставать к прохожим, но он снова использовал свою силу воли, в "тыкалку" не превратился и пошел дальше в самое опасное третье королевство.

Называлось оно королевство "якалок". В нем жили люди, которые постоянно выкрикивали "Я! Я! Вызовите меня! Спросите меня", и никого не хотели слушать эти люди, кроме самих себя. Трудно пришлось нашему герою в этом королевстве. Понадобилась ему вся сила его воли, которую он тренировал много лет. Да и то приходилось ему свой рот рукой закрывать, чтобы "Я, Я, Я" из него не выскочили. Но сумел он все-таки благополучно миновать и это королевство и добраться до мудрой Черепахи.

- Здравствуй, Черепаха, - сказал он, - Научи меня, как победить Черного Дракона.

- Победить Дракона может только человек с очень сильной волей. Но ты прошел три опасных королевства, значит, воля твоя очень сильна. А чем сильнее воля человека, тем слабее страшный Дракон. Иди, ты победишь.

И Черепаха закрыла глаза, а наш герой поклонился ей и отправился обратно

в свою страну.

Он подошел к воротам замка, где жил Черный Дракон, и вызвал его на бой. Дракон вышел из замка, расправил черные крылья и пошел навстречу смельчаку. Герою стало страшно при виде чудовища. Но он собрал всю свою силу воли и поборол страх. Он стоял на месте и не отступал ни на шаг. И вдруг... страшный Дракон начал уменьшаться, он становился все меньше и меньше. Пока совсем не исчез. Черепаха сказала правду: чем сильнее воля человека, тем слабее Дракон.

Как только Дракон исчез, рассыпался и его черный замок, а навстречу герою выбежали живые и невредимые жители страны, и среди них был и его брат. С тех пор они жили счастливо.

Так сильная воля помогла герою победить зло.

Тыкалки

Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и "замирают". Ведущий медленно считает до десяти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться. При повторном выполнении водящим становится один из детей.

Хочукалки

Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-либо известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не закричать тут же правильный ответ, а, преодолев свое "хочу выкрикнуть", дожидаться команды ведущего и ответ прошептать.

Якалки

Ведущий предлагает ребятам отгадать несколько простых загадок. После каждой загадки он спрашивает: "Кто догадался?". Детям необходимо не выкрикнуть ответ с места, а немного потерпеть и по сигналу ведущего прошептать его хором.

Сказка "Лети вверх, Соня"

Эта история произошла в те давние времена, когда люди умели летать. Ну и уж, конечно, умели летать не так, как курицы или наши городские голуби, еле отрываясь от земли. Люди летали, как чайки - стремительно и самозабвенно. Но как же они учились этому? Вот об этом я сейчас расскажу.

Соня тоже не знала, что ей делать, чтобы лететь, хотя часто она видела во сне себя парящей над озерами, реками, лесами и полянами. И вот пришло время, и ее привели к учителю. Это был очень старый учитель, почему-то похожий на мальчика, излучавший удивительную теплоту и покой. "Хочешь ли ты летать, Соня?" - спросил он. - Хорошенько подумай, прежде чем дать ответ. На земле есть у тебя все: игры, сладости, красивые вещи. На земле тебе некуда падать. А летать может быть опасно. И тем опаснее, чем быстрее и выше ты полетишь. И еще ты должна захотеть очень, очень сильно, чтобы твое "хочу" превратилось в жесткий луч, пробивающий все преграды". "Очень хочу", - сказала Соня.

Учитель внимательно посмотрел в ее глаза и согласился. "Да, теперь ты очень хочешь, пойдём со мной". Он взял ее руку в свою, мягкую и теплую, и повел по винтовой лестнице куда-то вверх. И когда у Сони уже совсем закружилась голова от бесконечных поворотов, они вышли на узенькую площадочку на вершине

башни. С нее был виден город, маленькие люди, спешащие в автобусы, далекое озеро и горы.

- Лети, Соня, - сказал учитель, - ты захотела лететь, теперь поверь, что можешь это сделать.

- Боюсь, - прошептала Соня.

- Боишься - значит не веришь.

И Соня вдруг поняла, что она действительно верит, потому что... потому что не может быть по-другому, потому что она должна лететь. Она прыгнула с площадки и, падая, услышала сильный голос:

- А теперь старайся, Соня. Очень старайся. Сильно старайся, Соня.

И Соня замахала всем, чем могла. Падение приостановилось. А потом махать уже стало не нужным. Что-то щелкнуло внутри, и Соня ощутила в себе неведомую ранее силу. Соня полетела. Над городом и автобусами. Над озером. К горам. С тех пор она летала часто и много. Иногда падала. Но вспоминала тогда слова Учителя: хотеть, верить, стараться, стараться. И поднималась снова к свету, к радости, к полету.

ЗАДАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ "ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ"

Закончи предложение

Дети вспоминают самое счастливое чувство - радость. Далее они заканчивают предложение: "Для ребенка радость - это..."; "Для ученика радость - это..."; "Для мамы радость - это...".

Зоопарк

Детям раздаются карточки с изображениями животных (зайца, волка, медведя). Предлагается по очереди показать радостных животных. Затем подумать, как им удалось изобразить радость, и понять, что изображена именно радость, а не какие-нибудь другие чувства. Вводится понятие о мимике как средстве выражения чувств.

Рисунок радости

Учащиеся представляют себя художниками, иллюстрирующими детские книги, и выполняют рисунок на тему "Радость".

Художники

Для выполнения этого упражнения потребуются театральный грим и две большие пластмассовые куклы. Дети делятся на две группы. Каждая из них задумывает то или иное чувство и соответственно гримирует свою куклу. Затем дети отгадывают, какое чувство задумано и изображено противоположной стороной.

Попугай

Ведущий произносит короткое предложение, например: "Я иду гулять". Один из участников повторяет это предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство было задумано.

Покажи дневник маме

Из числа участников выбираются "мама" и "ученик". "Ученик" пишет на листочке оценку и показывает ее так, чтобы видела только "мама". "Мама" должна без слов выразить свое чувство так, чтобы остальные дети догадались, какую оценку получил "ученик".

ДИСКУССИОННЫЕ ИГРЫ

Выбор пути

Ведущий напоминает ребятам сказку, в которой Иван Царевич на перекрестке трех дорог делал выбор своего пути. Сам делал выбор и сам получал результат. И оказывалось, что не всегда самый легкий путь приводил к успеху. Ведущий предлагает ребятам подумать: "А может быть, и в нашей жизни бывает, что мы как будто стоим на перекрестке нескольких дорог и от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдем, как сложится наша жизнь". Далее ведущий предлагает для примера рассмотреть школу в качестве точки выбора дороги. Рисуются на доске одна дорога, ведущая детей в школу, а дальше несколько расходящихся. Ребята вместе с педагогом дают им названия: "к пятеркам любой ценой, чтобы похвалили", "к знаниям через старание", "к тройкам через лень". Ребята размышляют над тем, какая дорога в будущем приведет к успеху.

Примерные варианты занятий для детей разных возрастов

Занятие на тему: "Радость, страх, злость" (дети 3-4 лет)

"Как выглядят чувства". Ведущий показывает детям поочередно картинки с изображением ребенка, который злится, радуется, боится. Просит их угадать чувство ребенка (если дети не могут это сделать, то он помогает им), а затем изобразить его (при этом сам ведущий тоже изображает это же чувство).

"Покажи чувства язычком". Ведущий просит детей высунуть свои язычки, а затем показать, как язычок радуется, злится, боится.

"Покажи чувства руками". Дети, ориентируясь на образец ведущего, показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся).

"Листочек падает". Ведущий поднимает в метре над столом лист бумаги, затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. Затем просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги - дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, т. е. опустить руки на стол плавно в одно время с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз.

Занятие на тему: "Ты обиду не держи, поскорее расскажи" (дети 4-5 лет).

Мысленная картинка на тему: "Мальчик (девочка) обиделся (обиделась)".

"Простучи обиду на барабане". Детям предлагается придумать (пофантазировать), что они на кого-то обиделись. Затем "простучать" обиду на барабане, чтобы остальные догадались, на кого она направлена.

"Сказка о лисенке, который обиделся". Дети слушают и обсуждают сказку о

лисенке. Приходят к выводу, что следует рассказать о своей обиде, она тогда обычно проходит. Затем разучивают секрет "Ты обиду не держи, поскорее расскажи".

Сказка о лисенке, который обиделся

В большом лесу, где живет много зверюшек, жила-была семья лисичек с сыном лисенком. Лисенок любил играть со своими друзьями на поляне, которая была в самой середине леса. Это была самая красивая поляна. На ней росло много цветов: ромашек, колокольчиков, маков. А между ними была мягкая зеленая травка.

И вот в один теплый летний день лисенок собрался пойти погулять. Он уже почти выходил из дома, но в этот момент его позвала мама. Она попросила лисенка не уходить из дома и помочь ей.

"Ну как же так? - подумал лисенок. - Именно в этот день нужно остаться дома, когда мои друзья собрались строить шалаш на поляне. Теперь они будут строить без меня. Но как уйти без разрешения мамы? Если сказать ей про шалаш, она может рассердиться". Поэтому он отправился в свою комнату и заплакал. А когда позже он стал помогать маме, у него ничего не получалось и все падало из рук. Он опять пошел в свою комнату. Но там ему стало еще хуже. Он не стал играть в свои игрушки, просто сидел и обижался. Поэтому, когда мама пришла к нему и стала расспрашивать, что с ним случилось, лисенок не стал с ней разговаривать.

И так он сидел почти до самого вечера. "А ребята, наверное, уже играют в шалаше", - вдруг подумал он и, совсем расстроившись, с криком побежал к маме: "Это все из-за тебя я один тут сижу!". Но мама не рассердилась на него за крик, наоборот, она приласкала его и сказала: "Ну что же ты не рассказал мне о шалаше сразу. Беги скорей, может быть, ты еще успеешь".

Лисенок, действительно, успел поиграть в шалаше и пришел домой совершенно счастливым. Но главное - он теперь знал, как ему справляться со своими обидами.

"Чтоб не обижаться, надо расслабляться". Ведущий говорит детям о том, что иногда от обиды хочется плакать. А чтобы не плакать, нужно научиться расслабляться. Детям демонстрируется мягкая игрушка, они ее трогают, проверяют, действительно ли она мягкая, а затем стараются стать такими же мягкими сами. Далее ведущий нескольким ребятам по очереди говорит "обидные слова", а остальные проверяют сохранение ими расслабленного состояния.

Занятие "Баба Яга" (дети 6-7 лет)

Мысленная картинка на тему: "Что-то очень страшное".

"Конкурс на самую страшную Бабу Ягу". Ведущий говорит о том, что один из самых страшных персонажей сказок - это Баба Яга, предлагает по очереди в нее превращаться. Дети по очереди выходят из комнаты, надевают маску Бабы Яги. Ведущий при этом проговаривает: "Была Саша - стала Баба Яга". Затем ребенок возвращается в группу и пугает остальных. Определяется, кому удалось показать самую страшную Бабу Ягу.

"У Бабы Яги заболели зубы". Ведущий сажает на стульчик перед группой самую выразительную Бабу Ягу. Предлагает показать, как у нее заболели зубы, как ей больно и страшно идти в поликлинику, а ребятам по очереди пожалеть ее.

"У Бабы Яги нет друзей". Ведущий рассказывает детям, что они так хорошо пожалели Бабу Ягу, что зубы перестали у нее болеть, а сама она сильно пододбела ("чтобы злой подобрел, я его пожалел"). Но она все равно продолжает грустить, потому что у нее нет друзей. Далее ребята по очереди подходят к ней и жмут руку со словами: "Бабушка Яга, я хочу с тобой подружиться". Ведущему нужно следить за наличием при этом контакта глаз. Хорошо, если эту роль после ребят примет ведущий, воспитательница.

Задания для индивидуальной коррекционной работы с дошкольниками и младшими школьниками

Индивидуальная коррекционная работа проводится с детьми с ассимилятивным и аккомодативным стилями поведения.

Ассимилятивный стиль характеризуется, прежде всего, стремлением ребенка приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Ребенок пытается полностью соответствовать желаниям взрослых.

Аккомодативный стиль, наоборот, использует активно-поступательную позицию, стремясь подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, в преобладании экстернального локуса контроля, недостаточной критичности.

Для работы с этими детьми мы используем следующие техники: "Поиграем в маленьких" для ассимилятивного стиля поведения и "Пещера моей души" для аккомодативного стиля поведения.

Техника "Поиграем в маленьких"

Описание техники. Эту технику можно использовать только после установления достаточного доверия между ребенком и взрослым. Ведущий предлагает ребенку поиграть в младенцев. Ребенок ложится на матрасик, пытается воспроизвести хаотичные движения рук и ног младенца, ведущий помогает ему, раскачивая его ноги и руки. Если присутствует ассистент, то один взрослый раскачивает ноги, другой - руки. Если позволяет вес ребенка, ведущий берет его на руки и носит по комнате (то же возможно с ассистентом), приговаривая, что мама очень любит своего ребенка.

Затем ребенок немного "подрастает" и начинает "учиться вставать". На матрасике он становится на колени, руками держась за стол, пытается встать, ведущий несколько раз "помогает ему" упасть. Затем ребенок еще "вырастает", он уже умеет говорить "нет", он ложится на матрасик, пятками бьет по нему (ведущий помогает ему бить с большой силой), громко кричит "нет, нет, нет".

Ребенок "подрастает" еще. Он уже умеет драться. Ведущий и ребенок дерутся подушками, при этом ведущий спрашивает, с кем и почему дерется ребенок.

Показания к применению техники. Данная техника применима, если ребенок старается закрыться от ведущего и при этом не позволяет себе осознать и принять свой гнев в отношении близких и значимых для него взрослых: родителей, братьев, сестер. Кроме того, ее можно использовать для работы с детьми, имеющими глубокие страхи падения, иногда внешне не проявляемые.

Техника "Пещера моей души"

Описание техники. Ведущий рассказывает ребенку историю: "Жил-был мальчик. Самый обыкновенный мальчик. Жил он в большом доме с папой и мамой. И как у всех обычных мальчиков, у него были дедушка и бабушка. И все родственники, как могли, заботились о нем. Но что ему были их заботы! Он был так

одинок. Он думал, что ни один человек в мире не может его понять. Никто на свете не знает, какой он. А он так хотел, чтобы узнали. Он пытался обратить на себя внимание, прыгал и визжал, и ничего - все взрослые только хмурились и ворчали. Он дрался, пытался доказать, что он сильный, и добиться дружбы. Но все одноклассники вздыхали, потирали шишки и ушибы, но дружили между собой и совсем не интересовались им. А тут на горе еще фея Рул из страны Скуул возникла как из-под земли и превратила его в кого бы вы думали? В ежа. Вы думаете, у него отовсюду иголки стали торчать? Нет. Он стал, словно иголками, своими ответами людей отпугивать. Что ни скажешь ему, о чем ни попросишь, в ответ: "Нет, не буду". А еще он, как еж, старался в угол забиться, чтоб его не трогали, не учили, не заботились. Так что мальчику от колдовства феи Рул из страны Скуул стало еще более одиноко. Но вот однажды попал наш мальчик по случаю, не специально, в башню под страшным именем Холидж, и навстречу ему вышла девочка по имени Сайко. Она улыбнулась ему и сказала: "Здравствуй, мальчик! Давай присядем, и ты мне все расскажешь. Я слушаю тебя". От этих слов его иголки сразу уменьшились. Мальчик сел, открыл рот, и оттуда понеслись удивительные истории о его жизни, о его чувствах, переживаниях, о том, что он одинок и ему скучно. Долго рассказывал мальчик, а фея слушала, смотрела на него ласково и не перебивала. Чем дольше говорил мальчик, тем иголки становились меньше, а темная пещера в его душе становилась светлее. Наступал вечер. Смеркалось. "Мама, наверное, беспокоится, - сказал мальчик, - я побегу, до свиданья". "До встречи, пока", - ласково сказала фея Сайко.

Далее ведущий просит ребенка нарисовать "пещеру своей души".

Показания к применению техники. Техника может применяться в работе с детьми, отличающимися повышенной замкнутостью. В процессе прослушивания сказки они идентифицируют себя с ее героем и вслед за ним в процессе выполнения рисунков, как правило, начинают рассказывать о себе.

Программа коррекции страхов у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Цель программы - активизация, оптимизация и нормализация процессов воображения, связанных со страхом. Она направлена на то, чтобы воображение развивалось и действовало не по "законам" страха, а, наоборот, чтобы здоровое воображение "овладело" страхом, подчинило его себе.

Реализация цели обеспечивается в процессе решения следующих задач.

Символический контакт с объектом страха и отреагирование через проигрывание и идентификацию со страхом.

Снятие "боязни страха" через осознание его социальной приемлемости и полезности.

Активизация через воображение ресурсов бессознательного, связанных с архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной народной культуре.

"Овладевание" страхом через изменения фокуса отношения и перестройку взаимодействия с объектом страха.

Программа состоит из восьми занятий, проводящихся еженедельно в течение 2 месяцев. На каждое занятие отводится от 1 до 2 часов". Состав группы: 10-15 детей возраста 6-9 лет.

Программа строится по следующему плану:

Занятие 1. Вступление. Первичный психологический контакт, снятие напряжения, первичная диагностика.

Занятие 2. "Бояться можно". Снятие "боязни страха" через осознание его социальной приемлемости и полезности.

Занятие 3. Архетипы страха. Активизация ресурсов бессознательного, связанных с архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной народной культуре.

Занятие 4. Веселый страх. Первичные элементы обучения рефреймингу - преодоление страха через смену отношения к нему, при оставлении самооценности "страшных" переживаний.

Занятие 5. Реальный страх. Отработка проблем, связанных с конкретными реальными страхами.

Занятие 6. Нестрашный страх. Второй этап обучения рефреймингу - обучение и получение опыта конструктивного взаимодействия со страхом.

Занятие 7. Страх в сновидениях. Проработка страхов, связанных со сном, и использование сна как механизма "проникновения" во внутреннюю динамику страха.

Занятие 8. Заключение. Итоги. Обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов. Создание праздничной атмосферы для формирования оптимистического направления развития.

Занятие 1. Вступление

Общая цель - первичный психологический контакт, снятие напряжения, первичная диагностика.

1. Потерялся!

Цель. Представление имени в игровой форме. Снятие первичного напряжения.

Материал. Повязка на глаза.

Содержание. Мы все гуляем по лесу, вдруг видим - одного из нас нету. Этому ребенку завязываются глаза. Мы начинаем хором звать его, например: "Ау, Саша!". Но на самом деле он не потерялся, а спрятался. Когда ему захочется, он отзывается и говорит: "Я здесь!". Все радуются.

2. Фу, убирай! (на основе народной игры)

Цель. Активизация энергетического потенциала. Снятие двигательного напряжения.

Содержание. Детям говорится, что сейчас они будут строить дом. Сжатый кулачок - это один этаж. Дети становятся в круг и ставят свои кулачки один на другой - получается дом. Затем ведущий говорит: "Ветром дунет, огнем сожжет. Фу, убирай". Дети должны на последнем слове как можно быстрее отдернуть руки и сесть на свои места.

3. Превращаемся в страшны"

Цель. Актуализация образов страха, игровая диагностика. Первичное отреагирование.

Материал. Как можно большее количество различных масок.

Содержание. Ведущий спрашивает: "Кто может быть страшным? Какой он может быть?". Дети рассказывают, ведущий записывает. Потом дети все вместе изображают всех страшных, которых они придумали. Автор (ребенок, который придумал конкретного страшного) по возможности показывает всем, как страшный должен выглядеть, и командует: "Превращаемся в...". Упражнение должно проходить в активной двигательной форме, ведущий юмористическими репликами поддерживает бодрую и оптимистическую игровую атмосферу.

4. Рисование страха

Цель. Релаксация. Отреагирование через изобразительную деятельность. Диагностика "базового страха".

Материал. Бумага, краски, карандаши, фломастеры.

Содержание. Ведущий просит детей нарисовать "страшный рисунок, что-нибудь страшное". При отказе ребенок рисует то, что хочет (это является дополнительным диагностическим фактором).

Занятие 2. Бояться можно

Общая цель - снятие "боязни страха" через осознание его социальной приемлемости и полезности.

1. Путаница

Цель. Двигательное раскрепощение, формирование работоспособности.

Содержание. Дети стоят в кругу, взявшись за руки и образуя кольцо. Веду-

ший запутывает кольцо, пропуская одних детей под руками других. Задача детей - "распутаться", не расцепляя рук.

2. Сказка "Как страх помог Мише и Маше"

Цель. Обучение пониманию относительности в оценке чувств. Осознание социальной приемлемости страха. Переструктурирование сознания с борьбы со страхом на его использование и контроль.

Содержание. 1-й этап. Детям читается рассказ.

В одном месте в красивом доме с цветочным садом жила семья: папа, мама и двое детей - Маша и Миша. Папа с мамой очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало: оба ребенка очень всего боялись. Боялись волка, боялись темноты, боялись остаться без света, боялись остаться одни дома и др.

Когда они ложились спать, то Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то что был игрушечным, очень громко стрелял.

А Маша - большой игрушечный нож. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз охала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и ушли ненадолго в гости к бабушке. "Может быть, они забыли закрыть дверь", - прошептал сестре Миша, потому что вскоре в саду, а затем уже рядом с дверью в коридор послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. Дети потихоньку приоткрыли дверь и тут же захлопнули. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, коробки и залезли под кровать. Но вдруг страшная мысль пришла к ним: "А мама с папой? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешеная и искушает их?". Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Потом как-то сразу Миша взял свой пистолет, а Маша резиновый нож. "Я испугаю ее", - сказал Миша. "А я побью ее", - сказала Маша. Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Миша загрохотал пистолетом, а Маша застучала ножом по стене, потом по двери. "Пошла вон!" - закричали они хором. И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь. Вскоре пришли родители. Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их дома бежала большая черная собака. Дети рассказали им все, что было. Родители обрадовались: они гордились такими детьми. "Но как же вам удалось прогнать такую страшную собаку?" - спросили они. А дети отвечали: "Мы просто очень боялись за вас".

2-й этап. Под руководством ведущего сказка проигрывается всеми детьми в форме небольшого спектакля. Роли распределяет ведущий в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

3-й этап. Обсуждение сказки. Делается вывод о том, что страх может быть полезным как самому человеку, так и окружающим. Дети самостоятельно придумывают ситуации, когда страх мешает, а когда помогает.

3. Маски страха

Цель. Отреагирование негативных переживаний. Подготовка материала для занятия 4.

Материал. Куски плотного картона для масок формата А4. Ножницы, краски, фломастеры, карандаши. Длинные тонкие резинки.

Содержание. Под руководством ведущего дети вырезают и раскрашивают маски кого-нибудь "страшного". При наличии возбуждения после рисования проводится лепка на свободную тему.

Занятие 3. Архетипы страха

Общая цель - активизация ресурсов бессознательного, связанных с архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной народной культуре.

1. Колобок (игра на основе народной сказки)

Цель. Отреагирование личных страхов.

Материал. Различные маски.

Содержание. С детьми разыгрывается сказка "Колобок". Однако персонажи, с которыми встречается Колобок, заменены на тех, кого нарисовали дети на занятии 1. Сначала Колобок - один ребенок, после "ухода" от первого персонажа к нему присоединяется ребенок, изображавший этот персонаж. После заключительной встречи, при которой происходит съедание Колобка, "происходит чудо": живот лопается, и Колобок превращается в обычных детей. Сказка проигрывается два раза. Сначала роли распределяются так, чтобы "авторы" страхов встретились с ними в составе Колобка. Потом дети становятся представляющими именно свои страхи.

2. "Волк-волчишка, пусти переночевать" (на основе народной игры)

Цель. Двигательная форма отреагирования страха с использованием архетипического потенциала народных игр. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных со страхом.

Материал. Маска волка.

Содержание. Один ребенок - Волк - сидит в своем доме. Все остальные дети - Зайцы - ходят по лесу. Зайцы долго ходили, устали, им надо отдохнуть. Вдруг видят - избушка Волка. Страшно туда стучаться, но делать нечего. Стучат в дверь к Волку и говорят: "Волк-волчишка, пусти переночевать". Волк отвечает: "Пушу, но только до вечера, вечером - съем!". Зайцы ложатся спать в доме Волка. Они должны лежать, изображая спящих, ведущий проверяет, чтобы все дети были расслаблены, помогая тем, у кого не получается. Периодически ведущий сообщает, сколько осталось до вечера. Когда наступает вечер, Зайцы вскакивают и бегут в свои домики (стулья), Волк бежит за Зайцами.

3. Пых (на основе народной сказки)

Цель. Отреагирование архетипически значимых психологических "тем" с привлечением фольклорного материала, имеющего кросскультурное значение.

Материал. Непрозрачное плотное покрывало большого размера.

Содержание. Один ребенок - Пых - сидит отдельно от всех. Остальные дети - звери, которые сидят в гостях у кого-то из них. Они обедают, но вдруг кончается еда. Кто-нибудь спускается в подвал за едой, несмотря на то что ему не разрешают туда ходить, говоря, что там Пых. Пых пугает его и сажает рядом с собой на

стул, накрыв покрывалом ("съедает"). После этого, по желанию, идет второй и т. д., пока не останутся только те, кто не хочет, чтоб их "съели". Можно позволить детям убежать из подвала. Игра должна проводиться шуточно, на эмоциональном подъеме.

4. Рисование на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие 4. Веселый страх

Общая цель. Первичные элементы обучения рефреймингу - преодоление страха через смену отношения к нему при сохранении самооценности "страшных" переживаний.

1. Зайцы и Страшный

Цель. Получение детьми опыта разностороннего отношения к страху в процессе обыгрывания полярности "страх - веселье, радость". Формирование основ произвольного управления данной полярностью - изменение содержания страха через смену отношения к нему.

Материал. Двусторонняя белая маска, вырезанная из картона, на палке (чтобы можно было держать). Фломастеры.

Содержание. 1-й этап. Дети все вместе раскрашивают одну сторону маски, делая из нее маску Страшного. На обратной стороне ведущий рисует маску Веселого.

2-й этап. Ребенок, держа маску страшной стороной, сначала изображает Страшного, которого мы боимся. Потом он внезапно становится Веселым, благодаря которому мы смеемся. Так повторяется несколько раз. С детьми проговаривается, что когда он Страшный - мы боимся, когда Веселый - смеемся.

3-й этап. Теперь, когда Страшный нас пугает и нам надоедает бояться, задается вопрос детям: "Что нам тогда делать?" Тогда мы смеемся. Как только мы смеемся, Страшный становится веселым.

2. Как заставить страх исчезнуть?

Цель. Формирование основ произвольного управления данной полярностью страх - веселье. Обучение контролю над страхом через смену отношения к нему.

Материал. Страшные маски.

Содержание. Перед детьми разыгрывается история, в которой герой - один ребенок. Он гуляет по лесу и вдруг - Баба Яга. Что можно сделать? Следуют ответы детей. А как сделать, заколдовать, чтоб она исчезла? Надо улыбнуться ей и засмеяться. Ребенок улыбается, смеется - Баба Яга исчезает. Так повторяется несколько раз с разными детьми и разными образами страха.

3. Превращение страха

Цель. Закрепление достигнутого в предыдущих упражнениях. Материал.

Маски страха, нарисованные детьми на занятии 2, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. 1-й этап. Детям говорится, что "мы уже стали могущественными волшебниками - умеем из страшного делать веселое. Теперь мы переделаем наши страшные маски". На их обратной, чистой, стороне дети рисуют веселые, радостные маски.

2-й этап. Под музыку устраиваются танцы, в которых дети обыгрывают двусторонние маски, становясь то Страшными, то Веселыми.

4. Лепка на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить "все, что угодно". Поощряется совместное творчество. При затруднениях создания чего-то конкретного ведущий предлагает индивидуальные задания при работе с пластилином (размять, скатать и пр.).

Занятие 5. Реальный страх

Общая цель - отработка проблем, связанных с конкретными реальными страхами.

1. Сказка "Спасение родителей"

Цель. Психологическая проработка и отреагирование страха наказания.

Содержание. С детьми разыгрывается следующая сказка.

Жила-была семья зверей. Все у них было хорошо, но иногда папа с мамой наказывали кого-то из детей (у детей спрашивается - кого, за что, как? Демонстрируется несколько эпизодов). Но вот как-то раз утром мама с папой отправились добывать еду. Вечереет, уже пора им возвращаться - а их все нет. Подумали сначала дети: хорошо, что родителей нет - некому будет наказывать. Идет время, становится все темнее и темнее - грустно стало детям, испугались они за родителей и решили пойти их спасать. После преодоления ряда препятствий дети освободили родителей, заколдованных злым волшебником.

В заключение делается вывод о том, что дети поняли: несмотря на возможные наказания, родители для них - самое необходимое, и они в свою очередь для родителей - самое важное и нужное.

2. Кто притаился в темноте?

Цель. Отреагирование и снятие напряжения, связанного со страхом темноты. Понимание "обманчивости" страха.

Материалы. Маски "ужасов".

Содержание. Один ребенок ложится на кровать, гасится свет, он засыпает - "ночь". Свет выключается при отсутствии сопротивления и явного нежелания. Внезапно ребенок просыпается от каких-то звуков и видит страшное чудовище (его играет другой ребенок). Он дрожит от ужаса, пересиливая себя, включает свет и видит... маленького котенка, который пришел к нему приласкаться. При достаточной "продвинутости" группы обсуждается поговорка "у страха

глаза велики" (автор Т. Шишова).

3. Я могу

Цель. Осознание возможности адекватного проживания и переживания страха. Обучение способам преодоления реальных страхов.

Материалы. В зависимости от содержания.

Содержание. Сначала рассказывается, затем обсуждается, а потом ставится рассказ, который специально составляется для каждой конкретной группы в зависимости от особенностей страхов детей. Основная его структура следующая: ребенок сначала попадает в ситуацию, связанную со страхом и желанием и необходимостью (потребностью) его преодоления. Невозможность преодоления страха в зависимости от особенности ситуации сменяется рефреном "Я могу!" - нахождением внутренних сил. Важным элементом этого упражнения является обсуждение, так как необходимо, чтобы дети не просто усваивали предложенный ведущим способ преодоления страха, но и модифицировали его, изменяя и предлагая свои варианты.

4. Рисование на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши. Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие 6. Нестрашный страх

Общая цель. Второй этап обучения рефреймингу - обучение и получение опыта конструктивного взаимодействия со страхом.

1. Зимовье зверей

Цель. Изменение фокуса воображения, связанного со страхом, с элементами рефрейминга. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. С детьми разыгрывается сказка со следующим сюжетом. Все дети - звери, два ребенка - Волк и Монстр. Звери встречаются друг с другом и идут "от зимы лета искать". Потом все строят дом. Наступает зима. Приходит Волк. Придумываем, что можно сделать: засмеяться (вспоминаем занятие 4), всем взяться за руки. Все инициативы выполняются, и под конец все хором говорят 3 раза: "Мы тебя не боимся!". Волк, разочарованный, уходит. То же самое повторяется с Монстром. Через некоторое время звери слышат странные звуки. Послали одного или нескольких зверей посмотреть. Возвращаются они и говорят, что видели, как Волк и Монстр сидят, дрожат и плачут. Почему? Им холодно, одиноко и грустно. Что делать? Можно пожалеть их, поговорить с ними, подружиться и пустить к себе в дом.

2. Разговор со страхом

Цель. Соприкосновение со скрытыми чувствами, связанными со специфическим страхом, их психологическая проработка. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. Детям говорится, что "мы уже стали могучими волшебника-

ми и можем многое. Теперь мы попробуем поговорить со страхами". Один ребенок представляет какой-нибудь Страх, сидящий здесь, на стоящем в центре стуле. Ребенок может посадить туда помощника, разыгрывающего Страх, игрушку, рисунок и пр. Потом начинается диалог. Желательно, чтобы ребенок проигрывал как свою роль, так и роль Страха. При затруднениях возможна помощь со стороны группы или ведущего (в последнюю очередь) - подсказки, что могут сказать ребенок, Страх и что могут услышать в ответ, возможно проговаривание за кого-либо из них. Важно то, что любые варианты должны быть согласованы с самим ребенком ("Он так сказал? Мог он это ответить?").

При успешном проведении упражнения на поверхность выходят личные переживания, связанные со страхом. В случае наличия серьезных психологических проблем (опыт серьезных стрессовых ситуаций и т.п.) должна проводиться индивидуальная психологическая работа вне рамок тренинга.

3. Лепка на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить "все, что угодно". Поощряется совместное творчество. При затруднениях создания чего-то конкретного ведущий предлагает индивидуальные задания по работе с пластилином (размять, скатать и пр.).

Занятие 7. Страх в сновидениях

Общая цель. Проработка страхов, связанных со сном, и использование сна как механизма "проникновения" во внутреннюю динамику страха.

1. Групповой сон

Цель. Эмоциональная подготовка для работы с "личным" сном. Снятие психологических защит и возможность безопасного выражения личных переживаний посредством проекции. Первичная психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний, завершения незавершенных ситуаций.

Материал. Наличие возможности создать в помещении эффект расслабляющего "полусвета". Магнитофон. Кассеты со спокойной музыкой.

Содержание. Краткий разговор о снах: кому снятся, кому нет, кто любит и т. п. Затем детям читается стихотворение А. Введенского "Сны". Потом дети, сидя в кругу, берутся за руки, закрывают глаза, включается музыка, и детей просят представить, "как будто мы вместе сейчас уснули и видим один большой сон на всех". Через некоторое время дети открывают глаза и начинают по очереди рассказывать общий сон. Ведущий структурирует содержание, поддерживает смысловую согласованность и, самое главное, задает провокационные вопросы (о содержании сна), связанные со страхом. После этого происходит разыгрывание сна.

Если рассказ вызывает затруднения, то начинается спонтанная драматизация "того, что мы увидели", причем это может возникать как ответы на вопросы

ведущего.

2. Личный сон

Цель. Психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний, завершения незавершенных ситуаций. Интеграция значимых частей личности в процессе работы со снами.

Материал. Тот же, что и в упражнении 1.

Содержание. Ребенок рассказывает страшный сон (возможно, придуманный). После его просят побыть в роли одного из элементов, персонажей сна, рассказать про себя, показать себя, устроить диалог данного персонажа с группой. Дальнейшая работа может вестись по нескольким направлениям: а) проигрывание рассказанного сна с помощью других детей; б) проигрывание всех ролей в сне, выбор наиболее значимых, часто находящихся в противостоянии, и организация диалога между ними с помощью "пустого стула" или "дублера"; в) проигрывание одной, наиболее значимой части сна.

3. Рисование сна

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши. Содержание. Детей просят нарисовать сон так, как им хочется.

Занятие 8. Заключение. Итоги

Общая цель - обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов. Создание праздничной атмосферы для формирования оптимистического направления развития.

Материалы. Музыка. Пластилин. Желательно карнавальные шуточные одежды.

Содержание. 1-й этап. Вспоминаем содержание занятий и "прокручиваем" основные идеи (особенности страхов, способы взаимодействия с ними, отношения к ним) в зависимости от их актуальности для данной группы и степени их усвоения.

2-й этап. С детьми разыгрывается спонтанная драматизация, наполняющаяся содержанием в зависимости от конкретной группы. Ее структура аналогична структуре волшебной сказки по В.Я. Проппу: звери сталкиваются с какой-то проблемой, отправляются в путь, встречаются с препятствиями (страхами), которые оказываются их помощниками, помогая преодолевать путь. Дети играют все персонажи и постоянно меняются ролями. В конце цель достигается и занятие плавно перетекает в 3-й этап.

3-й этап. Кульминация - шуточный бал-маскарад и всеобщее увеселение с использованием всех сделанных материалов (маски и пр.) и всех разыгранных ролей, сюжетных ходов и пр. В конце для релаксации дети лепят из пластилина страну, в которой все хотели бы жить.

Тематическое планирование коррекционных занятий для подростков с V по VIII класс

Целью коррекционных занятий является формирование навыков самоопределения, самосознания, умения рефлексировать. Занятия помогут подростку ответить на важные вопросы возраста.

V КЛАСС

Тема 1. Введение в мир психологии

Что такое психология? Кто такой психолог? Психолог помогает стать счастливым. Как Я понимаю счастье? Основные правила психологов: не лезь в душу, если тебя не приглашают; на некоторые вопросы психологи отвечают с глазу на глаз; психолог старается не делать людям больно. Зачем нужен психолог в нашей школе?

Тема 2. Я это Я

Какой Я и чем Я отличаюсь от остальных? Я - могу. Я - нужен. Я - мечтаю. Я - это мои цели. Я - это мое детство. Любимая детская игрушка. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.

Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?

Тема 4. Я и мой внутренний мир

Каждый видит и чувствует мир по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Тема 6. Я и ТЫ

Я и мои друзья. Мой лучший друг. Я не хочу обижать слабых. Я и мои "Колочки". Что такое одиночество. Я не одинок в этом мире.

VI КЛАСС

Тема 1. Психолог и подросток

Тема 2. Агрессия и агрессивность

Различия между агрессией и агрессивностью. Виды агрессии. Как выглядит агрессивный человек. Как звучит агрессия. Как живет агрессивному человеку? Взаимосвязь агрессии и болезней. Что мне делать со своей агрессией? Что мне делать с чужой агрессией?

Тема 3. Непокорность и непослушание

Когда мы говорим, что человек непокорный и непослушный? Психологический портрет непослушного подростка: речь, внешний вид, поступки. Отражение

непокорности и непослушания ребенка в литературе и современном детском фольклоре (анекдоты и стихи).

Тема 4. Страхи

Чего бояться люди? Все ли люди боятся? Чего обычно боятся школьники? Страх помогает или мешает? Как живет человек, который всего боится? Как помочь этому человеку? Отражение страхов в современном детском фольклоре (страшные истории и сказки).

Тема 5. Застенчивость и неуверенность в себе

Какого человека мы называем застенчивым и неуверенным в себе? Как ему живет в школе, дома, на улице? Почему неуверенность может мешать человеку быть счастливым? Трудно ли неуверенному ученику хорошо учиться? Как стать уверенным. Что такое самоуважение, самопринятие?

Тема 6. Конфликты

Что такое конфликт? Конфликты в школе, на уроке, на улице. Способы поведения в конфликте: наступление, отступление и обсуждение. Как ведет себя в конфликте уверенный в себе человек, застенчивый человек, агрессивный человек? Чем могут помочь конфликты?

Тема 7. Подросток и взрослый

Какие конфликты часто возникают между подростками и взрослыми в школе, дома, на улице? Как часто взрослые не понимают подростка? Поведение подростков и взрослых в конфликтах. Умение раскрыться и довериться взрослому как способ разрешения конфликтов. Умение понять взрослого, встать на его место как условие предупреждения конфликтных ситуаций. Умение прощать друг друга.

VII КЛАСС

Тема 1. Введение в мир тренинга

Что такое тренинг? Что тренируется на тренинге? Умение общаться и быть самим собой в любых ситуациях. Основные правила тренинга: не критикуем, не оцениваем, храним тайну. Отличие тренинга от урока. Мое имя на тренинге. Приветствие на тренинге.

Тема 2. Средства общения

Жесты. Особенности подростковых жестов. Мимика. Умение правильно понять мимику другого. Движения тела как средства общения. Речь.

Тема 3. Эмоции и чувства

Эмоции и чувства человека: какие они бывают? Человек имеет право чувствовать то, что он хочет. Осознание своих чувств и их адекватное проявление как необходимое условие здоровья и успеха. Как управлять эмоциями? Умение контролировать свои чувства как неотъемлемое качество счастливого человека.

Тема 4. Общение со взрослыми

Права и обязанности подростков во взаимоотношениях со взрослыми. Что должен и не должен подросток в общении со взрослыми. "Родительская лексика" как способ ухудшения взаимоотношения подростка и взрослого. Общение -

вот что важно. Родителей не выбирают: их любят. Когда у родителей плохое настроение, что делать? Притязания подростка на признание взрослого. Проблемы с родителями, у которых есть проблемы.

Тема 5. Общение с однополоыми сверстниками

Дружба. Портрет идеального друга. Как заводить друзей? Что мешает мне дружить? Как сохранить дружбу? К чему приводят интриги в среде подростков? Как живет одинокому подростку?

Тема 6. Общение со сверстниками противоположного пола

Типичные трудности в общении и способы их разрешения. Можно ли дружить со сверстником противоположного пола? Влюбленность - прекрасное чувство. Любовь и как я ее понимаю. Счастье - это любить и быть любимым. Я имею право на любовь. Твои чувства и твои друзья.

VIII КЛАСС

Тема 1. Введение в понятие психологической культуры личности

Зачем она нужна и чем может помочь?

Тема 2. Подростковые инициации

Обряды инициации как символическое подтверждение перехода во взрослое состояние. Символика смерти - нового рождения как указание на необходимость отмирания старых качеств перед рождением новых. Отсутствие инициации сегодня: размытость статуса подростков, необходимость самому подростку принять ответственность за свое развитие.

Тема 3. Основные проблемы подросткового возраста

Проблема самопринятия и принятия собственного тела. Проблема формирования физического образа - Я. Почему подростки часто кажутся самим себе "слишком" худыми, толстыми, ушастыми и т.п.

Эмоциональные проблемы подростков, типы реагирования.

Проблема отделения подростка от семьи и формирование новых партнерских отношений между семьей и подростком. Почему семье трудно отпустить подростка.

Проблема непонимания (меня никто не понимает).

Проблема доминирования в подростковом возрасте.

Я и мои привычки.

Идеальный подросток.

Тема 4. Основные теории взросления

Взросление и проблемы ролевого поведения. Роль. Виды ролей. Ролевые нарушения. Социальные, семейные, половые роли. Ролевые конфликты.

Теория эго-идентичности Э. Эриксона. Диффузия идентичности (по Э. Эриксону). Кризис идентичности.

Тема 5. Стресс

Что такое стресс? Виды стресса. Стресс - это хорошо или плохо? Последствия стресса. Стрессовые ситуации (дома, в школе, на улице и т.д.). Как справиться со стрессом? Стресс и депрессия.

Тема 6. Успех

Что значит быть успешным? Какой человек может стать успешным? Умение преодолевать препятствия как составляющая успеха. Всегда ли успешный человек бывает счастлив? Как стать успешным и счастливым?

Задания для работы со взрослыми людьми в ситуации кризиса

1. УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Самоанализ (кризисы юности, зрелости, пожилого возраста)

Оцените в процентах, насколько в вашей жизни присутствуют следующие категории:

- страх смерти - стремление к жизни;
- одиночество - общение;
- свобода - ответственность;
- смысл - бессмысленность.

Насколько бы вы хотели видеть их представленность в вашей жизни?

2. УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА САМОПОМОЩЬ

Маяк (при всех возрастных кризисах)

Это упражнение хорошо помогает тогда, когда вы чувствуете себя незащищенным, уязвимым, покинутым.

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей об опасностях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Три года (в период кризиса юности и кризиса зрелости)

Упражнение выполняется индивидуально.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Следите за вашим дыханием. Вы вдыхаете и выдыхаете. Отмечайте, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите. Запомните, где тело касается стула. Позвольте себе довериться стулу, пусть он сам поддерживает ваше тело.

Представьте, что вы узнали: вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие? Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени?

Вместо того чтобы испытать "ненависть к тому, что меркнет свет", или завязнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как вам провести это время, как вам прожить эти последние три года.

Где бы вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели прожить? Хотите ли вы работать или учиться?

После того как ваше воображение построит карту жизни в течение этих последних трех лет, сравните ее с той жизнью, которой вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в ваше нынешнее существование?

Теперь осознайте, что предположение о вашей смерти через три года - это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Вы можете отбросить эти мысли. Но оставьте то, что вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение.

Поделитесь с группой тем, чем вам хочется поделиться.

Исследование жизненного пути(в период кризисов зрелости, старости и пожилого возраста)

Это упражнение-медитация. Рассмотрите свою жизнь в последовательности ее событий так, словно это дорога. Вот вы родились. Это начало вашего пути здесь, на планете Земля. Каждое место, где вы побывали, и каждое пережитое событие составляют некую часть пройденного вами расстояния. Перед вами лежит продолжение дороги - там вы еще не были и туда мы пока заглядывать не будем. Итак, вы родились, начался ваш путь и протянулся до сегодняшнего дня. Вы будете исследовать именно этот участок.

Внимательнее присмотритесь к тому, что происходило с вами по дороге. Представьте себе, что сидите на отдаленном высоком холме, и с высоты рассмотрите дорогу своей жизни. Вы проходите один участок за другим, оценивая обстановку и обращая внимание на все происходящие события. Вначале вы будете искать то, что особенно повлияло на вас и сделало таким, какой вы есть... Дорога, которую вы видите, может быть прямой или извилистой, она может подниматься на пригорки и опускаться в долины и т. д. Для того чтобы лучше рассмотреть, вы можете использовать "бинокль" ... Рассмотрите всю дорогу, до сегодняшнего момента. Если вам нужно, сделайте записи.

4. УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К СМЕРТИ

Рисование смерти (в период кризиса юности и зрелости)

Упражнение выполняется индивидуально.

Возьмите бумагу и принадлежности для рисования. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Теперь выберите цвет и начинайте рисовать ваш символ смерти. Не нужно сознательно выбирать какой-то символ, просто начните рисовать. Если вам трудно начать, то попробуйте взять фломастер в левую руку (если вы правша) или в правую (если вы левша). Если вы чувствуете, что вас тянет писать слова, пишите слова.

Когда вы завершите рисование, возьмите новый лист бумаги (теперь можно выбрать другой цвет) и начните рисовать ваши чувства, относящиеся к смерти. И в этом случае пытайтесь рисовать спонтанно, не обдумывая то, что вы делаете.

Когда закончите, отложите оба листа бумаги и вернитесь к ним спустя некоторое время. Всмотритесь в то, что у вас получилось. Если хотите, поделитесь своими впечатлениями с кем-то.

5. "Про танцующих лошадок, беспорядок и порядок" (при всех возрастных кризисах)

Этот текст позволяет использовать категорию сказки как один из способов мышления человека о многозначности и организованности психической реальности. Через использование категории сказки можно зафиксировать для участников взаимодействия наличие нескольких позиций, соотношение между различными позициями, необходимость взаимодействия по правилам, соответствующим свойствам предмета взаимодействия, ввести понятие ответственности, а также обсуждать понятие дома и необходимость его сохранения для обеспечения жизни - ее устойчивых законов.

Одновременно через работу в категории сказки можно показать человеку (на содержании его индивидуальной истории) возможные, в том числе и возможные альтернативные пути движения в логике его событий.

Про танцующих лошадок, беспорядок и порядок

Эта книга для детей и взрослых, которые думают над своей жизнью и сами стремятся сделать ее интереснее. Как это делается? Читайте. Может быть, вы узнаете в книге себя.

ГЛАВА 1, КОТОРАЯ НАЧИНАЕТСЯ ТАК

Лошадки танцевали на арене цирка. Все смотрели и восхищались - как красиво, как ловко это у них получалось.

Трудно было представить себе, что когда-то лошадки этого не умели делать. Танцующие лошадки не умели танцевать. Но так было.

Человек упорно и настойчиво учил лошадок делать эти сложные па, двигаться в такт музыке. Зачем?

Зачем надо было тратить силы и время на то, чтобы лошадки стали делать то, что хочется человеку, а не им самим?..

Танцующие лошадки - это так красиво, это похоже на сказку, на ожившую сказку. В сказке люди и животные понимают друг друга, живут общей жизнью, учатся друг у друга.

Вот и здесь, на арене цирка, лошадки учат людей понимать животных, учат их видеть и чувствовать не только мир людей, но и другой мир - их мир, лошадиный. Как в сказке...

Ты знаешь, что во многих сказках есть слова о том, что, мол, сказка - ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок.

Вот и лошадки, танцую перед нами, дают нам, людям, урок - урок преодоления себя, урок рождения в себе нового, если хочешь, урок поиска своих возможностей. Вместе с человеком они преодолели свое неумение танцевать, так в их жизни появилась новая возможность - движение под музыку. Человек помог им найти ее.

Да и сам человек получил новое знание о свойствах музыки, о качествах животных, о своих качествах как их учителя... Видишь, сколько всего произошло, когда стала оживать сказка. Сказки оживают по-разному. Думаю, что ты знаешь о том, что кроме цирка сказка может ожить в театре, в мультфильме или кинофильме.

Сказочные герои могут быть куклами, и тогда ты сам оживишь сказку, играя с ними.

Сказка оживает в твоём воображении, когда ты ее читаешь (или тебе ее читает кто-то) в книге с картинками.

Но самое главное волшебство сказки раскрывается тогда, когда ее тебе рассказывают. Рассказывают на память, не читая по книге, не включая телевизор или магнитофон.

Ты когда-нибудь слушал так сказку? Надеюсь, что да. Но если с тобой этого давно не случилось, то попроси об этом взрослых. Пусть мама, папа или бабушка расскажут тебе хотя бы одну сказку. Устройтесь поудобнее рядом, а ты внимательно слушай, тогда и узнаешь главное волшебство сказки.

Тебе хотелось бы опередить события и скорее узнать, в чем состоит это главное волшебство. Думаю, что в этом деле торопиться не стоит. Другие страницы этой книжки есть смысл читать только после того, как ты это волшебство переживешь сам вместе со сказителем, с тем, кто расскажет тебе сказку. Слушай внимательно.

ГЛАВА 2. ВОЛШЕБНОЕ УСТРОЕНО ТАК...

Пока ты слушал сказку, я нарисовала для тебя карту сказки. Да, представь себе, такая карта есть, ее сумел составить очень любознательный человек - Владимир Яковлевич Пропп. Он прочитал и прослушал много-много сказок разных народов и понял, что волшебное во всех сказках появляется не случайно, есть свои правила волшебства, свой порядок.

Вот по этим правилам и составлена карта, она поможет тебе пройти по всей сказке от начала до конца и не заблудиться. За время похода по сказке ты сможешь пережить множество чувств. Каких? Самых разных, но главные среди них - удивление и радость. Удивление от того, что узнаешь много неожиданного для себя даже о себе самом и о сказителе, а не только о героях сказки. Радость будет обязательно, ведь что бы ни случилось с ее героями, в ней все всегда хорошо кончается. Сказки не бывают грустными.

Пока ты рассматриваешь карту сказки, я тебе немного расскажу о ней. Смотри, сказка начинается с предписания или запрета. Таким образом, сказитель

сразу обозначает для нас героя сказки и его отношение к другим людям - как бы правила поведения героя среди людей или среди предметов. Мы сразу понимаем, как живет герой, как устроен мир вокруг него, что в этом мире хорошего, а что - плохого. Герой начинает действовать в своем мире и своими действиями нарушает запрет или предписание. Он поступил по-своему, как ему хотелось, а не так, как указывали правила.

Карта сказки

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. Предписание или запрет | 11. Победа героя |
| 2. Нарушение предписания | 12. Возвращение героя |
| 3. Вредительство | 13. Прибытие домой |
| 4. Отъезд героя | 14. Ложный герой |
| 5. Задача | 15. Трудные испытания |
| 6. Встреча с дарителем | 16. Беда исчезает |
| 7. Волшебные дары | 17. Узнавание героя |
| 8. Появление героя | 18. Ложного героя изобличают |
| 9. Появление злодея | 19. Наказание злодея или запрет |
| 10. Борьба героя и злодея | 20. Свадьба |

Через этот поступок герой обнаруживает свою собственную жизнь, ему приходится думать над ее устройством и переустройством, ведь ему стало плохо - произошло вредительство, которое нарушило течение его привычной, устроенной и понятной жизни. Ему приходится менять место своего жительства, менять весь распорядок своей жизни - отъезжать.

Отъезд дает герою шанс построить свою жизнь как бы заново, найти свои новые возможности, уточнить свои жизненные задачи. Происходит это при встрече с другим человеком, в сказке это - даритель, который приносит волшебные дары. Дары - это такие предметы, которые помогают герою лучше узнать себя, свои возможности. Это новое знание позволяет ему иначе понять себя, как бы увеличить свои силы для устройства жизни.

Герою силы очень нужны, ведь его ждет появление злодея - того, кто хочет отнять у него все: силу, удачу, красоту, здоровье, дом, любимого человека. Вот и начинается борьба героя и злодея.

В этой борьбе каждый из них показывает все свои качества. Конечно, герой проявляет себя с лучшей стороны, и борьба заканчивается его победой.

Герой-победитель возвращается в свой дом. Как бы начинает свою жизнь заново, но дом за время отсутствия изменился, в нем появились другие люди и ложный герой среди них. Этот ложный герой, как тень, как второе "Я" героя, он внешне похож на него, а на самом деле по своим качествам совсем не такой, как герой.

Приходится пройти через трудные испытания, чтобы все люди, да и сам герой, снова узнали истинные качества друг друга. Когда это случается, беда исчезает, все заново узнают друг друга, герой сказки начинает занимать то место, которое он должен занимать по своим качествам и умениям.

Ложного героя избличают, злодея наказывают - жизнь становится настоящей, в ней все принимает тот вид, который можно назвать жизненным порядком. И все начинает стремиться к лучшему, это лучшее бывает в человеческой жизни только там, где есть любовь, где люди понимают друг друга,- так в сказку приходит свадьба. Вместе со свадьбой - надежда, вера и любовь как главные свойства человека, которые помогают ему в устройстве и переустройстве жизни.

Слушатель сказки и ее рассказчик - сказитель, оба понимают, что все должно закончиться хорошо. Сказитель смеется над трудностями героя и одновременно сочувствует ему, слушатель замирает от страха за судьбу героя, но одновременно уверен в его возможностях.

У слушателя сказки появляется шанс прожить вместе с героем как бы две жизни: жизнь героя и свою собственную. Это - главное волшебство сказки.

Сказитель своим отношением к герою, своим сочувствием ему помогает слушателю понять, что герой сказки справится со своей жизненной задачей. Сказитель интонацией поддерживает в слушателе веру в хороший конец сказки. А слушатель, следя напряженно за событиями, понимает, чувствует, что его не пугают, не страшат, а, наоборот, подбадривают, дают новые силы, дают уверенность в себе, в своих мыслях, в своих чувствах.

Да, в сказке все происходит понарошку, все как бы не на самом деле, а человек, прослушав сказку, изменяется. Значит, он чему-то научился! Чему?

Сказка научила человека различать то, что происходит на самом деле и то, что человек сам придумал. Она как бы сказала ему (да ты и сам это слышал от сказки): "Не бойся, выдумывай, пробуй свои силы, выдумывай доброе, а не злое, и тогда у тебя все обязательно получится".

Сказка говорила: "Ты человек, ты можешь создавать мир таким, каким захочешь. Если ты будешь знать и любить все, что тебя окружает, ты принесешь себе и людям добро и счастье".

Сказка не заставляла, не требовала, не просила, она только намекала, рассчитывая на чуткое ухо...

В сказке надо услышать и понять, что Доброта и Красота живут в самом человеке. Он сам может это в себе открыть и сохранить, а она, сказка, поможет поддержать уверенность в обязательной победе Добра и Красоты. Такой в мире сказки порядок... Такой порядок в жизни хотела бы сохранить для тебя и для всех людей сказка.

Обижая друг друга, мы говорим иногда: "Не рассказывай сказки..." Сказка - вымысел, но не ложь. Сказка - выдумка, но не случайная... Сказка - мечта, сказка - праздник, сказка - идеал, сказка - подарок нам из прошлого, сказка - наш подарок в будущее... Оставляя себя без нее, мы словно остаемся без времени, вне времени жизни людей, уже живших на нашей земле.

Попробуй сам сочинить сказку, двигаясь по карте. Думаю, что у тебя получится. Как обычно начинаются сказки: "Жили-были..." Вот тут уже время найти и слушателя для твоей сказки. Пусть их у тебя будет больше...

ГЛАВА 3. ПОДАРОК ДЛЯ ВСЕХ ИЛИ ПОРЯДОК

Думаешь, что здесь нарисовано? Конечно, выдумки. Таких зверей не бывает. Ты и сам это знаешь, потому что... А вот теперь продолжи это предложение: "Я знаю точно, что таких зверей не бывает, потому что..."

Какой ответ у тебя получился? Может быть, один из этих: "...потому что их никто не видел", "...потому что такого вообще не бывает", "...потому что это неправда". Но скорее всего у тебя какой-то свой ответ, я его не смогла угадать, ведь это твой собственный ответ, твоя собственная мысль.

Именно они, твои мысли, помогают тебе понимать то, что происходит на самом деле, и то, что происходит с тобой самим. Они как бы позволяют разделить настоящее и выдуманное тобой. Если хочешь, то можно сказать и так: разделить быль и сказку.

Человеку надо знать о существовании этого разделения, чтобы находить общий язык с другими людьми. Без них - других людей, другого человека - наша собственная жизнь была бы практически невозможна.

Представь, как трудно понимают друг друга люди, если перед ними один и тот же предмет, например, чайное блюдце... Один человек его и видит таким - посудой, которой нужно пользоваться как посудой. А другой увидел в нем озеро и уже населил его русалками, водорослями. Как трудно им будет договориться...

Но на помощь приходит подарок, который есть у всех нас, подарок, которым мы пользуемся ежедневно и часто не замечаем его ценности, - это наш родной язык. С его помощью мы можем привести мир, окружающий нас, и наш внутренний мир в порядок.

Как это делается? Называя чайное блюдце именно так, а не иначе, мы отделяем его от столовой тарелки, от супницы, от пиалы, подноса... Если мы сейчас назовем одно несуществующее животное АЯ, а другое - ЯА, то тоже отделим их друг от друга и от других предметов и явлений, свойств... Только вот надо договориться, хотя бы с самим собой, какое из животных АЯ, а какое - ЯА. Решил уже?

Словами человек выражает известное ему отличие одного предмета от другого. Когда люди узнают что-то новое, они придумывают для этого и новые слова. Сейчас, наверное, слова "рефлексия", "апперцепция", "интерференция" для тебя ничего не значат, но когда ты будешь изучать устройство внутреннего мира человека, эти слова наполнятся для тебя содержанием и будут помогать думать о свойствах всех людей и о своих тоже.

Когда дети маленькие, они часто выдумывают свои слова, обозначая ими схожие свойства предметов, часто это бывает очень весело. Даже взрослые люди - ученые, писатели, поэты - не забывают этого, и у них тоже рождаются новые слова, а эти слова начинают употреблять и другие люди.

Называя предмет его именем, мы отличаем его от других и одновременно объединяем со сходными предметами. Ваша кошка не мышка, она похожа на всех кошек, но если ей дать ее имя, то оно будет только у нее и, конечно, будет ее главным отличием от всех других кошек. А ты как думаешь?

Назвать вещи своими именами - это трудная задача. Чтобы с нею справиться, надо точно знать те свойства вещей, предметов, которые делают их непохожими на другие вещи, предметы, но одновременно придают им одинаковые для всех людей, которые будут пользоваться этими названиями, свойства.

Чем больше человеку известно свойств предмета, тем труднее бывает его, этот предмет, назвать, выделить его самые главные свойства, без которых предмета как будто нет.

Вот этот предмет назвать просто, правда? Это (.) - точка. Да, это точка, если мы так назовем изображение, ограниченное на плоскости пятном черного цвета. Но если мы добавим еще несколько свойств, например, таких: 1) это уменьшенное изображение животного; 2) это одушевленный предмет; 3) это животное, - то, добавляя еще свойства, можно превратить точку в слона. Если ты будешь это делать, то предупреди художника. Слон, наверное, займет больше места в книге, чем точка. Слона можно нарисовать.

Но мы-то с тобой знаем, что это один и тот же слон. Только ты сумел увидеть его точкой, великаном и очень маленьким слоником. Чтобы тебя лучше поняли другие, пришлось всем сказать о тех превращениях слона, которые ты осуществил в своем уме сам.

Твой порядок, твои правила понимания слона можно рассказать другим, т. к. ты сам их понял, сам придумал и сам выразил в слове.

Слова помогают человеку узнать свойства предмета, даже не прикасаясь к нему, даже не видя на самом деле этот предмет. Так происходит в сказке. Слушаешь ее и не знаешь, какие еще события будут, какими еще себя проявят ее герой и злодей, что они еще придумают..., что о них еще придумает сказочник...

Но сказочник придумывает сказки по правилам, поэтому не страшно следовать за ним. Можно угадывать, чем все дело кончится, а как известно, конец всему делу венец.

Не страшно, если можно хотя бы немного угадать то, что будет. Там, где есть порядок (и он тебе известен), страха нет, ты чувствуешь себя уверенно. У тебя все в порядке, все получается. Это действительно подарок для всех - порядок, или, как еще говорят, гармония. Все на своих местах, никто никому не мешает, все всех и все понимают.

Такое бывает только в сказке, в конце сказки, когда зло наказано, а добро торжествует.

Но не успела кончиться одна сказка, приходит время для другой, все начинается сначала. Кто-то нарушил порядок, нарушил запрет, и его ждут чудеса и неожиданности... Но все вернется на свои места. Каждый человек думает, что он не такой, как все, но через испытания он понимает, что главное в жизни и есть то, чем кончаются все сказки. Ты уже знаешь, что это.

ГЛАВА 4. О ТОМ, ПОЧЕМУ СКАЗКИ НЕ СТАРЕЮТ...

Новую сказку придумать очень трудно. Что бы ни придумал, а все уже было...

Такое впечатление, что все в жизни людей повторяется и ничего не меняется. Это впечатление возникает еще и потому, что в сказках разных народов мира много похожих сюжетов, много похожих событий.

Этому есть много объяснений. Мне по душе такое: в жизни каждого человека есть общие для всех людей события - рождение, учение, встреча с Добром и Злом, переживание своей силы и бессилия, встреча с любовью, приближение смерти, смерть. Вот об этих-то событиях и говорят сказки, конечно, каждая своим языком. Они напоминают человеку о порядке в его жизни, о гармонии. Сказки как бы показывают человеку, что при всех временных отступлениях от порядка жизни, при собственных усилиях человека, при его воздействии на собственную жизнь она все равно войдет в русло. Победа над хаосом, над разрушением жизни неминуема. Сказка возвращает человеку оптимизм, оберегает этот оптимизм даже в самые трудные времена его жизни. Наверно, поэтому с такой любовью и нежностью смотрят люди на танцующих лошадок - они в них видят и свои возможности в преодолении трудностей. Люди хотят сохранить сказки и ставят памятники сказочным героям, рисуют их, лепят, вырезают... Придуманная жизнь сказочных героев переплетается с настоящей жизнью живых людей. Сказочные герои, утверждая своими победами добро, помогают людям сохранить силы для борьбы со злом.

А зло многолико, у него тысячи и тысячи лиц, которые сливаются в одном лице хаоса, разрушения, беспорядка, бессмысленности, бестолковщины. Зло и непонимание, зло и разлад, зло и холод, их много, слов, стоящих рядом со словом зло.

В сказке и в жизни зло похоже тем, что оно появляется в виде добра. Оно как бы добро. Надо, чтобы случилось что-то ужасное - нарушился порядок жизни, чтобы проявилось истинное лицо зла. Зло - это вред, боль, разрушение, ложь, воровство. Все злое, сделанное с целью изменить, разрушить порядок жизни человека. Боль и зло - они рядом, вместе. Преодолеешь боль, победишь зло. Вот и собирается с силами герой сказки, вот и собирается с силами человек, встретившись со злом. Для борьбы нужны силы.

Где их черпать? Где взять силы для борьбы со злом? Говорят, что в вере. В вере, утверждающей неизбежную победу Добра над Злом. Неизбежную победу! Разве не об этом говорят все старые-старые сказки и все новые-новые сказки? Да и твои сказки тоже?

Встречаясь в жизни с многоликим злом, разрушающим злом, разрушающим порядок его жизни, человек сопротивляется злу. Весь опыт сопротивления, все победы, которые люди одержали и могут одержать над злом, они сохранили в сказках. Передавая сказку от человека к человеку, из уст в уста, согревая ее своими интонациями, люди как бы говорили друг другу: "Не бойся, не бойся, жизнь прекрасна, каждому в ней есть место, надо знать это и искать его; тогда все будет в порядке, и ты поймешь главное для себя и сумеешь навести порядок в своей жизни". К сказке стоит прислушаться, как ты думаешь?

"Со мною вот что происходит" - этот текст представляет собой рефлексив-

ные монологи людей, переживающих кризисные периоды в своей жизни. Как известно, это именно те моменты в личной биографии человека, когда он интенсивно переживает изменение качеств своей психической реальности, как бы внешне (для себя) обнаруживает их присутствие и амбивалентность их проявления - они его, принадлежат ему, но другими воспринимаются совсем иначе, как случайные или вредные качества.

В ситуациях психологического консультирования на этапе формулировки проблемы эти письма (или их отрывки) могли бы сыграть роль средств, фиксирующих динамичность (логику, в первую очередь) событий индивидуальной судьбы человека или при работе с группой могли бы выступить в качестве инструмента для создания обобщенного образа человека конкретного возраста (подобная задача бывает крайне важной при объяснении родителям проблем детей в кризисные периоды их развития).

Вопросы для самопроверки

- 1. Какие возрастные задачи решает каждая из глав сказки?*
- 2. Какие личностные задачи решает каждая из глав сказки?*
- 3. Почему одна сказка меняет другую? В чем метафоры смены сказок?*
- 4. Напишите сказку своей актуальной жизненной ситуации.*
- 5. Почему сказки похожи друг на друга?*
- 6. Почему сказки заканчиваются победой добра над злом?*

ГЛАВА 1. НЕНАПИСАННЫЕ ПИСЬМА

(из хроники жизни младенца)

Письмо 1 (всем)

Мне уже два месяца, сегодня я увидел, что, кроме меня, в этом мире есть вы - другие люди. Я очень обрадовался, я смотрел вам в глаза, пытался поговорить, тянулся к вам руками и даже ногами. Я очень хотел вас любить. Я уже люблю вас.

Любовь - такое сложное чувство, никогда не знаешь, как его выразить. Это от избытка чувств я укусил мамину грудь. Она ведь меня простила? Я не хотел, я не знал, что делал больно, я думал, что это тоже любовь.

Когда я закрываю глаза, вы исчезаете, и мне некого любить. Я должен тут же открыть глаза, чтобы вы были. Без вас я могу любить только себя - вот мои пальцы, пятки, а это что такое во рту? Соска! Придется выбросить. Вот это уже интереснее, видимо, это мои волосы, почему-то больно... Что это упало мне на глаза? Это же мои руки!

Если попробовать их убрать, то сразу видно маму, а если еще раз закрыть рукой глаза... О, да это замечательная затея. Игра в "ку-ку" - это то, что надо, для того чтобы обнаружить не только для себя вас, но себя для себя. Не держите мои руки, не закрывайте мои глаза надолго, а то мне страшно - вдруг я больше не найдусь... Нашелся, я нашелся, да и вы тут.

Что это вы от меня хотите? Я уже показывал зайца, я уже приносил мишку. Еще раз? Ладно, принесу! Еще? Ну нет, не буду, не буду вас слушаться!

Я сам себя буду слушаться, я ручки спрячу и не буду, не буду, не буду...

Вы недовольны? Вы думаете, что я не слушаюсь. Правильно, правильно, я вас не слушаюсь, а себя я слушаюсь. Я уже знаю, что я есть, что у меня есть не только руки-ноги-голова, но и в голове что-то...

Точно не знаю, как это называется, но оно говорит мне: "Не слушайся других, а слушайся себя"...

Не бойтесь, я только недолго не слушался. Вот я уже снова с вами и я снова ваш, а вы мои. Я только хотел вам показать, что я - часть вас, я сам, я отдельный, у меня могут быть и есть свои желания, просто я не всегда могу их выразить.

Что с вами происходит? Вы всегда все знаете, все можете угадать. Поразительно... Я наблюдал за этим, сначала радуется то, что вы все знаете, но очень быстро вы становитесь грустными, скучными. Если происходит уже известное для вас, то вы редко смеетесь. А я так люблю смеяться!

Что если попробовать вас рассмешить? Например, так:

- Ава-мя!

Почему вы не смеетесь, ведь так не бывает. Собаки не мяукают. Поняли, заулыбались, и мне стало веселее, да и сил прибавилось. Теперь не только я делаю то, что вы хотите, но и вы делаете то, что я придумал для вас. Мы стали понимать друг друга, мы стали изменять друг друга.

Но как это трудно - управляться с такими большими, как вы, не выразить то, что я от вас хочу. С языком у меня еще плоховато, вот после двух лет, говорят, будет проще.

А пока приходится иногда и пореветь, и даже на пол упасть, чтобы вы - другие люди - поняли, чего я от вас хочу. Хочу немного - любви и радости.

Письмо 2 (ответ единственному)

Как мы тебя ждали и уже любили. Я думала, что все мои чувства и мысли изменятся, - так и произошло. Но сколько хлопот свалилось на меня, нет ни сил, ни времени прислушаться к себе, да, порой, и к тебе - стирка, уборка, бессонные ночи... Устаю очень...

Я себя не оправдываю, это очень трудно сразу привыкнуть к тебе. Ты какой-то незнакомый и родной одновременно, то улыбаешься даже во сне, то кричишь неизвестно почему и так трудно тебя успокоить. Вчера вот вздумал кусаться... С чего бы это? Я даже испугалась и никому об этом не сказала.

Нашел себе занятие: рассматриваешь свои ручки, ножки, за волосы тянул себя и кряхтел смешно при этом. В прятки со мной играешь и уже не слушаешься. Скажу тебе, что в этом мало для меня приятного, ведь я должна тебя всему научить. Как же я это сделаю, если ты уже меня не слышишь, да еще и смеешься при этом.

А упрямый! Ни за что не сделаешь то, что не хочешь. Даже вопить начинаешь и ногами раз топал. Умные люди уже советовали шлепать тебя, да не могу -

жалко. Но ведь недаром говорят, что детей надо учить, пока поперек лавки лежат... А ты уже вон какой большой - скоро полтора года будет, уже шутить научился. Не любишь, когда я грустная, да я не грустная, не бойся, я просто устала... Что ты еще от меня хочешь? Да, этот разговорчик только я могу понять. Вот бы записать все эти твои: "ти, ту... ав..." Нужен был бы переводчик с детского на взрослый, но ничего, справляемся пока сами...

А, ты хотел, чтобы я взяла твою собачку и одела ее. Я так и сделаю...

ГЛАВА 2. "Я ЖЕ ВАМ ГОВОРИЛ"

Из хроники жизни каждого трехлетки и чуть старше

Письмо 1 (самому себе)

Вот уж действительно такие слова. Я на самом деле говорил, а они - другие - ничего не поняли. Я и молчал, и плакал, и даже орал и упирался, а они - другие - ничего не поняли. Понять-то было просто - я хочу делать так, как я хочу, а не так, как они хотят. А сердиться здесь нечего. У человека есть свои желания, он же чувствует, как они в нем живут, как они его заставляют говорить: "Я сам!" Это они и меня заставляли делать, сопротивляться им очень трудно, да, признаться, и не хочется.

Когда чувствуешь, что можешь делать сам, что хочешь делать сам, что сам думаешь, о, это непередаваемый восторг! С тобой случается столько всего невероятного - начинаешь говорить, начинаешь думать о том, что говоришь, начинаешь разговаривать сам с собой - советуешься даже с собой. Я - это очень интересно и занятно. Это даже можно назвать- "Я", "мне", "мое", "хочу", "не буду", "могу", "не могу"... Очень увлекательно! Как не поговорить об этом с другими, жаль, что опять не всегда они меня понимают, словно не слышат.

Приходится им об этом попроще говорить, даже пореветь и посмотреть, что они будут делать. Помогает, правда, не всегда. На стороне других больше силы - могут схватить и потащить, даже если очень не хочешь...

Но мама понимает, когда я для нее реву, а когда для себя. Как ей это удастся? Я-то знаю, для кого я реву, даже ору... Как вот она догадывается? Никогда мне об этом не говорила, да я и не спрашиваю - забываю, наверно...

А недавно сочинять начал - стихи сами получились, я даже не ожидал. Интересно, что еще я могу выдумать...

Вот и прыгать научился, и по горке лазаю, руками могу цепляться, а могу и без рук. Это я сам могу...

Письмо 2 (самой себе)

Не справляюсь с трехлетним! Ничего не слушает! Я плохая мать, я ничего не понимаю, ничего не умею. Стыдно перед людьми за его капризы, упрямство, бешенство какое-то. Как его такого любить!

С ним в люди выйти стыдно - опозорит своим непослушанием. Весь в папочку, тот тоже упрямец порядочный... Что мне с ним делать, неужели это никогда

не кончится, есть же дети как дети... Неужели в нем ничего хорошего нет?! Что это я... Он же буквами и цифрами интересуется, раскрашивал вот дома рыбку, сидел ведь, сосредоточивался... А как музыку слушает... Что это я? Я же очень люблю его, упрянца родного, - вылитый он...

ГЛАВА 3. "МОГУ ТАКОЕ СОЧИНИТЬ"

Из хроники шестого года жизни каждого человека

Письмо 1 (всем-всем-всем)

Вы не думайте, не думайте, не думайте, что все про детей знаете. Отдали нам игрушки, а сами в них тоже играете. Кто вчера сказал, что его нет, а сам был дома? Кто сказал "Я тебя не люблю", а потом обнимался?.. Мы же дети, играем только так: я говорю, что я еду, а сам знаю, что еду понарошку, ну, играю так... Я, когда говорю, что я - волк и кого-то съем, уже знаю, что я не волк и есть никого не буду... Это все не на самом деле... Вы же сами так все делаете: одну и ту же кошку как только не называете. Перечислять не буду, а то еще обидитесь или вы, или кошка... Конечно, играть очень интересно: можно быть сразу и взрослым, и маленьким - кем захочешь. Можно все сразу выдумать, а можно выдумывать долго-долго, медленно-медленно, только бы захотеть... Я такое могу выдумать, такое..., что никто не узнает - было это на самом деле или понарошку. Вы всегда говорите, что я вру, я даже не знаю, что это такое, - я только выдумываю.

Мне надо выдумывать, иначе я не смогу понять, что на самом деле, а что понарошку...

Как я заметил, взрослые это тоже не очень хорошо знают, они не на все вопросы могут ответить... Вот я стараюсь задавать меньше - лучше сам придумаю, только потом не ругайте, что это неправда. Я еще не всегда понимаю, что такое правда, что такое "на самом деле было". Мне кажется, что на самом деле все, что происходит, зависит от меня, я - самый главный, даже луна ночью за мной ходит и тень моя за мной бежит, а я от нее прячусь. Что думают другие? Это я не всегда могу угадать - мне надо объяснять, я пойму. А вот то, что чувствуют другие, я тоже чувствую, мне бывает всех очень жалко, и я думаю о смерти, как ее победить...

Я могу это выдумать, тогда я ничего не боюсь, и маму могу защищать, и сам становлюсь храбрым и мудрым...

Письмо 2 (для очень-очень узкого семейного круга)

Он врёт! Кто его этому научил?! Выдумывает все, что было и не было. Его разоблачаешь, а он только больше врёт. Никакие наказания на него не действуют. Такой маленький, а уже испорченный. Это все телевизор, нет, причем тут эти мультики, среди них и ничего есть... Это все в детском саду они учатся, это влияние других детей!.. У нас же нормальная семья, мы же нормальные люди!

...Вот ведь, врёт и не краснеет, боже, какой стыд... И это мой ребенок! Говорили, его лупить надо. Мало его били, считай, что и не били совсем... А зря, зря!

Как же он в школу пойдет - посмешищем для всех будет - врунишка. Учителя любить не будут... что делать?

ГЛАВА 4. "ЛУЧШЕ БЫТЬ..."

Из хроники жизни подростков - очень кратко, очень критично, очень лично

Письмо 1 (себе от себя)

Не узнаю себя - расту ежедневно. Все время хочется есть и спать. Презираю себя за эти прыщи, за эти руки, которые некуда девать, за эти так называемые ноги... Кто, когда говорил, что я симпатичный. Где этот человек? Нет его?

Отупел до неузнаваемости. Что помнил - забыл, ничего запомнить толком не могу, все путается. Да и логики ни в чем нет, особенно у этих взрослых - сегодня одно, завтра - другое. Не хочу о них - все врут и притворяются... Так хочется от них, от всех, на необитаемый остров, хотя бы на недельку... Ничего ведь не понимают, ничего. Не хотел о них, да снова начал... Думают, что просто одному - один пропадешь. С ребятами нормально, даже хорошо, балдеем, расслабляемся, конечно, без них, без взрослых.

Быстрее бы вырасти, а то не знаешь толком, что еще от себя ждать, каждое утро надо с собой заново знакомиться.

Соображать вроде лучше начал, понимаю, что взрослые не всесильны. Так, грозят, прикидываются, - а сами всего боятся, да и ума у них... Я бы и то лучше делал, да и делаю кое-что уже.

Вот только любовь... выдумали ее, я запутался - уже и сам не пойму, что я от нее хочу, от этой любви. Еще говорят, что любовь и секс - это не одно и то же, как они понимают. Это только сам можешь понять, я так думаю... Да, тут еще все будущим пугают, что о нем надо думать... Я думаю, но как я могу думать о том, чего я не знаю, - бред какой-то... Как можно думать о том, чего нет, его только выдумать можно, как фантастику... Мы тут с ребятами пробовали - трудно придумать интересное. Бросили.

Да, мы уже взрослые, мы все можем, что и они, мы же тоже как они. Я вот думаю, что мы их настоящее зеркало, вот они нас и боятся, вот и говорят всякие глупости, грозят, да не боюсь я ничего - не маленький...

Письмо 2 (написано и отправлено без помощи почты)

Я признаю за тобой право на ошибку и на неправильные ошибки.

Я признаю за тобой право на тайную и личную жизнь, если эта тайна не угрожает твоей жизни.

Я признаю, что могу тебя неправильно понимать.

Я признаю за тобой право не любить меня, но ты не можешь отнять у меня мою любовь к тебе.

Я признаю за тобой право на личную жизнь, на мои интересы. Я признаю за тобой право отвечать за самого себя и готова прийти тебе на помощь в принятии

ответственных решений.

Я признаю, что ты знаешь и умеешь что-то лучше, чем я, но и я умею и знаю другое, чем ты, - мы могли бы обменяться... (письмо не дописано, оно заканчивается многоточием и следующими словами из стихотворения известного в домашних кругах автора:

Все в мире кончается,	С рождения, с дома,
Кончится детство -	С любимого взгляда,
Оставит мечты и	С прощения, просьбы,
Дороги в наследство,	Весеннего сада,
Мечты окрыляют,	С разлуки, с успеха,
Дороги уводят,	С руки подающей,
По ним улетают,	С надежды — с семьи
Бывает, уходит,	Моей, нашей, живущей
Но, чтобы уйти,	В той точке земли, где
Улететь и умчаться,	Дороги родятся, где
Нам каждому надо	Дивные сны
С чего-то начаться...	Подрастающим снятся...

ГЛАВА 5. "Быть ВЗРОСЛЫМ..."

Из хроники взрослой жизни. Отдельные высказывания очень разных людей о жизни вообще.

- Никогда не думал, что так можно уставать от жизни, просыпаться по утрам не хочется.

- Я и хлеб ем, как пряник, - очень люблю жизнь.

- Вот говорят, что надежда умирает последней, я думаю, что ее давно похоронил.

- Я вдруг почувствовал, что если не я, то никто, понимаешь, никто этого не сделает..

- Я почувствовал, что стал взрослым тогда, когда защитил мать от отца. Это было страшно, но я смог.

- Как подумаешь о жизни, ничего-то не понимал в молодости, вот если бы все начать сначала...

- Никогда не завидовал молодым, а тут вдруг сердце защемило - жизнь-то проходит.

Вопросы для самопроверки

- 1. Какие возрастные новообразования почти в каждом из писем.*
- 2. Почему глава 5 отличается от предыдущих по форме построения и отсутствием обращения?*
- 3. Определите сходства и отличия каждой из глав.*

Практические задания для групповой работы

Задание 1

Определите по высказыванию задачу взаимодействия с социальным работником. Докажите правильность своего решения.

1. Не могу поверить, что сама ничего не смогла сделать, вот пришла просить помощи у чужого человека, чтобы дела в семье поправить.
2. Он очень боится один оставаться дома. Мы уже его убеждали, что ничего страшного нет, но он как будто не понимает этого.
3. Я часто думала, что только близкие могут помочь в трудную минуту, но ошиблась.
4. Все у нас есть, а вот радости, счастья - нет.
5. Если бы кто сказал, что надо сделать, я бы все точно сделала.
6. Хотелось бы побольше узнать о себе.
7. Думаю, что ревность - это болезнь. Может быть, вы ее лечите?
8. Жили как люди, а тут все в один день рухнуло. Я уже не жена.
9. Я же все для него, он у нас в семье лидер. Разве это неправильно?
10. А он сам сказал, что его тянет к мальчикам. Это ведь беда.

Задание 2

Определите, какая из реплик социального работника способствует структурированию предмета профессионального взаимодействия, а какая, по вашему мнению, препятствует этому, поясните свои ответы, используя свое знание о свойствах психической реальности как предмете профессионального взаимодействия социального работника.

Реплики социального работника

1. Ну, говорите, говорите хоть что-нибудь об этом.
2. Разве с вами, взрослым человеком, это было впервые?
3. Похоже, что вы плохо ориентируетесь в конкретных фактах.
4. Вам что, трудно вспомнить то, что было вчера?
5. Да, я это и сама увидела, не надо лишних слов, дальше...
6. Расскажите о нем подробнее...
7. Кто для вас этот человек?
8. Было бы неплохо начать все заново...
9. Вы не верите мне?
10. Не вижу ничего необычного в ваших словах.
11. Да, это уже давно было известно Фрейдю...
12. Говорите, говорите, это пойдет вам на пользу.
13. Подробнее, пожалуйста, об учительнице вашего сына.
14. Я слушаю вас.

Задание 3

Определите по высказываниям психологов, какую позицию занимают они

по отношению к другому человеку.

1. Психолог- это профессия, формирующая личностные качества человека.
2. Психолог - это профессия, которая изучает душу человека, его мысли, эмоции. Психолог должен помогать людям.
3. Психолог - это профессия, необходимая в современной школе для нормальной практической работы.
4. Психолог - это профессия, которая позволяет оказывать помощь людям, не знающим выхода из тупиковой ситуации, находить причины стрессов, недовольства людей собой и окружающими.
5. Психолог - это профессия, которая мне нужна, она моя, я хочу понимать людей глубже, чем понимаю сейчас.
6. Психолог - это профессия, предполагающая знание законов, особенностей психики разных типов людей и умение пользоваться своими знаниями, для того чтобы корректировать отношения, корректировать нежелательные моменты в поведении и мироощущении личности в сторону их улучшения.
7. Психолог - это профессия, требующая ответственности, в первую очередь, терпимости, знания о другом человеке, о себе и т. п.
8. Психолог - это профессия одержимых душой и увлеченно-вдохновенных людей, человековедение.
9. Психолог - это профессия, требующая глубоких профессиональных знаний, практического опыта, глубокой ответственности за выполнение дела.
10. Психолог - это профессия, которая позволяет глубже понять мотивы поступков и осознать все внутренние процессы, происходящие как с самим собой, так и с другим лицом.
11. Психолог - это профессия, которая помогает людям познать себя, найти свое место в жизни.
12. Психолог- это профессия, которая помогает узнать психику человека, его нравы, обычаи, возможности, открывает много нового и неизвестного.
13. Психолог - это профессия в данный момент очень нужная и необходимая нашему больному обществу.
14. Психолог - это профессия, которая дает возможности правильно помогать людям в их проблемах, разбираться в самих себе, самораскрываться, самоутверждаться.
15. Психолог - это профессия для людей, которые любят человека, интересуются им, хотят изменить его жизнь (точнее, его отношение к жизни).
16. Психолог - это профессия, требующая высокого уровня знаний, как профессиональных, так и общекультурных, а также таких качеств, как тактичность, внимательность.
17. Психолог - это профессия очень интересная, очень нужная, которая может помочь глубже узнать друг друга, решить важные проблемы.
18. Психолог - это профессия будущего. Она требует от человека много знаний и умений, полной отдачи себя людям.

Задание 4

Проанализируйте, какое из высказываний психолога ориентировано на:

- воздействие,
- манипулирование,
- управление,
- формирование.

Используйте для анализа этих высказываний следующее представление о содержании этих понятий.

1. Воздействие - это изменение психической реальности другого человека с целью создания для него новых переживаний и качеств. Предполагает ценность другого человека как меру изменения психической реальности.

2. Манипулирование - изменение психической реальности человека в соответствии с целями и задачами кого-то или чего-то. Предполагает скрытое или явное обесценивание человека.

3. Управление-изменение психической реальности человека в соответствии с ее свойствами. Предполагает отсутствие у человека возможности адекватной саморегуляции.

4. Формирование - изменение психической реальности человека в соответствии с представлением о ее социальной и индивидуальной норме. Предполагается, что сам человек не может достичь этой нормы.

1. Надо разобраться вам с ним - кто за что отвечает, да ладно, вернемся к этому позже?

2. Неужели вам хочется мне об этом говорить столько раз!

3. Вы же знаете, что перед вами ребенок, почему вы ее нагружаете взрослыми проблемами?

4. Ваши опасения мне ясны, но что вы делали, чтобы их не было? Делали что-нибудь?

5. Вы говорите, что все ее не любят. Думаю, что это преувеличение.

6. Постарайтесь припомнить все, до мелочей, я помогу вам в этом, вот мое задание...

7. Как человек я вас понимаю, но вы сами сказали, что не чувствуете себя человеком, давайте изменим тему.

8. Было бы неплохо узнать мнение и другой стороны. Вы можете проанализировать его мысли, а не свои...

9. Вы говорите, что вы не психолог, но ведь на уровне простого здравого смысла понятно, что если ребенку трудно, то ему надо помогать, а не ругать его, его надо жалеть, а не наказывать.

10. Об этом трудно говорить, попробуйте узнать себя в этих заданиях.

11. Вы не можете говорить? Давайте помолчим, а потом предпримем новую попытку.

12. Вы не могли бы лучше сосредоточиться на моих вопросах?

13. Хорошо, больше ничего не говорите, я сама вас буду обо всем спрашивать.

14. Кто вам сказал, что ребенок должен быть таким, каким его кто-то хочет

видеть? Пусть даже это и близкие люди.

15. Вы уже успели сказать ей, что не любите ее?

16. Это был желанный для вас ребенок?

17. Она вам никогда не говорила, что боится потерять вашу любовь?

18. Вам надо точно отвечать на мои вопросы, я еще раз вам это повторяю.

19. Вы сказали, что врачи называют ее капризной, они хорошо знакомы с вашей девочкой?

20. Вы лучше настройтесь на себя, тогда нам будет легче говорить.

21. Мне было бы понятнее, если бы вы говорили последовательно.

22. Вам обязательно надо узнать об этом мнение учительницы и сопоставить свои требования с ее.

23. Что вы ей сказали, когда услышали от нее, что она не хочет идти в школу?

Задание 5

Проанализируйте, какое из высказываний на первом этапе интервью принадлежит квалифицированному психологу, а какое - дилетанту.

Для ответа используйте понятие о профессии психолога-консультанта. Высказывания психологов.

1. У меня дар, талант понимать людей, этого никто не отрицает.

2. Я обязательно помогу вам изменить себя.

3. Мы вместе с вами постараемся увидеть ваши проблемы другими глазами.

4. Кто бы мог подумать, что такая молодая и красивая женщина будет думать о смерти.

5. Вы серьезно относитесь ко всему, что с вами происходит.

6. Вы можете рассчитывать на мои профессиональные знания и опыт.

7. Трудно начинать работу при таком сопротивлении с вашей стороны.

8. Вы бы себя пожалели, чем быстрее будете говорить правду, тем легче найдем решение.

9. Думаю, что с этой задачей эффективнее справится мой коллега.

10. Вы уже разочарованы! Чем?

Задание 6

Выделите в высказываниях людей, обратившихся за психологической помощью, варианты передачи ответственности за разрешение их ситуации на психолога.

Мне так много хорошего о вас говорят, что вы всем помогаете...

Я буду платить столько, сколько вы скажете, только помогите...

Это последняя наша надежда.

Мы уже были у психологов, но что-то ничем не помогли...

Вы, наверно, здесь непостоянно работаете, в штате этой фирмы и должности-то психолога нет... С ней никто не может справиться, никто, понимаете?

Я не психолог, но понимаю, что с ней что-то происходит...

Нас же никто не учил психологии, никто, понимаете, и никогда.

Обратите внимание, что передача ответственности на психолога, с точки зрения другого человека, является якобы необходимым условием его профессио-

нальной деятельности.

Задание 7

Выделите в высказываниях психолога варианты распределения ответственности между психологом-консультантом и другим человеком, сопоставьте их с высказываниями из предыдущего задания.

Спасибо, но скорее всего это преувеличение. Я еще не поняла, смогу ли я вам помочь... К счастью, я не единственный специалист в этой области знания...

У психологов, как и у врачей, своя специализация. Возможно, вы еще не встретили своего специалиста. Должности пока нет, но профессия психолога уже существует.

Ваша дочь, действительно, сложный ребенок, сложный и для себя, и для окружающих, с ней надо учиться жить, ей учиться жить с самой собой тоже. Да, матери обычно хорошо чувствуют своих детей, эти чувства и позволяют сохранять отношения с детьми, где бы они ни были.

К сожалению, пока психология не является обязательным для всех учебным предметом, но мы живем среди людей и учимся понимать друг друга на своих ошибках.

Постарайтесь определить, какие границы собственной ответственности задаст психолог и какую зону ответственности предлагает ему человек, обратившийся за помощью.

8. Упражнения на внимание и методы воздействия

1. Распознавание талантливого и неталантливого слушателя. Обратит внимание на их поведение. Сравнить их по параметрам слушания. Изучить специфику поведения. Вернуться в свое прошлое и изучить людей, которые были для вас полезны или нет.

2. Практический эксперимент на внимательное поведение. Намеренно использовать неправильное поведение (смотреть в сторону, менять тему разговора на интересующую вас, унылый вид), в следующий раз вести себя грамотно. Сравнить эффект.

3. Пример для класса. Наклонитесь вперед, и лектор будет читать только вам. Люди говорят для тех, кто слушает.

4. Избирательное внимание. Отмечать в разговоре все темы. Выбрать интересную для вас и развить ее. Вернуться к другой и сделать то же самое.

5. Наблюдения за влиянием. Выбрать человека, который способен оказывать влияние на других (друг, знакомый, ТВ-ведущий). Обратит внимание на его вербальные и невербальные приемы.

6. Упражнение на достижение цели. Неэффективное воздействие: смотреть вниз, отворачиваться от человека, мямлить, эффективное - наоборот. Упражнения повторять в ситуациях дискомфорта или скованных.

9. Задания на интерпретацию психологических механизмов явления, описываемого в высказывании человека, обратившегося к социальному работнику

Инструкция по выполнению упражнений.

Объясните в доступной форме автору высказывания, о каких психологичес-

ких механизмах, явлениях, закономерностях говорится в его высказывании. Ориентируйтесь на возможные варианты ответов.

1. Он совсем не интересуется мальчишескими делами, у него нет друзей среди мальчигов, он все время проводит с девочками, даже шьет с ними (о мальчике 9 лет).

Варианты понятий для объяснения: индивидуальные особенности; возрастные особенности; идеал человека; неполноценность; идентификация.

2. Она невозможный ребенок. Никого не слушается (о девочке 6 лет). Варианты понятий для объяснения: акцентуация характера; темперамент; уровень умственного развития; психопатология.

3. Он крадет и раздает украденное в классе (о мальчике 8 лет). Варианты понятий: комплекс неполноценности; психологическая дистанция; инфантилизм; полевое поведение; структура детской группы; защитный механизм личности.

4. Он вообще не может говорить на уроке. Встает и мычит, еле слово выдает из себя (о мальчике 9 лет).

Варианты понятий: невротизм; аутизм; произвольность; уровень речевого развития; диалогическая речь.

5. Он врет и не краснеет (о мальчике 7 лет).

Варианты понятий: эмоциональное развитие; фантазия; Я-концепция; шизоидность; девиантность.

6. Он на нас вообще не обращает внимания (о мальчике 6 лет).

Варианты понятий: инфантилизм; эгоцентрическая позиция; интеллектуальная незрелость; аутизм.

7. Противный такой, все делает наоборот (о мальчике 3 лет).

Варианты понятий: кризисное состояние; эмоциональная тупость; интеллектуальное недоразвитие.

8. Я схожу с ума, когда вижу, как она пишет (о девочке 7 лет).

Варианты понятий: функциональная незрелость; аграфия; действия восприятия; пространственное мышление.

9. Мне легче на двух работах отработать, чем с ним уроки делать (о мальчике 10 лет).

Варианты понятий: позиция родителей; ответственность; Я-концепция; самоконтроль.

10. Он всегда все старается один делать, некомпанейский человек (о мальчике 12 лет).

Варианты понятий: темперамент; аутизм; интраверт; невротизм; образ "Я".

Напоминание автора

При выполнении этих заданий не надо расширять контекст задачи, ее надо рассматривать, как и все предыдущие упражнения и задания, только как учебно-тренировочную ситуацию, направленную на освоение профессиональных действий.

10. Задание на освоение директив как метода воздействия

Определите, какая директива принадлежит квалифицированному социаль-

ному работнику, а какая - неквалифицированному, объясните свое мнение, основываясь на понятии о задачах психологического консультирования.

- ◆ Вам обязательно нужно провериться у психиатра.
- ◆ Вы должны ежедневно подходить к зеркалу и говорить себе: "Я умная, я красивая, я счастливая".
- ◆ Я считаю, что вам крайне важно изменить внешность.
- ◆ Никогда не поздно начать все сначала. Вам об этом надо подумать...
- ◆ Вы уже должны чувствовать себя иначе, ведь вы столько всего передумали...
- ◆ Вы похожи сейчас на колючего ежика, думаю, что вам это и самой не очень нравится...
- ◆ Хотелось бы предложить вам следующее...
- ◆ Думаю, что вы согласитесь со мной, вам надо предпринять следующее...
- ◆ Ваши чувства должны немедленно измениться...
- ◆ Скорее всего вам надо заняться не самообразованием, а самообразованием...
- ◆ Представьте себе, что ваши чувства узнали все люди, которых вы любите, разве после этого вам не захочется их выразить по-другому?
- ◆ Никогда больше ему этого не говорите, я вам категорически запрещаю.
- ◆ Вам необходимо выбрать для себя новые способы выражения чувств к нему.
- ◆ Я огорчена, что вы не смогли справиться со своими желаниями.
- ◆ Я знаю, что вы примете верное для себя решение - у вас есть для этого все основания.
- ◆ У вас есть все данные, чтобы принять правильное решение и понять его последствия.
- ◆ Почему бы вам не заняться этим сразу сейчас ?
- ◆ Я хочу предложить вам такой вариант, может быть, он вас устроит...
- ◆ Я бы рекомендовала вам делать это регулярно...
- ◆ Никто за вас это не сделает, делайте это сами, именно вы и вы сами это сделаете...
- ◆ Прекратите истерику, замолчите!
- ◆ Я собираюсь предложить вам несколько вариантов, но выбирать будете вы сами.
- ◆ Нельзя повторять это без конца - это не сеанс черной магии.
- ◆ Думайте о себе иначе!

11. Задания на освоение техники обратной связи как метода воздействия в ситуации интервью ("супервопрос")

Инструкция к выполнению упражнений

Поставьте вопрос к высказыванию, обоснуйте необходимость постановки именно этого вопроса. При обосновании вопроса обратите внимание на то содержание высказывания, которое вызвало вашу обратную связь. Соответствует ли ваш вопрос созданию предмета профессионального взаимодействия?

Высказывания

- ◆ С ним вечно что-то случается.

- ◆ Бесполезно с ним о чем-то говорить.
- ◆ Было бы лучше, если бы мы жили подальше друг от друга.
- ◆ Не хочу о нем говорить.
- ◆ Бросьте, кто будет меня слушать.
- ◆ Разве в нашей жизни что-то можно изменить?
- ◆ Лучше умереть, чем идти в школу.
- ◆ Я уже этих глупостей наслушалась.
- ◆ Вы у нас последняя надежда.
- ◆ Не о чем больше говорить.
- ◆ Да не переживайте за него, он этого не стоит.
- ◆ Вам хорошо говорить, вас этому специально учили, а нам каково?

Инструкция. Определите, какой из вопросов социального работника к высказыванию в большей степени отражает назначение обратной связи как метода воздействия в процессе интервью: "Мой ребенок всегда действует необдуманно".

Вопросы психологов

- ◆ Почему вы так считаете?
- ◆ Почему вы так решили?
- ◆ Как вы думаете, это его реакция на поступок?
- ◆ Он сам сожалеет об этом?
- ◆ Давайте вместе посмотрим, в чем это проявляется.
- ◆ Может быть, вы ошибаетесь?
- ◆ В каких ситуациях это проявляется?
- ◆ Вы не заметили, как к этому относятся окружающие?
- ◆ Могли бы вы вспомнить ситуацию, когда он действует необдуманно?
- ◆ В чем вы это увидели?
- ◆ А какие действия вы имеете в виду?
- ◆ В чем, вы считаете, это проявляется?
- ◆ Вас тревожат последствия этих действий?
- ◆ В чем это выражается?
- ◆ Что вы чувствуете, когда видите необдуманный поступок ребенка?
- ◆ А как это проявляется?
- ◆ В чем именно это проявляется?

Инструкция

Попробуйте восстановить текст высказывания, к которому психологами (20 человек) были поставлены следующие варианты вопросов:

- ◆ Вы замужем?
- ◆ Что, вы считаете, необходимо и достаточно для ощущения счастья?
- ◆ Вы не хотели бы уточнить, что вас больше всего удручает, беспокоит сейчас?
- ◆ Что именно?
- ◆ Что вы подразумеваете под словом "поздно"?
- ◆ Правильно ли я вас поняла, что все желаемое достигается не сразу?
- ◆ Чего вам не хватает в жизни?

- ◆ Вы хотите сказать, что у вас что-то случилось?
- ◆ Почему вы так думаете?
- ◆ Вы недовольны собой?
- ◆ Вы устали надеяться?
- ◆ Не рано ли отчаиваться?
- ◆ Вы переживаете какие-то разочарования?
- ◆ Вы разочарованы?
- ◆ Вы несколько раз переживали упущенные возможности?
- ◆ А почему вы так думаете?
- ◆ Когда вы так решили?
- ◆ Когда вы пришли к этому выводу?
- ◆ Когда у вас возникло это чувство?
- ◆ Произошло что-то серьезное?

Проанализируйте логику постановки вопроса каждым психологом, отмечая для себя, какое слово в высказывании считал ключевым каждый психолог, если высказывание было таким: "Ко мне все приходит слишком поздно".

12. Задания на восстановление логической последовательности событий как метода воздействия в процессе интервью

Таблица 1

Факты поведения	Логическая последовательность, восстановленная психологом
Плохая успеваемость, дурная привычка грызть ногти	Ваш ребенок очень тревожный, это мешает ему хорошо учиться. Вы его наказываете, вот он и грызет ногти, чтобы пережить свое напряжение
Плохая успеваемость, рассеянное внимание	Если бы ваш ребенок мог лучше сосредотачиваться, он бы и учился в соответствии со своими возможностями
Не слушается взрослых, плохо учится	Естественно, если взрослые не являются авторитетом для вашего ребенка, он и учиться не будет
Мальчик играет только с девочками, учится хорошо	Это нормально, если у ребенка есть личные интересы, их надо только уважать
Украл деньги, стал хуже учиться	Если ребенок украл деньги, то это вовсе не значит, что он законченный негодяй. Надо еще разобраться в том, почему он это сделал
Стал хуже учиться, на уроках вялый	Надо проверить, если снижение успеваемости — показатель подростковой астенизации, то ребенку надо просто больше отдыхать
Сказал, что его никто не любит, убежал из дома	Если ребенок чувствует себя одиноким, то он часто выражает это и словом и делом, которые не совсем точно передают его чувства
Очень медленно все делает, не хочет быть взрослым	Если вы постоянно его подгоняете, то он просто не знает, как быстро он умеет что-то делать

Инструкция

Проанализируйте высказывания социальных работников, найдите логические ошибки в объяснении поведения, проанализируйте, почему эти ошибки возникли, как их можно предотвратить?

13. Задания на поиск альтернативных решений

Инструкция

Сформулируйте основной путь поиска альтернативных решений следующих психологических задач.

1. Я хочу, но не могу.
2. Я могу, но не хочу.
3. Я не как все.
4. Я думаю, но не чувствую.
5. Я чувствую, но не понимаю.

Напоминание автора

Используйте ту модальность, которая воспринимается самим человеком позитивно.

Инструкция

Прочитайте следующие варианты психологических решений, для каких психологических задач они могут быть использованы, по вашему мнению, в качестве альтернатив?

1. Станьте интересным человеком! Для этого надо получить новые знания. Доступ к ним открыт, они ваши. Любое новое знание обогатит и разнообразит ваше общение с другими людьми. Учитесь и общайтесь на "учебные" темы.

Цените то, что хорошо. Даже в самых тяжелых ситуациях есть позитивные моменты. Их надо найти. Несмотря ни на что у вас обязательно есть дела, которые получаются хорошо. Вспомните о них. У вас хорошо выходит плов? Вы танцуете? Поете? У вас умный кот? Ваш пес показывает чудеса дрессировки? А ребенок своим первым словом назвал вас? Разве это не хорошо? Разве это не останется таким?

3. Если бы я не был (он не был, мы не были)... Воображаемый диалог о том, что было бы, если... поможет вам лучше осознать ваши возможные потери и приобретения. Он позволит посмотреть вам на вашу жизнь иначе. Словно сказка, он откроет ваши новые чувства.

4. Коллаж из достоинств (я вижу, что они есть). Потратьте немного времени и соорудите его для себя. Вырежьте из бумаги (используйте для этого газетные и журнальные тексты) и наклейте красиво на большом листе список ваших достоинств. Он украсит не только вашу комнату, но и вашу жизнь.

5. "Острый диалог". Поссорьтесь с ним без него. Выговорите ему все, что хотели бы сказать, но не забывайте и его реплики. Это диалог, вас - двое, хотя собеседник и воображаемый.

6. Записки о хорошем настроении. Пишите их себе и близким. Пишите только о хорошем в своем и их настроении. Вы увидите, что его не так уж и мало.

7. Развивайте навыки социального поведения. Читайте книги о правилах поведения, об этикете. Ваше поведение будет больше нравиться вам, да и окружающие оценят перемены в вас. Это придаст вам уверенность и, поверьте, шарм.

8. Вы и ваша социальная роль (разговор с незнакомцем). Вам надоело быть учительницей (мамой, кухаркой, женой и др.). Поговорите с этой вашей соци-

альной ролью. Выслушайте себя и ее тоже. Это поможет вам уточнить, кто же вы - роль или живой человек?

9. Умейте расслабляться! Для этого есть много путей. Назовем некоторые.

Методики восстановления эмоционального равновесия:

- рукоделие,
- музыка,
- декламация стихов,
- танцы,
- посещение парной бани,
- массаж,
- посещение магазинов,
- кино,
- душ,
- дыхательные упражнения,
- бокс с невидимым противником,
- общение с детьми,
- логический самоанализ событий,
- чтение детективов.

Ежедневно 2 - 3 мин. отведите на анализ общения, строгий анализ ошибок и в ближайшее время постарайтесь их исправить.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ДЕТСТВА	
Глава 1. Кризис середины детства (5 - 8 лет)	9
Глава 2. Кризис подросткового возраста (11 - 15 лет)	13
РАЗДЕЛ 2. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
Глава 1. Кризис юношеского возраста (20-25 лет)	17
Глава 2. Кризис зрелости. Переходный возраст (30-35 лет)	19
Глава 3. Зрелость (36-50 лет)	24
Глава 4. Кризис пожилого возраста (51-65 лет)	29
Глава 5. Старость (старше 65 лет)	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	39

Учебное издание

Киселева Татьяна Владимировна

**ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ: ОБЩАЯ
ХАРАКТЕРИСТИКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

Учебное пособие

Редактор Т.В. Тимофеева

Подписано в печать
Печать трафаретная
Заказ

Формат 60 x 84 1/16
Усл. печ. л. 6,0
Тираж 50

Бумага тип. №1
Уч. - изд. л. 6,0
Цена свободная

Редакционно - издательский центр КГУ.
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.
Курганский государственный университет.