



Республиканын бюджеттиг психология-медицина-социал дуза чедирер топ «Сайзырал»

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Республиканский Центр психолого-медико-социального сопровождения

«Сайзырал»

Банк технологии работы с детьми по профилактике суицида

1. Мероприятия по реализации государственной политики в сфере охраны жизни и здоровья обучающихся - автор В.В. Полякова, директор ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал»
2. Работа с учащимися:
 1. Тренинговое занятие «Цена жизни» - разработана Ташкиной О.А., педагог-психолог КЦО «Аныяк»
 2. Тренинговое занятие «Наша жизнь» - разработана Чебодаевой А.А., педагог-психолог МБОУ Гимназия г. Шагонара
3. Работа с родителями:

Образовательная программа для работы с родителями «Заботливый родитель» - автор-составитель В.В. Полякова, директор ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал»
4. Приложения

1. Мероприятия по реализации государственной политики в сфере охраны жизни и здоровья обучающихся

По данным официальной статистики ежедневно в мире добровольно уходит из жизни около 3 тысяч человек, в Республике Тыва ежегодно умирает от суицидов более 200 жителей, причем каждый 20-й – это несовершеннолетний. Во всех странах мира суициды входят в число десяти ведущих причин смерти населения. Прогнозируется, что к 2020 году суицид выйдет на второе место в мире как причина смерти, обойдя рак и уступая только сердечно-сосудистым заболеваниям. Уже сегодня в группе молодежи (от 15-ти до 34-х лет) суицидальная смертность входит в тройку лидирующих причин смерти. Российские ученые пришли к выводу о том, что наличие высокого уровня самоубийств у подростков в России аккумулирует два взаимосвязанных процесса: с одной стороны – более выраженные факторы риска в сравнении с европейскими странами, с другой – практическое отсутствие антисуицидальных барьеров на популяционном и индивидуальном уровнях.

Одним из наиболее активных участников процесса первичной профилактики в сфере здоровьесбережения в соответствии со статьями 32 и 51 Закона РФ от 10 июля 1992 г. № 3266-1 «Об образовании», образовательное учреждение в установленном законодательством РФ порядке несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса, создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся, воспитанников. Имеющийся у системы образования профессиональный, организационный ресурс, а также сфера ее влияния на определенные социальные группы позволяют обеспечивать комплексное, системное воздействие на несовершеннолетних, а следовательно, вносить существенный вклад в формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» определил органы и учреждения системы образования, которые в пределах своей компетенции внедряют в практику образовательных учреждений программы и методики, направленные на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних.

Особое внимание уделяется профилактике детского и подросткового суицида в целом ряде государственных документов.

Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. (Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351) устанавливает требования к сокращению уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы:

- развитие системы консультативной и психологической поддержки семьи в целях создания благоприятного внутрисемейного климата;
- профилактика семейного неблагополучия, социальной реабилитации семей и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, повышение обязательств родителей по обеспечению надлежащего уровня жизни и развития ребенка.

План мероприятий по реализации Концепции в 2011-2015 годах (распоряжение Правительства РФ от 10 марта 2011 г. № 367-р) предусматривает мероприятия по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений:

- реализация мероприятий по формированию здорового образа жизни;

- реализация Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде;
- развитие служб по оказанию помощи детям и подросткам в случаях жестокого обращения с ними.

Приказ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. № 2537 утверждает План мероприятий Минобрнауки России по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы:

- обеспечение кадровых условий;
- информационное обеспечение;
- анализ эффективности профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

Министерством образования и науки РФ разработаны меры по профилактике суицида в 2012 г.:

- разработка и апробация критериев инструментария оценки эффективности деятельности образовательных учреждений по профилактике суицидального поведения обучающихся;
- ежегодный мониторинг состояния работы по профилактике суицидального поведения обучающихся в образовательных учреждениях.

Принят комплекс дополнительных мер по профилактике суицидального поведения обучающихся образовательных учреждений (от 2 марта 2012 г. № 12-270, № 12-259):

- проведение родительского всеобуча (в рамках родительских собраний, «горячих линий», размещения соответствующих материалов на ТВ, в СМИ, в сети Интернет);
- обучение родителей навыкам раннего выявления признаков суицидальных намерений;
- внесение изменений (соответствующих разделов и тем по профилактике суицидального поведения обучающихся) в образовательные программы по направлениям подготовки (специальностям) ВПО и СПО, входящим в укрупненную группу специальностей 050000 Образование и педагогика, а также образовательные программы послевузовского профессионального образования;
- повышение квалификации педагогических работников (в т.ч. педагогов-психологов, социальных педагогов) и руководителей образовательных учреждений по вопросам оказания психолого-педагогической помощи обучающимся в соответствии с ФГОС.

Приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 утверждены Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, в строгом соответствии с которыми должен быть организован образовательный процесс в каждом общеобразовательном учреждении.

В Министерстве образования и науки России прошло совещание в мае 2012 года, где были обозначены мероприятия, которые предстоит сделать в перспективе:

- разработать федеральную целевую программу по профилактике детского суицида;
- субъектам РФ осуществлять реализацию региональных программ профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних;
- включить в перечень показателей оценки эффективности деятельности органов исполнительной власти субъектов РФ показатель смертности несовершеннолетних в возрасте от 0 до 18 лет от внешних причин, в т.ч. от суицидов;

- проведение ежегодного мониторинга профилактики детского суицида в учреждениях образования, здравоохранения, уголовно-исполнительной системы
- включить в программы повышения квалификации управленческих кадров, работников органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, средств массовой информации вопросы по профилактике суицида в подростковой среде;
- осуществлять мониторинг контента сети Интернет на предмет выявления и пресечения деятельности сайтов и социальных сообществ, пропагандирующих самоубийства, жестокость, насилие, виртуальные убийства и самоубийства;
- обеспечить на постоянной основе организационно-информационное сопровождение деятельности Интернет-ресурсов, кризисных центров, «телефонов доверия» («горячих линий») по оказанию психолого-педагогической помощи детям, родителям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Руководствуясь данными документами, Министерство образования и науки РТ выстраивает профилактическую работу на трех уровнях в рамках межведомственного взаимодействия со всеми субъектами профилактики. Данная работа включает общие и специфические мероприятия.

В настоящее время в рамках реализации программы профилактики суицидов среди несовершеннолетних была проведена большая работа.

- Определены ведущие специалисты по решению данной проблемы – это классный руководитель, ответственный за учащегося, психолог как координатор по обеспечению индивидуального подхода к учащемуся, социальный педагог, обеспечивающий своевременную связь с социальными институтами, заместитель директора по воспитательной работе как контролирующий сопровождение в условиях ОУ.
- Разработаны и направлены в ОУ методические рекомендации о внесении дополнений в должностные инструкции данных специалистов.
- Разработаны алгоритмы внутрипрофессионального и межпрофессионального сопровождения на уровне системы образования и на межведомственном уровне. Координируют и обеспечивают эту работу на профессиональном уровне два республиканских центра: ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал» и Центр диагностики и консультирования.
- Созданы банки данных детей, склонных к суицидам, которые позволяют своевременно оказать им помощь.
- Созданы банки данных психологов ОУ РТ.
- Организована работа с родителями и педагогами по формированию эмпатических отношений в семье, в системе учитель–ученик.
- Оптимизирована работа по межведомственному взаимодействию. Разработан механизм интервенции в рамках совместной работы службы «Телефон доверия».
- Внедрены формы работы по выявлению жестокого обращения с детьми в форме «Ящика доверия».
- Проводится постоянно действующий семинар для педагогов по вопросам профилактики суицидов среди несовершеннолетних, а также предупреждения эмоционального выгорания педагогов.
- Постоянно дополняются новыми технологиями методические рекомендации для специалистов.

- Планируется проведение профессиональной супервизии с психологами ОУ.

В начале 2012-2013 учебного года психологи ОУ Республики Тыва на базе Центра «Сайзырал» прошли стажировку, где специалистам была предложена разработанная на базе центра индивидуальная карта сопровождения детей группы суицидального риска (далее – СР). В нее включено максимальное количество информации, необходимой для эффективного сопровождения детей, особенно, совершивших суицид. В приложении предлагается форма данного документа.

2. Работа с учащимися

1. ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ЦЕНА ЖИЗНИ»

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Мотивация

Доброе утро, дорогие друзья. Я рада приветствовать вас на занятии по психологии. Что такое психология? Это наука о душе, о жизни, о каждом из нас. И символом психологии является бабочка. Бабочка – это красота, нежность, ранимость, постоянное движение, постоянное изменение. И я каждому из вас посылаю частичку своей души – бабочку. И очень надеюсь на то, что в конце занятия эти бабочки вернутся ко мне с вашими мыслями, чувствами, с тем, о чем вы сегодня задумались.

2. Основная часть.

В фантастическом рассказе американского писателя Артура Порджесса крошечный божок Йип хотел отблагодарить героя рассказа за оказанную услугу, выполнив любую его просьбу. Но божок был очень мал, и стоимость награды не могла превышать двух долларов. В конце концов, Йип помог герою покорить сердце любимой девушки. Причем главное условие не было нарушено – ведь, как утверждает писатель, "стоимость всех химических веществ в составе организма человека весом около 70 кг., составляет 1 доллар 98 центов".

В организме человека, весящего 70 кг., – 45,5 кг. Кислорода, 12,6 кг. Углерода, 7 кг. Водорода, 2,1 кг. Азота, 1,4 кг. Кальция, 700 г. Фосфора. Всех остальных элементов, вместе взятых (в основном калия, серы, натрия, хлора, магния, железа и цинка), – около 700г. Вот все это "богатство" и стоило по подсчетам писателя, 1 доллар 98 центов.

– Значит, цена человека 1 доллар 98 центов. Переведем на наши деньги. Это примерно 56 рублей.

Неужели наша жизнь стоит лишь около 60 рублей?

– Согласны ли вы? Ваше мнение?

Конечно же, жизнь человека бесценна. А на что вы бы променяли свою жизнь?

1. Игра «На что потратить жизнь?»

Перед началом игры каждый из вас получил по 10 жетонов. Каждый жетон представляет собой часть вас самих – одна десятая доля вашей энергии, времени, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не порвите и не потеряйте их!

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.

Примечания:

1. купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.
 2. переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов».
 3. на последний оставшийся жетон можно приобрести любую из предложенных вещей.
- Готовы? Аукцион открыт!

Итак, первая пара ценностей:

ХОРОШАЯ ПРОСТОРНАЯ КВАРТИРА ЛИБО ДОМ (1 ЖЕТОН) –

НОВЫЙ СПОРТИВНЫЙ АВТОМОБИЛЬ (1 ЖЕТОН)

Кто желает приобрести один из двух предложенных товаров?

Следующая пара:

ПОЛНОСТЬЮ ОПЛАЧЕННЫЙ ОТДЫ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ ЗЕМНОГО ШАРА ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО ДРУГА (2 ЖЕТОНА)-

ПОЛНАЯ ГАРАНТИЯ ТОГО, ЧТО ДЕВУШКА (ЮНОША), НА КОТОРОЙ ТЫ МЕЧТАЕШЬ ЖЕНИТЬСЯ, (ВЫЙТИ ЗАМУЖ), ДЕЙСТВИТЕЛЬНО В НЕДАЛЕКОМ БУДУЩЕМ СТАНЕТ ТВОЕЙ ЖЕНОЙ (МУЖЕМ)

(2 ЖЕТОНА)

Затем:

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ В КРУГУ ЗНАКОМЫХ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ ЛЕТ ((1 ЖЕТОН) –

ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДРУГ (2 ЖЕТОНА)

Далее:

ХОРОШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (2 ЖЕТОНА)-

ПРЕДПРИЯТИЕ, ПРИНОСЯЩЕЕ БОЛЬШУЮ ПРИБЫЛЬ

(2 ЖЕТОНА)

Следующая пара:

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ (2 ЖЕТОНА)-

ВСЕМИРНАЯ СЛАВА (3 ЖЕТОНА)

(после того, как все учащиеся приняли решение купить одну из вещей, объявите, что выбравшие здоровую семью, получают в награду 2 жетона)

Потом:

ИЗМЕНИТЬ ЛЮБУЮ ЧЕРТУ ВНЕШНОСТИ (1 ЖЕТОН)-

БЫТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ ДОВОЛЬНЫМ СОБОЙ (2 ЖЕТОНА)

Дальше:

ПЯТЬ ЛЕТ НИЧЕМ НЕ НАРУШАЕМОГО ФИЗИЧЕСКОГО НАСЛАЖДЕНИЯ (2 ЖЕТОНА)-

УВАЖЕНИЕ И ЛЮБОВЬ К ВАМ ТЕХ, КОГОВЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЦЕНИТЕ (2 ЖЕТОНА)

(те, кто выбрал ПЯТЬ ЛЕТ НИЧЕМ НЕ НАРУШАЕМОГО ФИЗИЧЕСКОГО НАСЛАЖДЕНИЯ, должны заплатить еще один жетон, т. К. есть вещи, за которые нам приходится порой платить дороже, чем мы думаем)

Следующая пара:

ЧИСТАЯ СОВЕСТЬ (2 ЖЕТОНА)-

УМЕНИЕ ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА ВО ВСЕМ, ЧЕГО БЫ ВЫ НИ ПОЖЕЛАЛИ (2 ЖЕТОНА)

Затем:

ЧУДО, СОВЕРШЕННОЕ РАДИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА (2 ЖЕТОНА)-

ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАНОВО ПЕРЕЖИТЬ ЛЮБОЕ ОДНО СОБЫТИЕ ПРОШЛОГО (1 ЖЕТОН)

И, наконец:

СЕМЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ (3 ЖЕТОНА)-

БЕЗБОЛЕЗНЕННАЯ СМЕРТЬ, КОГДА ПРИДЕТ ВРЕМЯ (3 ЖЕТОНА)

На этом аукцион закончен. Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение:

1. Какой покупкой вы больше всего довольны?
2. пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Вывод:

Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как

невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Вспомните, какие «ценные вещи» вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь не даром: я выбрал правильно и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать себя, либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. А многие, наверняка, подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо умнее».

И если вы действительно сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть возможность сделать правильный выбор – и не в нашей игре, а в реальной жизни!

Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас об одном: не тратьте свою жизнь по пустякам, не продавайте ее слишком дешево. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете! А самое главное, **ВСЕ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ ВАС, ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ.**

2. УПРАЖНЕНИЕ «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»

Сейчас возьмите лист цветной бумаги. Вспомните себя в детстве. Практически все дети очень любят рисовать.

Обведите свою ладонь.

В центре напишите свое имя.

На каждом пальце - самые главные ценности своей жизни.

Аккуратно вырежьте.

Все в твоих руках. Чем больше у человека душевных, духовных ценностей, тем дороже его жизнь.

3. УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТОК ЛОТОСА»

Символом духовной силы, символом жизни у многих народов является цветок лотоса – безумно красивый, но очень нежный и хрупкий. И я предлагаю вам сейчас создать свой цветок лотоса из тех ладошек, что перед вами.

Этот цветок, как и человек, обретает силу когда он не один. Когда рядом верный и надежный друг. Когда ты сам верный и надежный друг.

(клеят цветок)

От себя солнышко. Приклеить на доску.

Цветок нужно не только вырастить, но и сохранить. А для этого надо очень стараться: не пройти мимо подлости, подставить плечо другу, помочь слабому.

В жизни по-разному можно жить.

в горе можно и в радости.

Вовремя есть, вовремя пить,

Вовремя делать гадости.

А можно и так: на рассвете встать,

И замышляя о чуде,

Рукой обнаженной солнце достать

И подарить его людям.

Я очень желаю каждому из вас: живи достойно.

Подходит к концу наша встреча. И у нас на столе бабочки. Напишите на них то, о чем вы сегодня задумались. Может, это будет вопрос, может быть, пожелание. Может быть, что-то еще. Подойдите и опустите свою бабочку

На этом наше занятие заканчивается. Огромное вам спасибо!

2. Тренинговое занятие «НАША ЖИЗНЬ»

Продолжительность: все занятие.

Цель: побудить участников предпринимать действия, чтобы изменить ситуацию в их окружении к лучшему.

Вам понадобятся: листы ватмана, маркеры.

Ход занятия:

1. Разделите группу на 4 подгруппы.

Каждая из подгрупп получает одну из следующих тем: Моя семья Мой класс Моя школа Мой двор/район

2. Объясните участникам, что такое брейнсторминг.

Правила брейнсторминга:

- все высказывают любые идеи, даже самые фантастические;
- существует "регистратор", который записывает все идеи;

- запрещается критиковать чужие идеи;
- запрещается задерживаться на одной идее;
- говорим по очереди.

Каждая группа проводит брейнсторминг на тему "Что мы можем сделать, чтобы наш район (наша семья, и т.д.) стал местом, где самым разным людям будет хорошо"? Каждая группа представляет свои идеи. Все вместе должны проранжировать их по степени предпочтения и выбрать по одной идее, которую действительно можно осуществить. Заняться осуществлением идеи.

Примечание:

Конечно, вам придется помочь участникам. Подойдите к каждой подгруппе и приведите несколько примеров "проектов", которые они могут использовать. (См. Приложение 1). Затем проследите, чтобы брейнсторминг шел по всем правилам и не превращался в дискуссию. Особенно обратите внимание на заявления типа "нам все равно не дадут это сделать", "у нас ничего не получится", и т.д. Объясните участникам, что вы вместе приложите все усилия, чтобы реализовать их замысел.

МОЙ ЛИЧНЫЙ КОНТРАКТ

Возраст: любой.

Продолжительность: по необходимости **Цель:**

- научить участников рефлексии на тему собственной ответственности за происходящее вокруг них.
 - создать предпосылки для самостоятельных действий каждого из участников
- Вам понадобятся: бланки контрактов, ручки. Можно - игрушечные печати.

Ход работы:

Спросите участников, считают ли они поведение отдельного человека важным для жизни всего класса, школы, города, мира.

Попросите участников привести примеры, известные им из жизни или курса истории, когда действия одного человека смогли изменить ситуацию к лучшему. Что бы изменилось, если бы эти люди не сделали того, что они сделали? Скажите участникам, что каждый из них также может многое изменить. В частности, каждый из них может проявлять терпимость к окружающим, уважать различия в людях и пытаться сделать свой мир более терпимым местом.

Попросите участников назвать некоторые вещи, которые каждый из них может сделать. Запишите их на доске.

Предложите участникам заключить с самими собой контракт, удостоверяющий, что собираются делать лично они. Участники могут выбрать что-то из написанного на доске или что-то, что вы обсуждали с ними на предыдущих занятиях. После заполнения контракта участники не обязаны никому его показывать, но могут сделать это, если захотят.

Через неделю (или на любой следующей встрече) спросите участников, удалось ли им выполнить условия контракта.

МОЙ ЛИЧНЫЙ КОНТРАКТ

Я (Имя)

обещаю себе быть терпимой (ым) к людям, непохожим на меня своим внешним видом, национальностью, религией или чем угодно еще. Отныне я буду

Я больше не буду.

Благодаря этому.

3. Работа с родителями

ПРОГРАММА

Психолого-медико-социального сопровождения семьи по предупреждению возможного неблагополучия ребенка»

Модуль 1. Родительские собрания «Заботливый родитель»

Модуль 2. Детско-родительский клуб «Материнская нежность»

Срок реализации программы: 2012-2013 уч. года

Автор-составитель: Полякова Виктория Викторовна, директор,

педагог-психолог высшей категории

Пояснительная записка

В последние годы наблюдается негативная тенденция повышения уровня суицидальной активности населения республики Тыва. По данным Территориального органа федеральной службы государственной статистики по Республике Тыва показатель по суицидам превышает российский в 1,8 раза (30,1 на 100 тыс. населения) и по Сибирскому Федеральному округу – в 1,2 раза (44,4 на 100 тыс. населения). Это в 3 раза больше предельно-критического уровня, установленного Всемирной организацией здравоохранения. Суициды взрослых оказывают разрушительное влияние на детей, учитывая особенности развития в период детства. За 5 месяцев 2013г. по данным МВД по РТ зарегистрировано **5 суицидов и 10 парасуицидов** среди детей и подростков (за АППГ зарегистрировано **10 суицида, 23 парасуицида**). Наблюдается динамика снижения суицидальной активности среди подростков. Важным фактором столь высоких показателей частоты самоубийств и их характер во многом зависит от социально-экономического благополучия семьи. Как правило, частота самоубийств у детей и подростков

больше всего зарегистрировано в кожуунах, где низкий уровень жизни населения, высокий уровень пьянства, преступности.

Во всех случаях суицидальных действий проведено психолого-педагогическое расследование специалистами Центра «Сайзырал». Анализ мотивов совершенных детьми и подростками суицида и факторов их обуславливающих показал, что чаще всего несовершеннолетние совершили суициды по причине семейных конфликтов, в основном из-за ссоры или обиду на мать – 6 случаев, на отца – 1 случай, на родственников и опекунов – 2 случая, по причине чувства горя при утере близкого – 3 случая, неустановленные – 3 случая.

Министерством образования и науки Республики Тыва во исполнение Плана мероприятий Минобрнауки России по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы (Приказ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. № 2537) продолжена работа по профилактике суицидального поведения в образовательной среде. Министерством в начале февраля принят приказ «О дополнительных мерах по профилактике суицидального поведения среди обучающихся, воспитанников учреждений образования Республики Тыва» от 5 февраля 2013 г. за № 150/д, согласно которому проводится мониторинг эффективности профилактических программ в ОУ всех типов и видов.

По данным мониторинга в основном реализуется программа комплексная лицензированная профилактическая программа «Несущая свет», разработанная ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал». Данная программа доработана модульной коррекционно-развивающей профилактической подпрограммой «Заботливый родитель» и «Материнская нежность» к комплексу «Психолого-медико-социального сопровождения семьи по предупреждению возможного неблагополучия ребенка».

Актуальность программы обусловлена высокой значимостью роли семьи в воспитании и развитии ребенка. Анализ обращений к психологам в РЦПМСС «Сайзырал» показал, что многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками и умениями для эффективного взаимодействия с детьми (например, суициды среди несовершеннолетних происходили в результате ссоры с членами семьи). Поэтому в психологической коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь сформировать социально ориентированные признаки эмпатии. Большинство родителей ошибочно считают, что им известны и сами эти навыки, и способы их использования, потому что в нашем обществе не принято обучать родителей эффективному взаимодействию со своими детьми. Успешная адаптация в социуме, возможность жить в условиях соблюдения законов в обществе невозможна без развития внутренних нравственных ценностей. Развитие способности к эмпатии способствует адаптации детей в правовом и социокультурном пространстве. Социально-ориентированные признаки эмпатии можно считать основными в процессе установления гуманных отношений. Развитие эмпатии особенно важно в период отрочества, когда у подростков интенсивно развиваются нравственные ценности, жизненные перспективы новые взгляды на жизнь, на отношения между людьми. А в процессе проведения психологической коррекции это гарантирует понимание и взаимопроникновение во внутренний мир другого человека, обеспечения оптимальной оценки и прогноза наиболее адекватных форм поведения. Установлено, что практически все трудновоспитуемые поддаются более эффективному педагогическому воздействию при формировании открытых, доверительных

отношений между взрослым и ребенком. По мнению В.В. Бойко, эмпатия является «ценнейшим средством познания человеческой индивидуальности в целях воспитания и обучения, лечения и профилактики» [32. С. 116]. Эмпатия играет ключевую роль в тех видах деятельности, эффективность которых в большой степени зависит от межличностного взаимодействия, как, например, обучение и воспитание.

В программе представлены психологические технологии работы с родителями по предупреждению возможного неблагополучия в поведении у ребенка: страхи, агрессивность, бродяжничество, зависимости от ПАВ, суициды и др.

Сфера использования: образовательная

Круг пользователей: психологи

Цель (цели) разработки: Цель: формирование социально-ориентированных признаков эмпатии у родителей для перехода на более высокий уровень внутрисемейного взаимодействия; сохранение и укрепление позитивных связей с окружающим миром.

Основные задачи, решаемые внедрением разработки:

1. Развить психологическую культуру семьи, сформировать представление о родительском функционировании; расширить психолого-педагогическую компетентность по вопросам психологии семейных отношений, психологии воспитания и закономерностей общего психического, эмоционального, коммуникативного, возрастано-психологического развития с учетом типа ОУ, в котором учится ребенок.

2. Содействовать изменению самого отношения родителей к семейной жизни и задачам воспитания; обобщенной установки родителей к детям и переводу её в сферу эмоционального принятия ребенка с целью развития эмоционального комфорта и эмпатических тенденций в детско-родительских отношениях.

3. Совершенствовать восприятие супругами друг друга и своего ребенка в гуманистическом континууме.

4. Способствовать изменению эмпатийного отношения у ребенка к сверстнику, что в дальнейшем должно сказаться на перемене его внутренней позиции, то есть в переходе к более сложной форме эмпатического реагирования на других людей

Продолжительность программы: реализация в течение учебного года проводится

1. Этап – мониторинг ситуации и планирование,

2. Этап внедренческий: Модуль 1. Родительские собрания «Заботливый родитель»;

Модуль 2. Детско-родительский Гостинная «Материнская нежность»

3. Подведение итогов выходящая диагностика (апрель)

Режим и формы работы

Ежемесячно Родительские собрания

Каникулярное время гостинная «Материнская нежность»

	Режим	Формы	Контингент
1	Сентябрь	Собрание	Родители
2		Диагностика	Дети, родители
3	Октябрь	Собрание	Родители

4	Ноябрь	Собрание	Родители
5		Гостиная (Тренинг)	Родители Дети
6	Январь	Собрание	Родители
7		Гостиная(Тренинг)	Родители Дети
8	Февраль	Родительское собрание	Родители
9	Март	Родительское собрание	Родители
		Гостиная (Тренинг)	Дети, родители
	Апрель	Родительское собрание	Родители
		Диагностика	Дети, родители

Привлечение специалистов: юрист, психотерапевт, уполномоченный по права ребенка

Ожидаемые результаты от внедрения.

Формирование у родителей понимания значимости детско-родительских отношений в социоэмоциональном развитии ребенка; установки на необходимость развития эмпатии ребенка как ведущего фактора его личностного развития и социального благополучия; мотивации к изменению родительского воззрения на стиль общения с ребенком, к переориентации на более гуманистическую, субъект — субъектную позицию во взаимодействии с детьми.

Способы проверки ожидаемых результатов:

Отчеты самонаблюдение, письменные отчеты

Тестирование до и после тренинга: опросник Айзенка на измерение эмоционального состояния, незаконченные предложения, рисунок «несуществующего животного».

Основой, на которой строится программа, является изучение современных публикаций в области детско-родительских отношений и социально-ориентированных признаков эмпатии (см. список литературы), обобщение передового опыта и анализ собственной практики специалистов в данной области. Методологическую и теоретическую основу программы составили основополагающие методологические принципы и концепции отечественной психологии: психологическая теория о культурно-историческом развитии высших психических функций Л.С.Выготского, особенно его положение об единстве аффективных и интеллектуальных процессов, теория восприятия человека человеком А.А. Бодалева, теория социальных эмоций А.В. Запорожца, концепция онтогенетически-ориентированной психокоррекции Ю.С. Шевченко, а также зарубежной психологии: теория привязанности Дж.Боулби, концепция временных перспектив Ф.Зимбардо и др.

Анализ содержательных аспектов работы с детьми с отклонениями в поведении. Приводит к выводу о необходимости повышения ее эффективности за счет форм профессионального взаимодействия, основанных на следующих принципах:

Принцип гуманизма в отношениях между взрослыми и детьми. Основан на признании самоценности личности и ориентирует на прочувствование и принятие позиции равенства и личностного роста в отношениях в семье, принцип дает возможность ребенку почувствовать свою значимость, полноправие в отношениях со взрослыми, а родителям почувствовать в ребенке личность.

Принцип индивидуального подхода в отборе родителями предлагаемых психологом средств развития позитивных эмпатических отношений с ребенком в зависимости от собственных потребностей, интересов, в выборе способа реализации рекомендаций и

коррекционно-развивающих средств.

Принцип уважения личности родителя - уважая личность родителя, специалисты принимают его мнение о ребенке, его личный опыт, решения и ожидания, оставляя за собой право на корректировку (психологическую коррекцию) их мнений и решений, исходя из приоритета прав ребенка на адекватное развитие

Принцип социальной связанности через включение родителей и детей в совместные виды деятельности. Родители активно проводят время вместе с ребенком и находятся на территории его интересов.

Принцип активного участия родителей в коррекционно-развивающей программе. Этот принцип позволяет повысить педагогическую грамотность, психологическую компетентность родителей и «включить» механизмы личностного саморазвития.

Принцип семейно-центрированности - специалисты взаимодействуют не только с ребенком, но и с его родителями и его ближайшим окружением; семья это система, а возникшие проблемы это результат изменений внутри системы

Принцип «моделирующей силы эмоций», то есть осознание, моделирование и разрешение родителями проблемных и конфликтных межличностных ситуаций в связи с действием социально-перцептивных стереотипов с целью устранения деструктивных форм поведения и обучения адекватным способам реагирования в проблемных, стрессовых ситуациях взаимодействия.

Принцип фиксированности на решении. Психолог интерпретирует полученные результаты с позиции соответствия индивидуально-психологическим особенностям родителей, требованиям коррекционно-развивающей программы с учетом перспектив ее развития и возможностей компенсации. Он акцентирует внимание на потенциалах родителей, а не ограничивает их, поддерживает и стимулирует их поисковую активность.

Принцип ответственности

- профессиональной: специалисты ответственны за принятые решения и рекомендации, которые затрагивают интересы ребенка;

- родительской: родители ответственны за реализацию потенциала ребенка в духовно-нравственном направлении.

Актуальность работы с семьей подчеркивается растущим вниманием со стороны государства к нуждам семьи. Создается нормативно-правовое поле, которое является гарантом благополучия семьи.

Детско-родительская коррекция выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и ребенком. В процессе занятий программа позволит родителям и детям лучше узнать друг друга, родители получают ответы на волнующие их вопросы, они становятся более чувствительными и научаются проявлять поддержку, создавать психологический фон в семье, в которой они могут чувствовать себя в достаточной безопасности.

Новизна разработки.

В ОУ психологическая помощь обычно направлена на информирование и просвещение родителей через родительские собрания, куда не всегда приглашают психолога. Данная программа рассчитана на специалиста психолога и предполагает системные родительские лектории с целью реконструкции когнитивных и поведенческих аспектов родительского воспитания. А в клубе на семейных групповых встречах психолог будет иметь возможность скорректировать эмоциональный аспект детско-родительских отношений при активном

изменении когнитивных и поведенческих позитивно-конструктивной направленности схем взаимодействия.

Содержание разработки.

Программа состоит из двух модулей информационного и коррекционно-развивающего с учетом возраста ребенка и типа ОУ. Первый блок в основном имеет информационную направленность и рекомендован для проведения родительских собраний в течение учебного года. Основным подходом является анализ в воспитании и самопомощь. Особую роль здесь играют примеры из жизни. Самопомощь учит справляться с теми конфликтами и проблемами, с которыми человек сталкивается ежедневно. Самопомощь, основанная на анализе, подразделяется на пять ступеней: наблюдение, дистанцирование, инвентаризация, ситуативное одобрение, вербализация и расширение цели. Эти пять ступеней подробно описываются на примерах. На собраниях рекомендуется использовать притчи, конкретные жизненные ситуации в качестве опоры для понимания. Примеры это не предписание, не универсальное средство, а альтернатива, которая для родителей в его особой ситуации могла бы стать наиболее подходящими, в любом случае родители выбирают способ реагирования на конкретную проблемную ситуацию. Понимание собственных проблем будет достигнуто благодаря наглядному, образному мышлению и эмоционально окрашенному воображению без фиксации родителей на их на слабостях и семейных конфликтах. Это поможет создать дистанцированное отношение к собственным проблемам и подскажет путь для решения конкретных проблемных ситуаций.

Второй модуль практической реализации системы знаний психологической культуры семьи, который рассчитан на диагностику анализ семейной микросреды и коррекцию воспитательного подхода, осуществляемую специалистом в групповом режиме в течение каникулярного периода.

Практическая значимость. Данная программа реализована в ОУ республики всех типов и видов по данным мониторинга эффективности профилактических программ в ОУ республики Тыва:

- на родительских собраниях «Заботливый родитель» (512 часа),
- работа с 475 детьми, нуждающимися в индивидуальном психолого-педагогическом подходе (согласно ВШУ) из них посещено 463 семьи на дому.
- организовали психолого-педагогическое сопровождение родителей, воспитывающих детей, находящихся в кризисном состоянии. Всего проведено в рамках работы гостиной «Материнская нежность» 103 встречи.

Привлечение родителей к клубной работе в форме гостиной даёт положительные результаты. Родители вооружаются психолого-педагогическими знаниями и умениями воспитания, получают возможность поддерживать друг друга, осознают свои права и обязанности.

Результаты групповой работы с родителями

рп/п	Показатель	посещения клуба	В настоящее время
1.	ко-эмоциональное напряжение	100%	35%

2.	атия	46%	82%
4.	ушение адаптационных низмов	63%	41%

Учебно-тематический план
воспитательной образовательной программы
для образовательных учреждений

	Тема занятия	Количество часов
	Блок Родительские университеты «Заботливый родитель»	
	Ваши дети	
	в вашем доме: психотерапия повседневной жизни	
	Сильная мать – сильное дитя	
	Как на самом деле любить подростка	
	Секреты отцовского воспитания	
	«Счастливая семейная пара». Духовное воспитание.	
	Воспитание детей в пространстве мира взрослого	
	Блок коррекции детско-родительских отношений	
	Создание семейной микросреды	
	Сильные стороны семейной системы	
	Счастье или «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»	
	Счастье – чувства разные нужны, чувства разные важны.	
	Конфликты и их решение	
	«Счастье – беда над страхом делает нас сильнее!»	
	Счастье, отзывчивость, сердечность, любовь изгоняют страх	
	Самое близкое расстояние между людьми	
	Счастливые победы	
	Счастливые занятия	
	ИТОГО	

Продолжительность реализации (внедрения) разработки. Данная программа реализуется в течение учебного года.

Этапы реализации программы:

1. Информационно-просветительский - универсальный.
2. Диагностический, специализированный.

3. Коррекционно-развивающий

4. Итоговый.

Уровень проработанности разработки - основной, внедренческий.

Программа первого блока спланирована автором-составителем и дополнила второй блок, который реализуется с 2010 года.

Уровень программы: учебная программа «Материнская нежность»

Срок обучения: 102 часов.

Целевые группы: родители и учащиеся 6-7 классов общеобразовательных учреждений

Количество участников первого блока все родители 6-7 классов

Количество участников второго блока: 6-7 семей по желанию и рекомендациям психолога.

Возрастной и количественный состав группы, условия проведения занятия

Информационная часть программы предназначена для родительской аудитории 6-7 классов. Формирование тренинговых семейных групп из числа посещающих родительские собрания происходит на добровольной основе. Комплектование проводится с учетом проблем, имеющих у детей. Как правило, в группу входят дети близкого возраста; наиболее целесообразны следующие возрастные границы: 10—11 лет.

Вместе с ребенком занятия посещает кто-то из родителей (можно по очереди), либо лицо, заменяющее родителя, но обязательно тот, кто непосредственно занимается его воспитанием. В особых случаях, когда конфликт отношений связан с одним из родителей, рекомендуется посещение группы именно этим родителем.

Количественный состав тренинговой группы 6-7 пар (12—15 человек). Предпочтительны разнополюсные группы.

Цикл включает 9 занятий, продолжительность каждого 6 часов. Занятия проводятся в течение недели.

Возникающее чувство группы и групповой сплоченности — важные характеристики процесса родительско-детской психокоррекции, поэтому после второго занятия группа «закрывается» и новые участники к ней не присоединяются, даже если из первоначального состава кто-то выбыл.

Для проведения занятий требуется игровой зал большой площади, с ковровым покрытием.

Противопоказаниями для посещения групп являются:

— у детей — умственная отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния;

— у родителей — наличие собственных глубинных личностных проблем (это может препятствовать концентрации на нуждах ребенка).

Содержание

Блок 1. Родительские университеты «Заботливый родитель»

1.1. Тема «Вы и Ваши дети»

Цель: Введение в программу родительского университета «Заботливый родитель». Формирование мотивации к работе в рамках данного курса. Оптимизация детско-родительских отношений. Активизация творческого подхода к разрешению знакомых ситуаций. Установление и развитие отношений партнерства и навыков сотрудничества.
Основные понятия: самовоспитание, самопомощь

Цитата : «Не воспитывайте ребенка, воспитывайте себя, все равно он вырастит похожим на Вас» (английская пословица)

Содержание: Введение в программу родительского университета «Заботливый родитель»: основные задачи курса. Краткое содержание основных тем курса.

Вопросы для дискуссии: Как воспитывать ребенка и какова роль самовоспитания родителей в этом процессе? В чем секрет личностной гармонии, каков путь ее обретения? Почему гармоничная личность способна наиболее успешно выполнять функции воспитания ребенка? Как искажают развитие личности ребенка страх и тревога? Знаем ли мы собственные задатки и способности? Что можно сделать, чтобы их полнее узнать? Какое дело я делаю с радостью? В чем для меня смысл моей жизни? Что я могу сказать о творчестве в моей повседневной жизни? Когда в последний раз я испытывал полноту чувств? Как я решаю ситуацию, где требуется сделать ответственный выбор? Часто ли и в каких случаях я испытываю чувство страха? Когда я чувствую себя уверенно? Что я хотел бы изменить в себе?

Какова формула успеха Вашей семьи?

Дискуссия, строящаяся вокруг этих тем, содействует расширению самопознания личности, повышает ее творческий потенциал.

«Самопомощь необходима при воспитании детей, поскольку мы в качестве родителей и воспитателей должны помнить о последствиях нашего поведения. Часто к расстройствам приводят не большие события в жизни ребенка, а повторяющиеся изо дня в день мелкие душевные травмы, в конечном итоге формирующие характер, предрасположенность к определенному виду конфликтам. Если, например, мать постоянно ругает ребенка за беспорядок, то она не помогает ни ему, ни себе. Было бы гораздо целесообразнее, если бы мать узнала, каким образом формируется привычка ребенка к порядку, если бы она смогла осознать, что порядок можно понимать по-разному. Для ребенка было бы намного полезнее, если бы его не только критиковали, но объясняли ему и на своем жизненном примере показывали, как действительно лучше себя вести. Другой пример. Человек привык считать, что он только тогда чего-то стоит, когда добивается профессиональных и личных успехов. И поэтому, не справившись с какой-то одной стоящей перед ним задачей, он испытывает чувство тяжелого поражения.

Здесь мы подходим к вопросу, который связан с проблемой воспитания как таковой. Сравним вождение автомобиля и воспитание детей. Каждый из вас, конечно, согласится со мной, что воспитание детей по меньшей мере столь же трудное дело, сколь и управление

автомобилем. Но для того чтобы получить право управлять автомобилем, нам необходимо посещать специальную школу, выучить правила дорожного движения и сдать труднейший экзамен. А вот для того чтобы воспитывать ребенка, достаточно просто его иметь. Все остальное получается, как нам кажется, само собой. Мне иногда приходит в голову мысль, что некоторые родители ведут себя подобно шоферу автомобиля, который, не имея водительских прав, с завязанными глазами пытается проехать в час пик по большому городу. Поэтому одной из важнейших задач данного собрания является стремление убедить в необходимости самопомощи».

Групповая дискуссия на тему «Что такое естественность в воспитании детей» (Цит. по кн. Спиваковской А. Психотерапия: игра, детство, семья // Спиваковская А. Собр.соч.: в 2-х т. М.: ООО Апрель, Пресс. ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс,1999. – 464 с. – С. 401-406.) см. Приложение 1.

1.2. Тема «Мир в вашем доме: психотерапия повседневной жизни»

«Здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто в состоянии с ними справиться».

Цель: развитие способности к самопомощи и «расширению цели» для более полного раскрытия психологических и социальных способностей.

Содержание:

Воспитание и перевоспитание. Примеры социальных конфликтных ситуаций в воспитании. Вторичные и первичные способности (актуальные способности). Неправильные установки, бытующие в воспитании, партнерстве и психотерапии. Воспитание, самопомощь и психотерапия. Три основных принципа отношений между людьми Анализ взаимодействия: дистанцирование/наблюдение; инвентаризация; ситуативное одобрение; вебализация; расширение цели.

Библиотерапия. Содержание занятия построено по материалам, посвященным повседневным конфликтам в воспитании. Рекомендуем автора Н. Пезешкиана «Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов». М.: Медицина, 1995г – 228 с. (см. Приложение 2).

1.3. Тема Сильная мать – сильное дитя

Цель: осознание женщинами потребности в формировании готовности к реконструкции своих отношений к семейной жизни и задачам материнского воспитания.

Мудрая мысль дня. «И нет ничего важнее на нашей Земле для каждой женщины, родившей ребенка, чем исполнение своего материнского долга: защищать свое потомство, принимать ребенка таким, какой он есть и любить его только потому, что он есть».

Занятие проводится с матерями.

Содержание:

Основная роль женщины в современном мире — это воспитание детей (40%). К такому

выводу пришли социологи ROMIR Monitoring, проведя всероссийский опрос. Как исполнить роль матери, той, которая родила впервые? Какая система сопровождения матерей и детей существовала раньше? Роль зрелых матерей в системе воспитания от женщины к женщине. Кроме слов, какими приемами передавались эти знания? Работа с содержанием сказки «Гадкий утенок» по книге К.П.Эстес «Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях».

Библиотерапия. Обсуждение содержания гл.6. Найти свою стаю: принадлежность как благодать// К.П.Эстес. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. М.: ид «София», 2003., посвященной проблемам семейной жизни и семейного воспитания. *статьи (см. Приложение 3).*

1.4. Тема. Как на самом деле любить подростка

Цель: Формирование умения анализировать причины детских чувств и эмоциональных состояний и адекватно на них воздействовать.

Содержание

Как вырастить ребенка достойным человеком. Врожденный темперамент. Условная и безусловная любовь. Техники проявления любви: контакт глаз, телесный контакт, внимание. Дисциплина как важный аспект взаимоотношений родителей и детей. Рефлексия типичных проблемных ситуаций взаимодействия ребенка с окружающими, анализ причин, их поиск в детско-родительских отношениях. Родителям предлагают для обсуждения и решения конфликтных ситуаций о взаимодействия, наблюдаемые в ОУ

Библиотерапия. Обсуждение содержания Росс Кэмбелл. Как на самом деле любить детей. М.: Знание, 1992. посвященное проблемам семейного воспитания (*см. Приложение 4*)

1.5. Тема. Роль отцовского воспитания

Цель: осознание важности участия мужчины в воспитании детей, реконструкции своих отношений к семейной жизни и задачам отцовского воспитания

Содержание:

Исследования в области участия отцов в воспитании детей. Связь отцовства с культурой. Особенности отцовского воспитания. Формирования отцовства. Социально-психологическая поддержка отцов. Отрицательные модели отцовства. Выработка стремления к восприятию, пониманию и принятию эмоций, чувств и состояний другого, ориентации в них при построении взаимодействия с ним.

Библиотерапия. Обсуждение содержания статьи «Роль отцовского воспитания» (*см. Приложение 5*)

1.6. Тема. «Царственная семья». Духовность в воспитании.

Цель: духовно-нравственное воспитание в семье Формирование способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга в детско-родительских отношениях.

Содержание:

Кризис духовности – воспитание бездушного поколения людей. Истина, добро и любовь

– путь к спасению. Душа человеческая – нравственное совершенство. Жизненные силы, жизненная энергия. Законы совести. Выработка стремления к восприятию, пониманию и принятию эмоций, чувств и состояний другого, ориентации в них при построении взаимодействия с ним.

Библиотерапия. Для обсуждения можно использовать книги содержание, которых отражает данную тематику, например, Авдеева Д.А., Невярович В.К. Наука о душевном здоровье. М., 2005. (см. Приложение 6)

1.7. Тема. Мир детей в пространстве мира взрослого

Цель: *Ознакомление родителей с биологическими, социальными, психологическими законами, управляющими поведением ребенка на улице, в общественном транспорте и т.п. Формирование способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга в детско-родительских отношениях.*

Содержание:

Формирование пространственных представлений ребенка. Чего ребенок боится в доме и незнакомом месте? Почему ребенка привлекает свалка? Детские тайники, «секреты», штабы, страшные места и др. Эмоциональный контакт родителей и детей. Обучение осознанию своих чувств в ситуациях взаимодействия друг с другом, умению открыто выражать свои чувства в приемлемой форме, развивать и контролировать позитивный эмоциональный тон взаимодействия. Рефлексия родительской позиции и формирование адекватного отношения к себе как к родителю (использование сочинений — эссе на темы детско-родительских отношений). Ретроспективная оценка собственных взаимоотношений с ребенком.

Библиотерапия. Для обсуждения можно использовать содержание книги М.В. Осориной. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Питер, 1999. – 288 с. (см. Приложение 7)

Модуль 2. Детско-родительский тренинг

2.1. Тема. Диагностика семейной микросреды

Цель Изучение семьи

Создание монографической характеристики семьи: Профиль семей

Карта характеристики семьи,

перечень возможных методик исследования

Психолог подбирает профессиональный пакет диагностических методик

Диагностика семьи глазами ребенка и его родителей

- Изучение идентификации детей с родителями (Опросник А.И. Захарова. «Семейное интервью»)
- Рисовальные пробы «Моя семья», «Кинетический рисунок семьи (КРС)
- Изучение межличностных отношений ребёнка с окружающими (адаптированный вариант методики Р. Жилия)
- Определение тревожности (тест разработанный Р. Тэмлом, М. Дорки и В. Аменом)
- Выявление положения ребёнка в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье (Семейная социограмма)

- Наблюдение за проективной игрой ребёнка в «Семью»
- Личностный опросник Айзенка

Диагностика семейной микросреды глазами его родителей

- Изучение открытости-закрытости семьи и стиля общения семьи (Опросник «Биополе семьи» В.В. Бойко) (6, с. 312-320)
- Тест-опросник родительского отношения (А.Я.Варга, В.В. Столин))
- Выявление положения каждого члена семьи в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье (Семейная социограмма) (2, с.49-58)
- Изучение коммуникаций в семье, взаимоотношений между её членами, изучение семейных тем (Семейная генограмма) (2, с.58-63,11)
- Изучение степени эмоциональной связи между членами семьи (семейная сплочённость) (Шкала семейной адаптации и сплочённости (FACES-3) Д.Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави (2, с.68-73)
- Изучение насколько гибко или наоборот ригидно семейная система способна приспосабливаться, изменяться при воздействии на неё стрессоров (Шкала семейной адаптации и сплочённости (FACES-3) Д.Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави (2, с.68-73)
- Оценка социального климата в семьях всех типов (Шкала семейного окружения (ШСО) Р.Н. Моос, адаптирована С.Ю. Куприяновым) (2, с. 63-68).
- Построение схемы семейных отношений (14, с.)

2.2. Тема. Особенности семейной системы

Цель: информирование родителей и создание проекта методических информационных материалов с учетом индивидуальных особенностей родителей детей.

Памятка по информированию родителей

- Детально изучите информационные потребности родителей (используйте систему педагогического мониторинга).
- Разделите весь объем информации на смысловые блоки (например, общая информация, информация для групп родителей, информация для отдельных родителей). Продумайте способы и формы предъявления информации каждого блока.
- Предоставляйте информацию на языке, понятном родителям.
- Всегда предлагайте родителям только достоверную и точную информацию.
- Никогда не предъявляйте негативную информацию о ребенке публично.
- Помните, что нецелесообразно информировать родителей о конфликтах внутри педагогического коллектива, о заболеваниях педагогов, их личных доходах, семейном положении

2.3. Тема. Знакомство или «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»

Цель: Знакомство участников друг с другом и с групповыми правилами. Формирование и развитие чувства расположения к другому, чувства симпатии к людям, понимания эмоционального состояния другого. Расширение осознанности мотивов воспитания в семье. Осознание наличия проблем.

Реквизит: визитки (разной формы и размера: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник,

зигзаг), фломастеры, скрепки.

Подготовка к занятию. Цель: диагностика психологической готовности к групповой работе и особенностей психического состояния ребенка.

Родители и ребята до начала занятия готовят свои визитки, выбирая по своему усмотрению размер и форму визитки, цвет фломастера (например, мама-Оля, сын-Артем и т.д.)

Содержание:

1. Ритуал начала занятий (выбор)

Я приветствую Всех Вас в нашем Центре! Кто знает, зачем мы здесь собрались? Кто смелый?

2. Темоцентрация. Мама и сын встают спиной друг к другу. Ведущий просит каждого показать рукой уровень проблем у сына (по щиколотку, по колено, по горло, по шею, «выше крыши»). Обычно родители и дети показывают разные уровни. Вывод: дети не знают какие проблемы им приписывают взрослые, поэтому завтра дети должны четко знать от чего надо избавиться, а что приобрести.

Нужно, чтоб кто-то кого-то любил.

Это наивно, и это не ново.

Не исчезай петушиное слово.

Нужно, чтоб кто-то кого-то любил.

Нужно, чтоб кто-то кого-то любил:

Толстых, худых, одиноких, недужных,

Робких, больных, - обязательно нужно,

Лось возвращенье весны протрубил,

Ласточка крылья над ним распластала,

Этого мало, как этого мало.

Нужно чтоб кто-то кого-то любил.

Чистой воды - морякам под килем,

Чистого неба летающим в небе.

Думайте люди о чуде, о хлебе,

Но не забудьте, пока мы живем:

Нет раздвоенья у супертурбин,

Нет у земли ни конца, ни начала.

Мозг человека –как это мало.

Нужно, чтоб кто-то кого-то любил.

(Г.Поженян)

Сначала посидите в мычании и обратитесь к вашим мыслям и чувствам на тему «Родительской любви», «Любви к родителям». Подумайте, что вы можете сделать в связи с этой проблемой.

3. Знакомство с целями и задачами тренинга, режимом работы, правилами, с проблемами. А собрали нас разные проблемы, которые уже сегодня с этой минуты станут вашими возможностями, а концу занятий помогут улучшить ваши отношения в семье, научат вас решать разные проблемы, и вы узнаете секрет семейного счастья.

Правила наши просты: приходить во время на занятия, быть активными, выполнять домашние задания, не причинять другому боль, не разглашать секретов, а какие еще правила

нам следует оговорить и принять. Плакат с правилами вывесить на видном месте.

4. Знакомство с участниками тренинга.

Цель: развитие чувства расположения к другому, сформировать установку проявлять любопытство к другому человеку, к его психологическому состоянию.

Представьте группе как член семьи. Произнесите имена ласково, грубо. В вашей семье, какую роль играет фамилия, имя? Участники могут рассказать семейные истории своего рода, личные истории своего имени.

5. Ассоциация.

Цель: выявить первые впечатления о семьях; развитие способность фиксации на другом человеке, семье, способности обобщать информацию о другом.

Участников просят представить семью, если бы это была мебель, что какая она..., если бы это было время года, то какое..., если бы это была историческая эпоха... Потом участники делятся впечатлениями.

6. Скульптура семьи.

Цель: осознание особенностей семейных взаимоотношений.

Участники группы по желанию создают живые картины своих семей. Выбирают тех, кто из группы больше похож на членов его семьи. Членов «Семьи» следует располагать так, чтобы отразить особенности внутрисемейных отношений. Участникам, которые играют членов семьи, нужно дать немного информации, чтобы портрет получился правдоподобным. Расстояние между ними должно отражать реальные отношения близости. Каждого персонажа нужно снабдить репликой. Участники вживаются в роли, потом делятся впечатлениями.

7. Ролевая игра «Пожар в доме», «Мама сломала ногу» или «Ваш друг попал в больницу».

Цель: оптимизация межличностных отношений через драматизацию игрового сюжета; Ребенок – главное действующее лицо, свидетель несчастья, покупающий лекарства, оказывающий поддержку.

Участникам зачитывается инструкция: «Совершенно неожиданно вы узнали, что ваш лучший друг попал в беду, его сбила машина. Он в тяжелом состоянии лежит в больнице после операции. Вы приходите к нему в больницу навестить». В качестве друга, пришедшего навестить больного, участвуют несколько человек, поскольку это дает возможность сравнить различные варианты поведения в одинаковой ситуации. По окончании ролевой игры у «больного» спрашивают: чье посещение запомнилось более всего, чье участие в судьбе оказало большее впечатление, что было более всего приятно, чье поведение. «Зрители», то есть те, кто не участвовал в задании, в свою очередь также дают обратную связь о своем восприятии поведения и действий каждого «актера».

8. Серпантин

Цель: перевод фрустрации в позитивный режим. Переоценка ситуации на свои личное отношение к ней и как следствие гармонизация личности.

Участники делятся на пары. Количество проблемных ситуаций соответствует количеству пар. У каждой пары свой атрибут проблемной ситуации например, разнос с чайником и чайной парой: задание – пригласить на чашечку чая; маска «грустная собака»: задание – подбодрить собаку; игрушка на руке «Злой Петрушка»: задание – уговорить Петрушку не злиться и т.п. Задание на разыгрывание одной ситуации 5-7 минут, потом пары меняются.

9. «Свеча».

Цель: Обучение рефлексии занятия

Участники передают свечу и говорят о впечатлениях групповой работы

Чему научился _____

Что мешало быть активным _____

Что понравилось на занятии _____

Что меньше всего понравилось _____

Что хотелось бы включить в занятие _____

10. Релаксация «Быстрая маска». Динамическое упражнение с ролевым контекстом.

Цель: обучение навыкам быстрого снятия мышечного напряжения через снятие патологических эмоциональных фиксаций.

Ритмическое созерцание: участники группы вглядываются в выбранный объект на спокойном вдохе, а на выдохе закрывают глаза, как бы стирая впечатления. Повторяют несколько раз. Обратите внимание на ваше дыхание. С каждым вдохом выдох становится длиннее.

11. Домашнее задание

1. Релаксация «Быстрая маска» задание на семью.

2. Начать разработку портфолио семьи:

- Любимая семейная фотография
- История фамилии и имени
- Нарисуйте или используйте наклейки «Моя космическая вселенная», где солнце, земля, марс, луна и т.д. - это кто-то из членов вашей семьи и вашего близкого окружения.
- Формула семейного счастья
- Лестница проблемного поведения ребенка
- Визитки с символом своего имени
- Начать разработку проекта герба своей семьи
- Рисунок или фото своего знаменитого тезки, начать подготовку рассказа о нем
- Рисунок с рассказом о том, как ваше умение общаться помогло в трудной ситуации.
- Напишите любимую сказку и сказку, которая тебе не нравится.

3. Задать 25 вопросов незнакомым людям

4. Отчеты отдельно пишут дети и родители: что чувствовал, что думал, какие вопросы возникали, как оцениваю свое поведение в группе и при выполнении домашнего задания, чему хотел бы научиться у товарищей по группе, что кому-то из них хотел бы посоветовать.

4. Мама совершают подвиг и привлекают отцов для участия на тренинге.

12. Ритуал прощания.

Тема 2.4. Нам чувства разные нужны, чувства разные важны.

Цель - Обогащение эмоционального опыта через расширения опыта невербального общения в процессе взаимодействия, обучение выбору адекватных стратегий социального поведения посредством ролевой игры.

1. Ритуал начала занятий «Мы с тобой одной крови ты и я», рефлексия предыдущего занятия, проверка домашнего задания.

2. «Прорвись в круг»

Цель: преодолеть установки общества, направленные на ущербность отцовской любви, вселить в мужчин чувство уверенности в себе.

Женщины взявшись за руки, становятся в круг. Мужчины стоят вне круга и пытаются пробраться в него, а женщины делают все, чтобы удерживать их вне круга. Вывод: Осознание чувствами сопричастности и отверженности.

3. «Список чувств». Примерная продолжительность -5-7 минут

Цель: развитие эмпатии, расширение системы понятий, связанных с переживаниями.

Оборудование: карточки в виде звезды желтого цвета и ее светящийся хвостик от звезды синего и зеленого цвета, ручки.

Инструкция. В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные и отрицательные. Вспомните их названия. Запишите положительные чувства на зеленых карточках,– отрицательные на синих карточках. После выполнения ведущий просит подчеркнуть названия самого приятного чувства среди первых и самого неприятного среди вторых, спрашивает, сколько вспомнилось положительного и сколько отрицательного. Примечание ведущего: преобладание положительных эмоций у подростка над отрицательными. Преобладание отрицательных эмоций говорит о возможном негативном опыте межличностных отношений.

4. «Он-чувство». Примерная продолжительность -5-7 минут

Цель: расширение осознания эмоциональности межличностных отношений, улучшения понимания своих близких, их настроения, состояния, индивидуальных особенностей.

Для игры используйте карточки, где вы написали чувства. Например, возьмите карточку со словом «печаль», а теперь посмотрите на вашу космическую вселенную в портфолио, и подберите одного из них к слову «печаль». Подумайте кто из близких вам людей своим мироощущением, характером, отношением к себе и людям олицетворяет каждое из слов написанных в ваших карточках.

5. «Мячи»

Цель: освоение способов улучшения эмпатии через установления контакта глаз с собеседником.

В игре 5-6 мячей. Участники стоят в круге. Мяч бросают тому, кто на тебя смотрит и своим поведением показывает, что готов поймать мяч. Внимание собеседника привлекается похлопыванием по мячу. Характер броска символизирует вежливость. Нарушивший правила выбывает из игры, им считается тот, чей мяч не поймали, т.к. вопрос не достиг цели, задан в «лоб», не точно «сформулирован», отправлен «не по адресу» или тому кто уже разговаривает с другим.

Примечание. В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не осуждая тематику его рассказа.

Вывод: мяч это аллегория фраз, вот так мы и общаемся в жизни. Кто понял формулу успеха этого упражнения, тот усвоил формулу успеха делового общения.

6. «Стратегия поведения».

Цель - познакомить учащихся с разными стратегиями социального поведения.

Обучение выбору правильной стратегии поведения в различных ситуациях.

Оборудование: Жетоны двух цветов, для разделение группы на 2 команды.

Инструкция: Каждой команде предлагаются ситуации: «Ученик опоздал на урок», «Родители узнают о двойке на контрольной». Каждый игрок выбирает себе роль: черепахи, льва, павлина и т.д. Члены другой команды угадывают животное по его поведению.

Продолжительность: 12-15 минут.

Допускаемая помощь: проигрывание ситуации психологами, как пример. «Давайте попьем чаю. – Какое замечательное предложение! (енот) – Я наберу воды, поставлю чайник (верблюд) – Ты сходи за заваркой (лев) – А я не хочу с вами пить чай, мне некоторые личности не нравятся (козерог) – Налейте мне чайку, передайте кусочек торта (кошка) – и т.д.

7. «Телепатия».

Цель: освоение способов улучшения эмпатии через установления контакта глаз с собеседником.

Дети сидят напротив родителей, протянули им руки ладонями вверх. Загадали два слова (существительное и прилагательное), образно представили, («увидели») соответствующую картинку, и не отрывая взгляда от глаз родителей, постарались передать им этот образ.

Родители и дети отгадывают по ощущениям., затем эмоциям: горячий чай, холодное мороженное, мягкая подушка, твердый камень, веселый клоун, грустный Пьеро, страшное чудовище, злой Карабас. Затем меняются ролями. Вывод: поза, мимика, жесты, вокализация это способы лучше понять человека.

8. «Сломанный телевизор»

Цель: развитие проникающей способности эмпатии по средствам невербального поведения

По желанию семейная пара показывает без слов сценку. В программе «Вести недели» в 20 часов 30 минут по телевизору диктор-женщина сообщала, что налетел ураган, и рано утром на необитаемый остров на берег острова было выброшено чудовище огромных размеров. На вертолете прилетели журналисты и стали фотографировать. До сих пор неясно что это за чудо. Покровы чудовища толи это перья, то ли чешуя.

Другие участник пытаются понять и угадать, что сообщила диктор по телевизору. Выводы.

9. «Свеча»

Что я узнал?

Что я делал?

Как буду это применять?

Беседа о занятии, что запомнилось больше, были ли какие-нибудь трудности в выполнении упражнений, какое животное «преобладает» в вашем поведении

«Шкала интереса и полезности».

10. Релаксация «Запоминаемая маска».

Цель: активизация образного мышления, изменение своего эмоционального состояния, настроения в позитивном направлении.

Мысленное созерцание осуществляется после непрерывного рассмотрения предмета (3мин). Затем при закрытых глазах пытаются воссоздать зрительный образ объекта во всех его деталях (3мин.). После этого глаза открывают и сравнивают полученный образ с оригиналом. Это повторяют несколько раз.

11. Домашнее задание

1. Релаксация «Запоминаемая маска» задание на семью.

2. Работа с портфолио семьи:

- Зарисовать цвет глаз членов семьи
- Рисунок детские страхи
- Семейная сценка «Типичная конфликтная ситуация» (лестница проблем).
- Рисунок «Несуществующее животное»
- Напишите, что в другом человеке больше всего нравится такая черта, как... а не нравится...

- Напишите, если бы у вас была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то вы бы стали... Почему?

3. Задать 25 вопросов незнакомым людям, выполнять только ребенку

4. Отчеты отдельно пишут дети и родители: что чувствовал, что думал, какие вопросы возникали, как

5. Каждый день материнский массаж вечером: поглаживания (Мне сегодня было сладко), отцовский массаж утром: растирание (Вставай герой тебя ждут новые дела).

12. Ритуал «Прощания за руку».

Тема 2.5. Конфликты и их решение

Цель - обучение выбору адекватных стратегий социального поведения.

1. Ритуал начала занятий «Мы с тобой одной крови ты и я», рефлексия предыдущего занятия, проверка домашнего задания.

2. «Электрическая стена» " *Продолжительность: 30 минут.*

На нашем пути стоит преграда – стена, по которой проходит ток высокого напряжения (через зал натягивается веревка на уровне вершины спинки стула). Надо всем членам группы перебраться через стену, не задев ее (для контроля к веревке подвешивается колокольчик или выделяется нейтральный эксперт)

3. "Мои проблемы" *Продолжительность: 15 минут.*

Цель - создать у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы в трудностях, осознание возможностей совладания с ними; способствовать развитию эмпатии.

Оборудование: бумага, ручка.

Инструкция: "В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая черты, осложняющие нам жизнь. Если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом: когда мы затягиваем с делами, которые нужно выполнить к определённому сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Значит, всё в наших руках".

Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному на семью), а затем рассказать о них. После обсуждения предлагается таким же образом вспомнить о своих: боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес; стремлении обвинить в своих проблемах других и т.д.

4. "Стратегия поведения". *Продолжительность: 12 - 15 минут.*

Цель - продолжить знакомить учащихся с разными стратегиями поведения, научить их выбирать и использовать различные стратегии поведения в разнообразных ситуациях.

Оборудование: жетоны двух цветов для разделения группы на две команды.

Инструкция. Типичная конфликтная ситуация в семье:

1. Ребенок не хочет просыпаться
2. Ребенок разговаривает по мобильнику.

Каждый игрок показывает себя как енот, бобёр или верблюд. Члены другой команды угадывают стратегию поведения.

5. **«Говорящее тело»** - развитие проникновенного чувственного восприятия с помощью позы, движений тела.

А) человек читает (учебник, неприятное письмо, записку любимой);

Б) человек пишет письмо (другу, врагу, любимой);

В) человек ждет (прихода важного лица, приезжающего друга);

Г) на скамейке сидят двое людей (они в ссоре, хорошо знакомы, не знакомы, но заинтересованы друг другом, один из них хочет познакомиться, а другой нет и др.)

Вывод: выделить критерии заинтересованности в содержании разговора, негативных реакций, разговор идет «через силу», один хочет закончить разговор, не верит партнеру и др.

6. Дискуссия. Почему дети упрямятся и что нужно делать родителям?

Цель: расширение стратегий поведения в конфликтных ситуациях

Нам доске записывают варианты ответов. Обсуждают как родители, так и дети.

7. Упражнение «Забота о животном»

Цель: в этой игре у подростков есть возможность идентифицироваться с существующим или воображаемым домашним животным, о котором они должны заботиться. Такое вхождение в жизнь иного существа развивает у детей способность к сочувствию к разным объектам эмпатии.

Процедура: Думали ли вы когда-нибудь о том, что для вас в жизни самое необходимое? А как вы думаете, что необходимо для жизни растению? Л что — животному? Мы все нуждаемся друг в друге. Все, что живет, нуждается в каких-то веществах или живых существах. Растениям нужна земля, чтобы они могли питаться. Яблоне нужны пчелы, чтобы опылить цветы. Нам нужен воздух, чтобы мы могли дышать... Назовите мне еще вещи, которые необходимы вам для чего-нибудь.

Теперь давайте подумаем, как наши домашние животные нуждаются в нас. Кто из вас заботится о домашних животных? Сейчас я хотела бы вам предложить одну воображаемую игру. Представьте себе, что в вас нуждается собака, кошка, птичка или хомячок. Сядьте поудобнее, закройте глаза и глубоко вздохните три раза.

Теперь представьте себе, что ты больше не подросток, а какое-нибудь твое собственное домашнее животное. Если у тебя нет дома животного, то представь себе то, которое ты охотно завел бы... Представь себе, какое оно на ощупь — собака... или кошка... или другой домашний зверек. Вот ты обходишь свой дом или клетку. Представь, каково это — сидеть в жаркий день, когда мех и так теплый. Как ты себя чувствуешь, когда у тебя жажда? Ты с удовольствием попил бы воды? Иди к своей миске. Есть там вода? Кто ее налил для тебя? Л корм на месте? Кто тебя кормит, когда ты голоден? Наконец, кто-то пришел, чтобы тебя покормить. Ты нуждаешься в человеке, который дает тебе еду. Ты не можешь себе сам найти питание и воду. Ты не можешь сам открыть кран или холодильник. Как домашнему

животному тебе нужен и сам по себе человек - чтобы играть с ним, чтобы он тебя погладил и приласкал, чтобы он с тобой поговорил, погулял или выпустил из клетки... (30 секунд). Теперь подумай о том, что ты как домашнее животное делаешь для человека, который о тебе заботится. Как ты показываешь ему, что ты его любишь? Приглашаешь его поиграть? Мурлыкаешь ему прекрасные песни? Даешь ему себя потискать или погладить? Ты хороший друг?

А теперь ты снова ребенок, ты здесь... возвращайся назад, потянись немного. Открывай глаза и будь снова здесь, бодрый и свежий. Давайте теперь поговорим о том, как мы нуждаемся в наших домашних животных, а они - в нас.

Обсуждение: Веришь ли ты, что животные испытывают чувства? почему люди ответственны за животных? Есть ли у вас домашнее животное, и кто за ним ухаживает? Ты хотел бы иметь дома животное? Что дают животные человеку? Что даешь ты пожилому человеку... своему другу... просто человеку, такому как ты? Почему люди раньше, а порой и сейчас верили, что некоторые животные священны

Что я узнал? Что я делал? Как буду это применять?

Беседа о занятии, что понравилось больше всего, какие были трудности в выполнении заданий, создалось ли ощущение близости среди участников группы.

8. Релаксация «Меняющаяся маска».

Цель: развитие идеомоторного мышления, произвольной модуляции качества эмоций. Внимательно разглядывают негативную маску (гнева) в течение 2 минут, затем позитивную маску (смеха). Закрыв глаза сначала воспроизводят негативную маску, не отождествляясь с ней, а затем меняя черты маски трансформируют ее в позитивную.

9. Домашнее задание.

1. Релаксация «Меняющаяся маска».

2. Работа с портфолио:

- Рисунки «Доброта», «Обида», «Смелость», «Ложь».
- Домашняя бухгалтерия (родители: сколько я ребенка попросил, показал, спросил совета; детям сколько раз маме помог, обидел ее, пожалел)
- Сочинение «Что я люблю, а что нет»
- Подобрать стихотворение к последнему дню
- Рисунок сна

3. Отчет

4. Материнский массаж вечером: поглаживания (Мне сегодня было сладко), отцовский массаж утром: растирание (Вставай герой тебя ждут новые дела).

5. Научить играть детей из группы в свою игру.

12. Ритуал «Прощания за руку»

Тема 2. 6. «Победа над страхом делает нас сильнее!»

Цель: позитивные стратегии преодоления страхов

1. Ритуал начала занятий «Мы с тобой одной крови ты и я», рефлексия предыдущего занятия, проверка домашнего задания.

2. «Горячий стул».

Цель: формирование способности открытого выражения своих чувств.

Процедура. Деструктивно-оппозиционный ребенок или родитель, не желающий объяснять мотивы своего оппозиционного поведения, садится в круг на стул «горячий стул». Члены группы говорят, что нравится им в этом человеке, а какие качества вызывают раздражение или не нравятся. Можно использовать видеозаписи конфликтной ситуации.

Примечание: сидящему на горячем стуле» надо выслушать все пожелания членов группы не включаясь в спор, молча. В конце, для того, кто выслушивал, желательно провести упражнение «Восковая палочка». Вывод о важности открытого общения для установления доверительных отношений.

3. «Отзеркаливание»

Цель: прочувствование негативных эмоций посредством принятия соответствующего невербального поведения.

Пассивный протест, характерный для детей с социофобией интерпретируется участниками группы. Для этого каждый принимает по очереди характерную позу и совершает те же движения (груминг, переступание с ноги на ногу, перебирание пальцами) и озвучивают возникающие при этом мысли, чувства, желания от первого лица. Можно вести диалог от имени разных частей тела, например, левой руки и правой руки.

4. «Дока-Хлеб»

Цель: преодоление страхов.

Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Руки вытянуты и согнуты в локтях, ладонями вверх, пересекаются в шахматном порядке, создавая дорожку – «конвейер», который мелко вибрируя проталкивает «батоны» от начала до конца. Роль батонов исполняет каждый член группы по очереди.. В шеренге чередуясь стоят дети и родители. После игры высказываются о чувствах и мыслях.

Примечание: далее п.5,п.6: работа с детьми и родителями проводится параллельно, поэтому рекомендуется родительскую группу вести психологу, работающему с родителями, а детскую группу - психологу, работающему с детьми.

6. Работа с детьми

А) методика «Социометрия»

Цель: выявить предпочтения детей.

У детей две монеты желтая и белая. Дети заходят в комнату по очереди. На столе лежат визитки с именами родителей. Психолог просит положить желтую монету тому родителю, который нравится ребенку (кроме своего), а белую – тому, кто не нравится или он его не знает. Причем монеты сразу же убирают, чтобы они не повлияли на выбор других детей. Психолог благодарит детей и предлагает следующую игру.

Б) игра «контакт глаз»

Цель: развитие внимания. Все дети сидят полукругом. Один ребенок располагается напротив и выбирает себе партнера, используя только контакт глаз. Он дает возможность почувствовать, что он выбран, но так, чтобы никто из остальных участников не заметил (подмигивать нельзя). Если контакт состоялся, то выбранный занимает место ведущего и игра

продолжается. После игры анализируются возможные способы осуществления выбор, а так же возможности визуального взаимодействия в общении между людьми.

Затем ребенок по желанию может научить играть детей в свою игру. Психолог предлагает различные игры на развитие внимания: «Жмурки», «Кто где сидел», «Кто какое животное изображал» и т.п.

7. Работа с родителями

Цель: формирование навыков «Я»-высказывания – принятие ответственности за собственные мысли и чувства в данный момент, сообщение о них партнеру, выражение своих желаний, чтобы он определенным образом изменил свое поведение и приглашение к открытому обсуждению возможных путей выхода из создавшейся ситуации. Тренировка в активном слушании. Составления формул передачи ответственности

Информация. Объясните ребятам, что когда мы обижены, зачастую обвиняем в этом партнера и стараемся на него переложить ответственность за наши чувства. Однако, это наши чувства и мы ответственны за них, а не кто-то еще. Нередко мы облакаем нашу речь в форму «Ты»-высказываний, например: «Ты сводишь меня с ума своими вечными опозданиями». Человек таким образом получает информацию о том, что вы расстроены, но вместо того, чтобы побудить его изменить свое поведение, «Ты»-высказывание вызывает у него гнев или раздражение.

Спросите ребят, какой будет их реакция на следующие утверждения:

Ты опять не закрыл холодильник!

Ты опять не вынес мусор!

Ты опять не сделал домашнее задание!

У тебя в комнате опять беспорядок! Вечно ты не можешь убрать за собой!

Процедура. На доске написана форма «Я» – высказывания.

Я чувствую _____, когда _____

И я хочу (я считаю) _____

Ребята по очереди тренируются говорить в форме

«Я»-высказывания.

Ситуация 1

Учитель списал в дневнике, что сын списал, и поставил ему единицу. Что будешь делать?

Ситуация 2

Сын обещал отцу, взяться за учебу, но продолжает прилучать низкие отметки, хотя обещал.

Что ты скажешь сыну?

Ситуация 3

Дочь разбила любимую вазу матери.

Что мать скажет дочери?

Ситуация 4

Сын не хочет идти спать.

Что ты скажешь сыну?

Ситуация 5

Мама уже три раза обещала дочери дать немного денег, и теперь не хочет. Что мать скажет дочери?

Родителям сообщают итоги социометрии детей индивидуально.

8. «Маска страхов»

Цель: перевод фрустрации в позитивный режим. Переоценка ситуации на свое личное отношение к ней и как следствие гармонизация личности.

Вначале надевают маски и устрашающе кричат. Разговор с маской страха

Варианты аггравации («Боюсь, боюсь, спасите помогите...»), крики (Разве так пугают? Вот надо – У-У-У!!!), комплимента («Какие у тебя красивые зубы, носик...»), обращения за помощью («А у тебя здорово получается, научишь меня пугать»), высмеивание («Почему у тебя зубы черные? Не чистишь или стоматолога боишься?»), неожиданный вопрос («Это все понятно, А вот чему равен квадрат гипотенузы»), сочувствие («Бедный ты бедный»), совет («Ты бы лучше надул пакет и хлопнул – будет страшно, и не обидно», «Записался бы ты лучше в секцию бокса»), предложение развлечения («Слушай, давай сходим в зоопарк»), шутки в виде реплики популярной рекламы, переубеждения («Не делай так жизнь накажет»).

9. Мать и дитя

Цель: осознание защиты со стороны родителей, доверие родителям.

Дети, не прогибаясь, падают на руки родителей. Вывод: смелость и доверие не приходят сами, а воспитываются конкретными подвигами преодоления страха и практического взаимодействия.

Мать, сидя на полу, ноги согнуты в коленях, обхватывает ребенка руками и коленями или ребенок сидит на коленях у матери, а мать его обнимает. Звучит спокойная музыка, мать укачивает ребенка.

10. Домашнее задание

1. Материнский массаж вечером: поглаживания (Мне сегодня было сладко), отцовский массаж утром: растирание (Вставай герой тебя ждут новые дела).

2. Отчет

3. Семейная бухгалтерия

4. Письмо без подписи члену группы

5. Портфолио: Рисунки «Автопортрет», «Каким я хочу быть», «Каким хотят видеть меня окружающие»

Тема 2.7. Чуткость, отзывчивость, сердечность, любовь изгоняют страх.

Цель: Формирование уверенности в себе

1. Ритуал начала занятий «Мы с тобой одной крови ты и я», рефлексия предыдущего занятия, проверка домашнего задания.

2. Альпинист

Цель: Проявления чувства доверия окружающим.

На гимнастической доске, расположенной на высоте полтора метра от пола,

располагаются все участники группы, плечом к плечу, сцепившись крепко руками друг за друга. Крайний участник, сцепившись за «край стены», крепко хватаясь за шею и прижимаясь к другим, идет к началу шеренги, а за ним остальные по очереди все должны пройти по отвесной стене.

3. Обсуждение рассказов «Новичок в классе», «Старший брат»

4. «Пирамида»

Цель: осознание «своей высоты»; акцентирование внимания на осторожности в необычных ситуациях.

Сооружение из стульев и столов в виде ступени. Высота ступени не превышает высоты табуретки. Задание с места без рук допрыгнуть до вершины.

5. Магазин

Цель: осознание приобретения недостающих черт личности.

Участники выставляют на аукцион ненужные качества своей личности. Ведущий продает с аукциона эти качества желающим. Желающие должны аргументировать необходимость покупки.

6. Психологическая поддержка

Цель: создание позитивного настроения, умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом, развитие эмпатии; дать участникам возможность пережить новый способ принятия знаков внимания, комплиментов, похвалы, поддержки.

Ведущий вводит понятия «знак внимания», «комплимент», «похвала», «поддержка».

Все участники группы образуют два круга, стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, т.е. говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и ...» (называет, то что он в себе ценит и считает, что заслуживает внимание). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево, и таким образом образуют новые пары, все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

Психологическая поддержка показана детям с комплексом неполноценности, Поэтому с этими детьми важно оценочное суждение, где их будут сравнивать с другими в их пользу. Таких детей надо похвалить. Например, «У нее глаза синие как море», «Улыбка как у доброй феи», «Ты смелый как тигр», «Ты надежный как скала», «Ты теплый как солнце», «Умный как энциклопедия» и т.д.

7. Обмен верительными грамотами.

Цель: ознакомление с техникой стимулирования для взаимного «подслащивания» пилюль, сопровождая этим свои инструкции (например, выполнение домашнего задания), запрет или отказ для выполнения следующего задания.

Психолог диктует фразу: «Мне тут же и сразу станет сладко, если мой ребенок (моя мама, сестра, папа, брат...)), которую каждый член группы дописывает, Затем каждая семья озвучивает, что, кто написал, и обмениваются встречными посланиями. Вывод: сравниваются конкретность и расплывчатость желаний

8. Психологическая поддержка и типичная конфликтная ситуация.

Цель: познакомить учащихся со стратегией психологической поддержки в конфликтных ситуациях; дать участникам возможность пережить новый способ принятия знаков внимания.

В парах один говорит другому: «Меня не любят, потому что...» Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...» или «Даже если....., то ты все равно...». Затем участники меняются ролями

9. Ритм

На доке написана мелодия в виде цифр (1, 1, 3, 4, 2). Ведущий прохлопывает в ладоши и просит повторить сложный ритм. Затем уверяет, что всех неудачников научит за одну минуту вне зависимости от музыкальных способностей.

10. Мать и дитя

Цель: разрыв «пуповины», симбиотической связи, взросление ребенка.

Ребенок ложится на пол, мать становится на колени у его ног. Ведущий дает сигнал, мать поднимает ноги ребенка (они должны быть слегка согнуты) и ставит их себе на область живота (на место придатков). Ребенок делает вдох, на выдохе мама наваливается всем телом на ноги ребенка, которые сгибаются и прижимаются к его телу. Ребенок автоматически отталкивает маму.

11. Домашнее задание

1. Материнский массаж вечером: поглаживания («Я очень люблю тебя, тобой горжусь. Мне сегодня было сладко. Я не ожидала... Мама перечисляет все положительные моменты, потом произносит свою просьбу. Мне хотелось, чтобы было так же как сегодня ...»)(закладывает реальные цели), отцовский массаж утром: растирание («Вставай герой тебя ждут новые дела»).

2. Отчет

3. Семейная бухгалтерия

4. Портфолио: рисунки «Самый счастливый день», «Самый грустный день»

5. Подготовить клоунаду.

12. Прощальный ритуал за руку.

Тема 2. 8. Кратчайшее расстояние между людьми

Цель: совершенствование межличностных отношений в гуманистическом континууме.

1. **Ритуал начала занятий** «Мы с тобой одной крови ты и я», рефлексия предыдущего занятия, проверка домашнего задания.

2. «Сиамские близнецы»

Цели. Развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Каждой паре нужна упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки. Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два мелка так, чтобы они держали их связанными руками, и просят что-то нарисовать. Условие: рисовать только привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза.

После игры следует обсуждение:

— Что было труднее всего?

— Понравился ли нарисованный вами рисунок?

— Что необходимо для сотрудничества?

3.Копинг-стратегии проблеморазрешающего поведения

Цель: ознакомление с целенаправленными, гибкими, адекватными, адаптивными действиями совладания с ситуацией и с эмоциями.

Вспомните семейные трудности и как вы себя вели в этих ситуациях. Психолог знакомит участников с этапами разрешения проблем

1. ШАГ. Ориентация в проблеме (точное узнавание, что проблема есть; понимание того, что это нормально; вера, что есть способы решения; понимание проблемы не как угрожающей, а как развивающей личность **ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ**. Чего это касается?, В чем проблема? Чья это проблема?

2. ШАГ. Определение и формулирование проблемы (поиск всей доступной информации о проблеме; отделение информации, относящейся к делу, от субъективной, от преждевременной интерпретации, оценки; отделение факторов, обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной; постановка реалистической цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода. **Вопросы-Действия**. Чего я Хочу?

3. ШАГ. Генерация альтернатив (мозговой штурм); принцип отсрочки). **Вопросы-Действия**. Что может произойти?

4. ШАГ. Принятие решения. Решай, что делать (долговременные или кратковременная; направленные на себя или на окружающих). **Вопросы-Действия**. Каково мое наилучшее решение?

5. ШАГ. Выполнение решения и проверка (эффективность разрешения проблема; изучение последствий; оценка эффективности разрешения; самоподкрепление (самопоощрение). **Вопросы-Действия**. Был ли этот процесс для вас серьезной работой? Считаете ли вы, что ваше решение приятно правильно

4. Работа с детьми обсуждение неоконченных рассказов «Самый лучший дедушка», «Друг семьи»

5. Работа с родителями. Обсуждаются темы: должны ли супруги ходить вместе в гости; проблема ухода из семьи, об отношении и к женщине, и к мужчине; о вежливости; о прошлых обидах.

6. Характеристика.

Цель: как ты себя преподносишь окружающим.

Каждый на листке пишет свое имя и передает соседу справа. Тот записывает в нем одну черту характера, которая по его мнению присуща данному человеку и передает дальше. Пройдя полный круг листки возвращаются к хозяину для дальнейшего обдумывания.

7. «Шоколадный пудинг»

Цель: оптимизировать взаимодействие.

У каждого в руках большая чашка густого напитка какао. Необходимо исследовать напиток самому. Перед каждым лежит лист бумаги. Примечание, так как это вкусный шоколад постепенно участники пробуют его на вкус и мажут друг друга. Для выполнения задания необходимо переодеть одежду, чтобы не запачкаться.

8. Клоунада

Цель: десенсибилизация социального страха

Дети и родители демонстрируют клоунский номер. Они выходят в круг ан Зарену». Не подготовившие номер «реабилитируют» себя тем, что исполняют роль клоуна-конферансье,

объявляющего номер каждого участника представления.

9. Планы на будущее

Цель: расширение временной перспективы семьи.

Каждому члену семьи предлагают изобразить свою семью сейчас, на другом листе, через 5 лет, потом через 10, через 20. Затем сравнивают рисунки всех членов семьи на предмет их перспективности и реалистичности.

10. Релаксация «Образ позитивного будущего своей семьи».

Цель закрепление позитивного образа семьи.

И.п. Голова на подушке, кресле, сидя или лежа. С медленным выдохом мягко опускать веки с одновременным напряжением круговых мышц обоих глаз, прикрыв веками глаза, начать их жмурить как можно сильнее, затем задержка дыхания. В это время активизировать позитивный образ будущего семьи. После свободным выдохом опустить веки. На выдохе скажите себе: «Я сделаю все, чтобы жизнь моя и моих близких стала замечательной».

11. Домашнее задание

1. Материнский массаж вечером: поглаживания («Я очень люблю тебя, тобой горжусь. Мне сегодня было сладко. Я не ожидала... Мама перечисляет все положительные моменты, потом произносит свою просьбу. Мне хотелось, чтобы было так же как сегодня ...»)(закладывает реальные цели), отцовский массаж утром: растирание («Вставай герой тебя ждут новые дела»).

2. Отчет

3. Семейная бухгалтерия. Итоговые графики

4. Портфолио: рисунки «Портрет группы»

5. Презент со значением, которые они бы подарили соседу. Чтобы стимулировать развитие качеств, которых ему не достает (книгу для любознательности, гантели для силы, собачку для смелости, микрофон для уверенности, автомобиль для умения соблюдать правила и др.).

6. Дописать рассказ «Отчим», «Как сказать «Нет»

7. Семейный герб

*. Выучить стихотворение

12. Прощальный ритуал за руку.

Тема 2.9. Семейные победы

Цель: закрепление пройденного материала.

1. Ритуал начала занятий «Мы с тобой одной крови ты и я», рефлексия предыдущего занятия, проверка домашнего задания.

2. «Сбор энергии»

Цели: десенсибилизация социальных страхов

Ребенок подходит к каждому родителю, кладет руки ему на плечи, смотрит в глаза в течение 10 секунд, «собирая» всю любовь, энергии, надежды, которые тот хочет передать участникам тренинга. Если трудно выдержать взгляд, можно заменить на объятия.

3. «Подвиг доброты»

Цель: развитие чувственного опыта.

Ребенок забирает собранную энергию от родителей и распределяет ее другим

участникам группы, заряжая их своим подвигом «доброты» на совершение индивидуального подвига.

3. «Эмоциональный комментарий»

Цель: развитие эмпатических способностей.

Подростку со слабой способностью к эмпатии, сопереживанию, обнаруживший алекситимию, поручается после каждого подвига его товарищей называть чувства, владеющие человеком в момент совершения, и чувства, которые его подвиг вызвал у родных и членов группы.

4. «Трон»

Цель: регулирование дистанции между ребенком и родителем.

Самый расторможенный ребенок сажается на трон (стул), стоящий на краю, который может упасть, если ребенок не будет сидеть «по-королевски», т.е. гордо и неподвижно. Родитель подает ему пример, сидя на стуле перед ним и не оборачивается пока тот к нему не обратится за советом, спокойно прикоснувшись рукой.

6. «Подвиг смелости»

Цель: десенсибилизация физических страхов

Раскачаться на стуле, крепко прижавшись к спиной к его высокой спинке, а затем опрокинуться назад. Задание выполняет начало психолог, затем родитель и в конце ребенок

7. «Подвиг взаимопонимания»

Цель: оптимизировать межличностное взаимодействие.

Мать и ребенок идут навстречу друг другу по узкой доске навстречу друг другу. Они должны разойтись, после того как не дадут друг другу упасть.

8. «Подвиг разумности»

Цель: регуляция межличностной дистанции.

Ребенок должен удержать, не развалив, строй из как можно большего количества человек, стоящих в наклонном положении на пятках. Родитель сам накладывает эту нагрузку.

9. «Спящая красавица»

Цель: присвоение чувственного опыта человека

Подростку со сверхопекаемой матерью дается задание спасти ее. Для этого он должен разорвать «цепь» (разогнуть пальцы двух мужчин держащихся за руки) закрывающий путь к «хрустальному гробу». После этого он должен пройти через «бурелом» (ряд положенных стульев) и подойти к «говорящему камню», который говорит, что сначала он должен решить, как вынести мать через бурелом, не уронив при этом. Можно посоветоваться с отцом или друзьями, связавшись с ними через «волшебное зеркало». А потом уже подойти к матери, поцеловав ее «волшебным поцелуем».

10. «Белая зависть»

Цель: закрепление позитивного образа; присвоение чувственного опыта человека

Самый заносчивый ребенок должен подойти к каждому родителю и ребенку и сказать: «Из множества твоих положительных качеств я бы для себя позаимствовал...»

1. «Сыновья признательность»

Цель: оптимизировать межличностных отношений.

Ребенок подходит к каждому родителю и говорит: «Спасибо за то, что в группе вы

подавали пример...»

2. «Подвиг устойчивости»

Цель: детерминирование человеческого поведения.

Ребенок с дефицитом настойчивости должен стучать в бубен, разученный на кануне ритм не смотря на то, что вся группа своими хлопками пытается сбить его.

3. Внушение успешности совершенных личных подвигов.

Цель: зафиксировать ощущения победителя и программирование повторения модели поведения в индивидуально трудной ситуации за счет приобретенного запаса прочности.

Ритмично постукивая себя в грудь дети и родители скандируют вместе «Яс могу! Я сумею! Я преодолею!». Психолог ходит и на ухо каждому говорит «Да ты сможешь! Да ты сумеешь! Ты все преодолеешь!»

Листы с детскими проблемами сжигаются.

4. Стихотворение, символизирующее экстаз жизни.

Семья приглашается в центр. Ребенок стоит на стуле. Перед ним стоит мама. Руки положены друг другу на плечи. Ребенок говорит: «Я твой сын. Ты моя мама. Я люблю тебя. Мне нужна твоя помощь!» Мама говорит «Я твоя мама! Я люблю тебя! Я обязательно помогу тебе, ты только попроси меня!». Если есть другие члены семьи, они так же произносят слова признания в любви и выражают готовность оказать помощь. «Я-Я-Я»; «Ты-Ты-Ты»; «Мы-Мы-Мы»; «Я могу»; «Ты сможешь», «Мы сможем». Затем все хором произносят с пафосом: «Мы теперь все сможем!»

Ребенок читает стихотворение

5. Личные обещания.

Цель: Присвоение чувственного опыта.

У каждого горит свеча, по очереди говорят вслух «Я обещаю постараться.. («Я обещаю постараться больше хвалить своего ребенка» или «... чаще помогать маме» и др.).

Занятие 2.10. Заключительный день.

Цель: подведение итогов

1. Вопросы родителям:

- Изменились ли ваши взаимоотношения?
- Что нового в поведении ребенка вы заметили?
- Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?
- Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

2. Вопросы детям:

- Попробуйте выразить несколькими словами впечатления от занятий.
- Что вам больше всего понравилось на занятиях?
- Что нового в поведении ваших родителей вы заметили за это время?

3. Общий вопрос:

Что бы вы пожелали друг другу и себе?

4. Вручение верительных грамот. Прощание.

5. Чаепитие

Приложение

Домашнее задание к теме

Родителям:

— Перечислите все, чего вы больше всего боитесь.

Д е т я м (выполняется с помощью родителей):

— Необходимо на листе бумаги нарисовать два дома: красный — для нестрашных страхов, черный — для страшных. В эти дома необходимо расселить 29 страхов, записывая в домик их номера.

Страхи.

Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) потерять маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы-Яги, Кошца Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (невидимки, скелеты, черная рука и т.п.);
- 10) опоздать в детский сад, школу;
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови;
- 27) уколов;
- 28) боли;
- 29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Как управлять стремлением к превосходству // Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. – Ростов/н/Д, 1998. – С. 56—61.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 416 с.
4. Ансимова Н.П., Тютяева О.В. Особенности эмпатии у старшеклассников. // Ярославский педагогический вестник. Научно-методический журнал. – 2002. – Выпуск №2 (31). – С. 83-90.
5. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. — М.: Аст-Пресс, 1999.
6. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М.: Апрель-Пресс; Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 512 с.
7. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М.: Социальное здоровье России, 1993. – 199 с.
8. Би. Х. Развитие ребенка. – СПб.: Питер, 2004. – 768 с.
9. Бодалев А.А. Психология о личности. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 187 с.
10. Бодалев А.А. Столин В.В. Общая психодиагностика. – СПб.: Речь, 2003. – 440 с.
11. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: 1968. – 464 с.
12. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Филинь, 1996. – 470 с.
13. Боулби Дж. Привязанность. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.
14. Боуэн М. Духовность и личностно-центрированный подход // Вопросы психологии. – 1992. – №3-4. С. 24-33.
15. Бреслав Г.М. Воспитание нравственных чувств ребенка в семье/ /Вопросы психологии. 1986. № 1. С. 41-47.
16. Валлон А. Психическое развитие ребенка. - СПб.: Питер, 2001.
17. Вебер В. Важные шаги к помогающему диалогу. – СПб.: РАТЭПП, 1988. – 41 с.
18. Выготский Л.С. Педология подростка: Собр. соч. : в 6т. / Под ред. А.В. Запорожец. М.: Педагогика, 1984 – Т. 4. - с. .
19. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние
20. Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруэнтной эмпатии // Вопросы психологии. – 1993. – №4. – С. 61-68.
21. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 176 с.
22. Григори Н. Связующая нить: программа коррекции детско-родительских отношений // Школьный психолог. – 2000. – № 28. – С. 1-
23. Зимбардо Ф. Застенчивость. – М.: Педагогика, 1991. – 208 с.
24. Зубова Л.В. Роль семейной педагогики в становлении личности ребенка // Вестник ОГУ. 2002. – № 7. – С. 54-65.
25. Кузовыхо Н.Ф. Роль эмпатии в воспитании и развитии личности ребенка в семье .
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/pers>

- on/item/1<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1> Тезисы второй всероссийской научной конференции "Психологические проблемы современной российской семьи" (25-27 октября 2005г.). В 3-х частях. - 2 часть/Под общей редакцией доктора психологических наук В.К. Шабельникова и кандидата психологических наук А.Г. Лидерса. - М., 2005. - 360 с.
26. Кузьмина В.П. Формирование эмпатии у младших школьников к сверстникам в зависимости от детско-родительских отношений в семье: Автореф. дис.... канд. психол. наук. - Н.Новгород, 1999. – 18 с.
27. Кузьмина В. П. Формирование эмпатии у младших школьников к сверстникам в зависимости от детско-родительских отношений в семье: Дис....канд. психол. наук. – Н. Новгород, 1999. – 157 с.
28. Курск Н.С. Эмоциональное общение матери и дочери как фактор формирования аддитивного поведения в подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 1977. – №2. – С. 48-60.
29. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с. [с. 106]
30. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка. – СПб.: Питер, 2002. – 640 с.
31. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтность // Вопросы психологии. - 1993. - №4. - С. 68-73.
32. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Питер, 1999. – 288 с.
33. Порваткина О.В. Психологические условия формирования эмпатических действий у подростков. Дис....канд. психол. наук. – Балашов, 2002. – 154с.
34. Практический интеллект / Под ред. Стенберга Р.Д. Форсайт Д.Б., Хедланд Д. – СПб.: Питер, 2002. – 272 с.
35. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков психологическая и возрастная динамика. – М.: НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
36. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. – СПб.: Питер, 2005. – 400 с.
37. Реан А.А. Психология подростка. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432с.
38. Роджерс К., Фрейберг Д. Свобода учиться. – Смысл, 2002. – 527 с.
- 39.
40. Сапогова Е.Е. Культурный социогенез и мир детства. М.: Академический проезд, 2004. – 496 с.
41. Сарджвеладзе Н.И. К изучению особенностей эмпатии несовершеннолетних правонарушителей // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга / Под. Ред. . - .: , 1975. – с. – С. 310-311.
42. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. – М.: АРКТИ, 2001. – 208 с.
43. Смит Н. Психология. Современные системы. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 543 с.
44. Смит. Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 2000. – 272 с.
45. Собкин В.С., Абросимова З.Б., Адамчук Д.В., Баранова Е.В. Проявления девиации в подростковой субкультуре // Вопросы психологии, – 2004, – N 3. – С.
46. Сорокоумова

С.Н.

<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1><http://www.childpsy.ru/index.php/view/perso>

n/item/1http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1Тезисы второй всероссийской научной конференции "Психологические проблемы современной российской семьи" (25-27 октября 2005г.). В 3-х частях. - 3 часть/Под общей редакцией доктора психологических наук В.К. Шабельникова и кандидата психологических наук А.Г. Лидерса. - М., 2005. - 560 с.

Степанов. С. Проникновенное сопереживание (психологическая концепция эмпатии) // Школьный психолог. – 2002. -№ 21. - С. 5.

47. Стотленд Э. Эмпатия // Психологическая энциклопедия: словарь / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с. С. 1022.

48. Тютяева О.В. Психологические особенности эмпатии у детей среднего и старшего школьного возраста. Дис...канд. психол. наук. – Ярославль, 2002. – 154с.

49. Федоров А.И. Временная перспектива в юношеском возрасте: типологический подход: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М.: , 1996. – с.

50. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4-х т. — М.: Генезис, 1999.

51. Хомик В.С., Кроник А.А. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вопросы психол. - 1988. – №1. – С. 98-106.

52. Хорни К. Невроз и развитие личности. Т. 3. М., 1997.

53. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития. - СПб.: Питер, 2003. – 976 с.

54. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис // Возрастная психология: Хрестоматия / авторы составители Мухина В.С., Хвостов А.А. – М.: Академия, 2005. – 624с. – С.519-523.

55. Юсупов И.М. Психология взаимопонимания. – Казань: Татарское книжное изд-во, 1991. – 192 с.

СЛОВАРЬ

Адаптация - состояние динамического соответствия, равновесия между живой системой (человеком) и внешней средой. Способность живого организма приспосабливаться.

Адаптация психическая - приспособление психической деятельности человека к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды путем сохранения психического гомеостаза.

Ассертивное поведение - поведение человека, который умеет договариваться с людьми, знает чего он хочет и чего не хочет, и может четко это сформулировать без страха, неуверенности, напряжения, иронии, сарказма и любых других форм «нападения» на противоположную сторону; уважает права других, не позволяет «вить из себя веревки». Ассертивное поведение тренируется за счет умения добиваться от окружающих выполнения справедливых требований без манипуляций.

Асоциальное поведение - поведение, противоречащее общественным нормам и принципам, выступающее в форме безнравственных или противоправных деяний.

Аутоагрессивное поведение - действия, направленные на нанесение какого-либо

Аффект - кратковременная, бурно протекающая, положительно или отрицательно

окрашенная эмоциональная психогенная реакция.

Аффективная разрядка - действия, направленные на эмоциональное выражение негативных, тяжело переносимых личностью переживаний.

Вербальная речь - словесная речь.

Группа - ограниченная размером общность людей, выделяющаяся из социального целого по определенным признакам: характеру деятельности, социальной или классовой принадлежности, структуре, композиции, уровню развития и т.д.

Групповые нормы - совокупность правил и требований, вырабатываемых каждой реально действующей общностью.

Дезадаптация - какое-либо нарушение адаптации, приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней или внутренней среды.

Деирвация - психическое состояние человека, возникающее в результате длительного ограничения его возможностей в удовлетворении основных психических потребностей

Когниции – Познание. Концентрация психолога на убеждениях клиента, его установках, ожиданиях, идеях, представлениях, мнениях, образе мыслей.

Конфиденциальность - запрет на разглашение информации об участниках группы и групповом процессе.

Личностная тревожность — склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.

Манипулятивное поведение - поведение, которое человек использует в целях самозащиты, тем или иным способом эксплуатирует себя и других.

Мимика - внешнее выражение психических (эмоциональных) состояний в виде выразительных движений мышц лица.

Нарушение привязанности - нарушение психики у маленьких детей и подростков, возникающее в результате длительного пребывания в больничных условиях (институционализации), отсутствия тесного эмоционального контакта с родителями или насилия над детьми. Такие дети бывают подавленными, крайне агрессивными, пугливыми, неразборчивыми в дружеских связях, внимание у них рассеяно. Лечение этих детей требует обеспечения им постоянной заботы и . внимания со стороны взрослых.

Невербальная речь - общение при помощи невербальных средств (мимики, жестов, пантомимики и т.д.).

Общение - сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый человеческими потребностями.

Пантомимика - внешнее выражение психо-эмоционального состояния в виде выразительных движений всего тела.

Патогенное мышление - меньшая осознанность своего поведения, отрыв от реальности, фиксация на отрицательных переживаниях (обидах, злости, страхах и проч.) при отсутствии рефлексии.

Просоциальное поведение (prosocial behavior) – состоит из реакций, к-рые не влекут за собой очевидных выгод для респондента, но выгодны реципиенту. По мере взросления и развития индивидуумы совершенствуют свое понимание, лучше предвидят последствия своих действий и поступков и научаются ориентироваться и поступать на основе общих нравственных принципов.

Ригидность — затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. **Саногенное мышление** - это мышление, которое способствует оздоровлению психики, снятию в ней внутренней напряженности, устранению в ней застарелых обид, комплексов и многое другое.

Стресс - ответ организма на экстремальные воздействия (угрозы, опасности, обиды и пр).

Суррогатная речь- применение в речи сквернословия, слов-паразитов.

Селективность восприятия - свойство восприятия. Характеризуется избирательным выделением в сенсорном поле каких-либо отдельных признаков. Более отчетливо воспринимаемый объект. Происходит от лат. selectio - отбор. Категория. Характеристика процесса восприятия. Специфика. Избирательное выделение в сенсорном поле каких-либо отдельных признаков. Более отчетливо воспринимаемый объект, на который ориентировано восприятие, субъективно интерпретируется как "фигура", а все остальные объекты воспринимаются как ее "фон". В первую очередь выделяются такие признаки сенсорного поля, которые обладают относительно большей интенсивностью, качественным отличием от других. При выполнении индивидом той или иной задачи избирательно воспринимаются такие признаки, которые в какой-то мере соответствуют содержанию этой задачи.

Уверенное поведение - поведение человека, при котором он может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом заботиться о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого человека.

Уверенность - это условие, необходимое для того, чтобы человек был в состоянии позитивно утверждать свою позицию.

Фрустрация — психическое состояние, возникающее вследствие реально или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели;

Эмоции - психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания смысла жизненных явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмпатия – умение сопереживать окружающим, проживать вместе с ними какой-то отрезок их жизни, накапливая при этом свой собственный опыт.

Чувство - одно из основных форм переживания своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью.

Я- концепция - Относительно устойчивая переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, являющаяся основой взаимодействия с другими людьми.

Что такое естественность в воспитании детей?

«Хорошо известно, что мотивом воспитания ребенка должна быть счастливая, полноценная, творческая, полезная людям жизнь этого ребенка. Созиданию такой жизни и должно быть посвящено правильное семейное воспитание и правильная родительская позиция. Ведь нет ничего естественнее, чем воспитание собственного ребенка! Когда юная мать дает первый раз ребенку грудь, она не просто его кормит, она дает ему первый жизненный урок.

И это ей сладко, как потом будет сладко высаживать сына на горшок, учить пользоваться вилок, переходить улицу и так далее. В каждом из нас изначально есть педагогическая жилка. Она дана нам как голос, как слух, как способность мыслить. Она основа человеческого контакта, контакта универсального, все время передающего знания, опыт, мудрость, доброту... Без нее человечество не выжило бы. В воспитании детей есть естественность протянутой на помощь руки — так освободим из плена эту естественность! Воспитание — это протянутая рука, побуждение шагать вперед без страха, потому что Вы рядом. А это так естественно — учить шагать... Ничего не надо в себе ломать, не надо искать в помощь костыли и инструкции, надо просто следовать самому себе. Жить естественно и естественно отдаваться своей воспитательной работе. Без жертвенности, без мук...

Следовать самому себе... Как же так, спросите вы? Говорим о воспитании ребенка, а оказывается, думать надо о самовоспитании? Да, именно так. Многими психологическими исследованиями показано, что успешность воспитания стоит в прямой зависимости от личностного развития, от гармонии или дисгармонии душевного мира взрослого.

Психологические исследования показывают, что наиболее успешно справляются с воспитанием люди, которых определяет некая гармоничность душевного мира, его открытость, способность к изменениям, способность к анализу. Для воспитания ребенка наиболее приспособлены так называемые самоактуализированные, гармонично развитые личности. В чем же секрет личностной гармонии, каков путь ее обретения? Почему гармоничная личность способна наиболее успешно выполнять функции воспитания ребенка?

Самая общая характеристика личностной гармонии состоит в том, что гармоничный человек старается стать тем, кем он способен стать, иными словами, это человек, который наиболее полно выявляет все присущие ему задатки и способности. Уже из этого самого общего определения становится ясной связь успешности воспитания с гармонией душевного мира воспитателя. Ведь задача выявления всех задатков и способностей ребенка — наиболее важная и основная задача правильного воспитания. По-видимому, тому, кто неустанно работает над собой, выявляя и развивая присущие ему качества, легче научить такой работе своего ребенка. Идти вместе к единой цели легче.

Гармоничные люди непременно вовлечены в какое-то дело, деятельность, цель которой вне их самих. Они преодолели эгоцентризм, отсчет жизненных событий они ведут не от себя, а от того дела, которому служат. Они преданы этому делу, оно является чем-то очень ценным для них. Выполняя свою работу, активно вовлекаясь в нее, эти люди действуют так, что для них

исчезает разделение между трудом и радостью. Трудиться для них — значит жить. Такой человек, радостно и активно отдающийся любимому делу, совершенно естественно может создать для ребенка атмосферу радости и оптимизма ощущение наполненности жизни. Одним своим присутствием, без назиданий и требований, своей наполненной жизнью, общей с ребенком, такой человек, такой родитель легко выполняет самое основное правило гигиены душевной жизни — создает у ребенка ощущение полноты, насыщенности, радости бытия. А такая атмосфера — наилучший фундамент правильного гармоничного воспитания.

Гармоничная, развитая личность характеризуется еще и тем, какие ценности признаются наиболее высокими. Воспитатель, идеалы которого ограничиваются пусть даже самым изощренным и на вид красивым потреблением, вряд ли сможет воспитать истинно гармоничную личность в своем ребенке. Потребление всегда насыщаемо, и только созидание, творчество не знает границ. Воспитатель, так или иначе основывающий свою жизнь на потреблении, никогда не сможет сделать свой контакт с ребенком свободным, диалогичным и творческим.

Гармоничный душевный мир человека означает способность к полному и живому переживанию, способность тонко и самозабвенно, бескорыстно чувствовать. Но ведь именно способность к чувству, к переживанию, к эмоциональному контакту, к любви — самое необходимое требование к родителям, самое необходимое условие правильного воспитания. Умение переживать, отдаваться своим чувствам существует вместе со способностью признавать и уважать чувства и переживания своего ребенка, помогает разбираться в сложной мелодии разнообразных переживаний подрастающего человека.

Гармонически развитые личности отдают себе отчет в том, что жизнь ставит перед каждым из нас задачу на выбор. Всякий раз при выборе гармоничный человек идет по пути личностного роста. Он способен снять ограничивающие его привычные защитные оковы, дающие иллюзорное чувство безопасности. Гармоничный человек действует, развивается, преодолевает страх и тревожность.

Страх, тревога за ребенка — какой матери не знакомы эти чувства? Но и житейский опыт, и многочисленные психологические исследования показывают, что родитель, охваченный страхами, находящийся в постоянной тревожности, не только не способен установить правильный контакт с ребенком, но, более того, может вызвать в своем ребенке неблагоприятные эмоциональные переживания, исказить развитие его личности. Вот опять получается, что внутриличностная гармония взрослого, творческое движение вперед вместо тревожных отступлений определяют фундамент, основы правильного воспитания ребенка.

Наряду со способностью творческого выбора для гармоничного душевного мира характерна способность брать на себя ответственность. Это важнейшее личностное качество также крайне необходимо для формирования у ребенка основных, базисных эмоциональных переживаний, для закалки воли и характера. Психологическая ответственность в аспекте воспитания означает определенную степень уверенности родителя в самом себе, способность следовать необходимым правилам, выполнять свои обязательства по отношению к ребенку и другим людям. Безответственный, часто меняющий свои решения, постоянно раскаивающийся в своих поступках, сомневающийся всегда и во всем родитель может либо полностью потерять уважение и доверие своего ребенка, либо совершенно дезориентировать его и воспитать у него полную неспособность принимать собственные, самостоятельные решения.

И наконец, еще одной важной характеристикой гармонической личности следует считать постоянное желание познавать и понимать, изучать и наблюдать самого себя, пытаться постичь,

что тебе самому нравится, а что нет, что для тебя хорошо и что плохо, что в тебе сильного, а что является слабостью, несовершенством, что открывает тебя миру и другим людям, а что ставит барьер на пути к познанию и совершенствованию. Человек, умеющий постоянно задавать себе эти вопросы, постоянно ищущий ответов, может быть хорошим воспитателем хотя бы уже потому, что сумеет так же пристально и внимательно вглядываться в своего ребенка, познавать его формирующийся душевный мир, ставить задачи на смысл поступков, на оценку себя и других.

Гармоничный человек способен быть поистине любящим ребенка человеком, Старшим, который берет на себя ответственность за Младшего. Старший понимает, что знает и умеет больше, но он твердо знает, что ребенок не есть что-то особое, качественно отличное от него самого и принадлежащее к другому миру, он скорее видит сходство, чем отличие. Мудрый и любящий воспитатель старается совершенствовать Младшего, пытается сделать его лучше, чем он сейчас есть, но не таким, каков он есть, Старший, а таким и в тех неповторимых возможностях, каким и в которых может развиваться Младший. И тогда действительно становится понятным, что для гармонично развитого человека, для гармоничной личности, для человека с творческим душевным миром Нет ничего естественнее воспитания. Так же, как он работает над собой, помогая своему самораскрытию, точно так же он помогает самосовершенствованию и самораскрытию своего ребенка.

Творческой личности соответствует и творческое воспитание, гармоничный человек становится гармоничным родителем, и тогда в его общении с ребенком легко и естественно воплощаются мудрые слова Я. Корчака: «Воспитатель, который не сковывает, а освобождает, не подавляет, а возносит, не комкает, а формирует, не диктует, а учит, не требует, а спрашивает, переживает вместе с ребенком много вдохновенных минут».

Приложение 2

к занятию по теме «Мир в вашем доме: психотерапия повседневной жизни» ПРОРОК И ДЛИННЫЕ ЛОЖКИ (восточная притча)

«Один православный человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь в соответствии с этим он хотел пройти свой жизненный путь. «Где ад и где рай?» С этими словами он приблизился к пророку, но Илья не ответил. Он взял спрашивающего за руку и повел его через темные переулки в какой-то дворец. Через железный портал вошли они в большой зал. Там толпилось много людей, бедных и богатых, закутанных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с бурлящим супом, который на Востоке называют аш. По всему помещению распространялся приятный аромат. Вокруг горшка толпились люди с худыми щеками и запавшими глазами, каждый из которых пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей-пророком, удивился, потому что ложки, которые были у каждого из этих людей, были такого же размера, как и они сами. Только на самом конце ложки были из дерева, а в остальной своей части, в которую поместилось бы столько еды, что могло насытить человека, они были из железа и поэтому раскаленными от горячего супа. С жадностью голодные пытались ложками зачерпнуть себе еды. Но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали свои тяжелые ложки из супа, но так как они были очень длинные, то даже самому сильному было не донести

ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки и лицо или выливали суп на плечи своих соседей. С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья-пророк взял своего спутника за руку и сказал: «Это ад».

Они вышли из зала, и адский крик стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались еще в одном зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил в котле суп. У каждого из присутствующих в руке было по такой же громадной ложке, как и те, которые Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и в зале слышен был только легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была слишком тяжелой, то помогали двое других, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья-пророк сказал спутнику: «Это рай!»

Эта история, хотя она и передается более тысячи лет из уст в уста, взята из жизни. Она в принципе повторяется и в наше время, когда мы наблюдаем трудности в семье, разногласия между отцом и матерью, ссоры между детьми и проявления агрессии в отношениях родителей и детей, когда мы рассматриваем противоборство человека с окружающим миром и противоречия между группами и народами. «Ад» — это работа рядом друг с другом, но против друг друга; каждый — только за себя самого и против других. «Рай», напротив, предполагает готовность вступать в позитивные отношения с другими. Обе группы — люди в раю и люди в аду — имеют одинаковые или похожие проблемы. Но живут ли они в раю или в аду, зависит от того, как они эти проблемы пытаются решить.

Рай и ад — в нас самих. Мы имеем возможность выбирать. Насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать свой опыт».

Приложение 3

к занятию по теме «Сильная мать – сильное дитя»

Гадкий утенок

«Приближалось время жатвы. Старухи делали из кукурузных початков зеленые куклы. Старики латали одеяла. Девушки вышивали белые платья кроваво-красными цветами. Парни пели, собирая в копны золотистое сено. Женщины вязали колючие фуфайки на зиму. Мужчины помогали собирать, вытаскивать, срезать и выкапывать дары полей, садов и огородов. Задули ветры, с каждым днем листва все больше редела. А внизу, у реки, утка-мать сидела в гнезде на яйцах.

Все у нее шло как положено, и наконец яйца, одно за другим, стали шевелиться и подпрыгивать, скорлупа лопалась, и на белый свет появились утята. Осталось одно яйцо, самое большое. Оно лежало в гнезде неподвижно, будто каменное.

Мимо проходила старая утка, и утка-мать показала ей своих новорожденных детей. "Ну разве не милы?" – хвасталась она. Но от взгляда старой утки не укрылось последнее яйцо, и она стала уговаривать утку-мать больше его не насиживать.

– Да это же индюшачье яйцо! – воскликнула старая утка. – Оно неправильное. Сама подумай, индюка ведь в воду не загонишь.

Уж она-то знала: сама пробовала.

Но утка-мать решила: раз уж так долго просидела на яйцах, еще малость не повредит.

– Это меня как раз не беспокоит, – сказала она. – А знаешь ли ты, что этот негодник, отец моих утят, ни разу не явился меня проведать?

Но наконец и большое яйцо начало подпрыгивать и перекатываться. Потом расколосось пополам, и из скорлупы вывалилось крупное нескладное существо. Кожица его была прорезана извилистыми красно-синими прожилками, ноги бледно-лиловые, глаза розовые и прозрачные.

Утка-мать вытянула шею, склонила голову набок и воззрилась на новорожденного.

– До чего же гадкий, – вырвалось у нее. – Может быть, это все-таки индюшонок, – успокаивала она себя.

Но когда гадкий утенок вместе со всем выводком вошел в воду, утка-мать заметила, что плавает он ловко и уверенно.

– Нет, он мое дитя, хотя и выглядит немного странно. Вообще-то, при определенном освещении он выглядит... почти красавцем.

И она повела его знакомиться с другими обитателями птичьего двора, но не успела оглянуться, как другая утка подскочила и клюнула гадкого утенка прямо в шею.

– Стой! – крикнула утка-мать. Но обидчица закричала:

– Он такой странный и гадкий на вид. Нужно прогнать его отсюда. А царица уток с красной ленточкой на лапке сказала:

– Еще один выводок! Как будто у нас мало ртов. А вот тот, большой и гадкий, – вообще сплошное недоразумение.

– Он не недоразумение, – вступилась за малыша утка-мать. – Он вырастет очень сильным. Просто он слишком долго пробыл в яйце и от этого получился немножко нескладным. Он выправится, вот увидите. – И она поправила гадкому утенку перышки и пригладила вихры.

Зато остальные изводили бедняжку как могли. На него налетали, его клевали, на него шипели и шикали. И чем дальше, тем больше ему доставалось. Он прятался, увертывался, бросался то в одну сторону, то в другую, но спасения не было нигде. Утенок чувствовал себя самым несчастным на свете.

Сначала мать защищала его, но постепенно даже ей все это надоело, и она в сердцах воскликнула:

– Чтоб я тебя больше не видела!

И тогда гадкий утенок убежал. Почти все перья у него были выщипаны, так что вид он имел крайне неприглядный. Он бежал и бежал, пока не добрался до болота. Там он лег у воды, вытянув шею, и время от времени понемножку пил воду.

Из камышей за ним наблюдали два гусака. Они были молоды и самоуверенны.

– Эй ты, уродец, – загоготали они, – хочешь с нами в соседнюю деревню? Там целая стая молодых незамужних гусынь – есть из чего выбрать!

Вдруг прогремели выстрелы – гусаки шлепнулись в болото, и вода окрасилась кровью. Чтобы спрятаться, гадкий утенок нырнул в заросли; а вокруг гремели выстрелы, клубился дым, лаяли собаки.

Наконец на болоте стало тихо, и тогда утенок бросился куда глаза глядят: то бежал, то летел. К ночи он добрался до маленькой хижины. Дверь держалась на ниточке, а в стенах было больше трещин, чем глины. Там жила оборванная старуха, а с ней – лохматый кот и косоглазая курица. Кот платил за ночлег тем, что ловил мышей, а курица – тем, что несла яйца.

Старуха обрадовалась, что к ней забрел утенок. "Может, тоже будет нести яйца, – подумала она, – а не будет, зарежу и съем".

Так вышло, что утенок остался, но ему не давали покоя кот с курицей, которые все время спрашивали: "Какой от тебя прок, если ты и яиц не несешь, и мышей не ловишь?"

– Больше всего я люблю находиться "под", – вздыхал утенок, – под просторным синим небом или под прохладной синей водой.

Кот не мог взять в толк, что можно делать под водой, и бранил утенка за глупые бредни. Курица не могла взять в толк, как можно мочить перья, и тоже насмеялась над утенком. Скоро бедняжке стало ясно, что поладить с ними не удастся, и он отправился искать счастья в другом месте.

Он набрел на пруд и стал плавать в нем. Холодало. Над головой пролетела стая птиц, одна прекраснее другой. Они что-то кричали ему, и от их криков сердце его билось и разрывалось. Он кричал им в ответ, и из груди у него вырывались новые, неслыханные звуки. Еще никогда ему не приходилось видеть такие красивые создания, и никогда он не чувствовал себя таким одиноким.

Он все следил за ними, пока они не скрылись из вида, а потом нырнул на дно пруда и, дрожа, свернулся там в комочек. Он был сам не свой: в нем проснулась отчаянная любовь к этим большим белым птицам – любовь, которой он не мог понять.

Холодный ветер с каждым днем становился все сильнее, а вслед за морозом пришел и снег. Старики разбивали лед в ведрах с молоком, а старухи пряли дотемна. Матери кормили детей при свечах, а мужчины в полночь искали овец под белым небом. Парни по пояс в снегу ходили доить коров, а девушкам в пламени очага чудились лица красивых юношей. А утенку, оставшемуся зимовать в пруду, приходилось плавать по кругу все быстрее и быстрее, чтобы сохранить полынью во льду.

Однажды утром утенок проснулся и обнаружил, что вмерз в лед, – и тогда он почувствовал, что пришла его смерть. Прилетели две дикие утки и сели на лед.

– Вот урод, – закричали они. – Как жаль, какая печаль! Ничем не можем помочь, полетели прочь!

К счастью, появился крестьянин и, разбив посохом лед, освободил утенка. Он поднял его, сунул за пазуху и отнес домой. Детишки захотели потрогать утенка, но он от страха взлетел под потолок, так что клочья пыли упали в масло. Оттуда он угодил в подойник с молоком, а выбравшись из него, мокрый и перепуганный до смерти, попал в бочонок с мукой. Хозяйская жена гонялась за ним с метлой, а дети надрывались от хохота.

Утенок выполз через кошачий лаз и, оказавшись на свободе, упал в снег полумертвый. Потом поковылял прочь и тащился, пока не наткнулся на другой пруд. Так и пошло: пруд – дом, новый пруд – новый дом, новый пруд – новый дом... Так он провел всю зиму – между жизнью и смертью.

И вот опять нежно повеяло весной. Старухи принялись перетряхивать перины, а старики сняли теплое белье. По ночам рождались дети, пока их отцы меряли шагами двор под звездным небом. Днем девушки втыкали в волосы нарциссы, а парни засматривались на их ножки. Вода в ближнем пруду становилась все теплее, и утенок, который там плавал, расправил крылья. И какие же это оказались большие и сильные крылья! Они подняли его над землей. Сверху он увидел сады в белых платьях, увидел, как крестьяне пахут, а юная живность вылупляется, ковыляет, жужжит и плавает. На пруд опустились три лебедя – те самые красивые птицы, которых он видел осенью, от чьих голосов у него защемило сердце. И его неудержимо потянуло к ним.

"А что, если они только сделают вид, что ко мне благосклонны, а когда я к ним приближусь, со смехом улетят?" – думал утенок. Но все же спланировал вниз и приземлился на пруд, стараясь унять колотящееся сердце.

Увидев утенка, лебеди поплыли к нему. "Вот и пришел мой конец, – подумал утенок, – но, если мне суждено умереть, то пусть меня убьют эти прекрасные создания, а не охотники, крестьянские жены или долгие зимы". И он склонил голову, ожидая ударов.

И тут – о диво! – он увидел свое отражение в воде: то был лебедь в белоснежном оперении с темными глазами и всем прочим, что положено лебедю. Сначала гадкий утенок не узнал себя в этом отражении: ведь оно как две капли воды походило на прекрасных незнакомцев, которыми он любовался издали.

А теперь оказалось, что он один из них! Его яйцо случайно закатилось в утиное гнездо. Он – лебедь, благородный лебедь! И вот в первый раз сородичи приблизились к нему и с любовью и нежностью коснулись его кончиками крыльев. Они гладили его клювами и плавали вокруг него в знак приветия.

Дети, прибежавшие кормить лебедей хлебными крошками, закричали: "Новый, новый!" И, как все дети на земле, побежали всем рассказывать. К пруду пришли старухи, расплетая длинные седые волосы. Парни зачерпывали пригоршнями воду и плескали на девушек, а те краснели, как маков цвет. Мужчины отложили дойку, чтобы просто подышать воздухом. Женщины отложили штопку, чтобы просто посмеяться с мужьями. А старики рассказывали сказки о том, что война слишком длинна, а жизнь слишком коротка.

А потом все они, друг за другом – парни и девушки, старики и старухи, мужья и жены, дети и лебеди, – кружась в танце, исчезли, потому что все проходит: и жизнь, и любовь, и время... Остались только мы с вами да весна. А внизу, на реке, другая утка-мать принялась насиживать яйца.

Изгнание непохожего на других ребенка

В этой сказке разные обитатели скотного двора разглядывают "гадкого" утенка и по той или иной причине признают его неприемлемым. На самом деле утенок ничуть не гадкий – просто он *другой*. Он настолько непохож на всех, что выглядит черной фасолиной в миске зеленого гороха. Утка-мать поначалу пытается защитить утенка, которого считает одним из своего выводка. Но в конце концов она испытывает глубокий эмоциональный разлад и отказывается заботиться о чужаке.

Братья, сестры и соседи налетают на него, щиплют, изводят. Они хотят его прогнать. Гадкий утенок по-настоящему убит горем: ведь его отвергли близкие. Это ужасная беда, особенно если учесть, что он ничего не сделал, чтобы заслужить такую кару, – просто он

выглядит и ведет себя немного по-другому. Сказать по правде, перед нами утенок, который, еще даже не став подростком, приобрел сильнейший психологический комплекс...

Некоторые родители ошибочно полагают, что любой ребенок должен быть совершенством и точно соответствовать их взглядам и ожиданиям. Если у девочки дикий нрав, то она, к сожалению, может снова и снова подвергаться родительским попыткам перекроить ее психику. Они стараются переделать девочку, более того, стараются переделать как раз то, чего требует от нее душа. Если ее душа требует зоркости, окружающее общество требует слепоты. Если ее душа желает говорить правду, ее заставляют молчать.

Ни душа, ни психика ребенка не могут этого вынести. Требование "соответствовать", как бы его ни формулировали старшие, может отпугнуть ребенка, загнать в себя или заставить пуститься в долгий путь в поисках покоя и духовной пищи.

Если общество жестко регламентирует все, что определяет успех или желательное совершенство, – взгляды, внешность, умение устраиваться, положение, мужские и женские достоинства, хорошие дети, хорошее поведение, религиозные убеждения, – то, соответственно, необходимость мерить себя этими критериями укореняется в душе каждого члена этого общества. Давайте рассмотрим внешние трудности, сопутствующие изгнанию, ибо, обретая достаточную способность – не совершенную, а умеренную и устойчивую, – быть собой и находить то, к чему он принадлежит, человек может умело влиять на внешнюю среду и культурное сознание. Что же такое умеренная сила? Это когда внутренняя мать, которая тобой руководит, не уверена на сто процентов относительно того, что делать дальше. Вполне достаточно семидесятипроцентной уверенности. Семьдесят пять процентов – хороший показатель. Не забывайте: мы говорим, что роза расцвела, независимо от того, распустилась она наполовину, на три четверти или полностью.

Разновидности матерей

Действующую в сказке мать мы можем интерпретировать как символ внешней матери, но большинство взрослых женщин унаследовало кое-что и от истинной, внутренней матери... внутренняя мать хранит те же ценности и представления относительно того, какой должна быть мать, как она должна поступать, что были приняты во времена ее детства^[3].

В психологии глубинного вся эта совокупность называется материнским комплексом. Это один из центральных аспектов женской души, поэтому важно понимать его состояние, чтобы укрепить одну сторону, выправить другую, устранить третью, а если необходимо, то и начать сначала.

Утка-мать в этой сказке обладает несколькими качествами, которые мы разберем по очереди. Она одновременно олицетворяет амбивалентную мать, мать-неудачницу и мать-сироту. Рассматривая эти материнские структуры, мы начинаем понимать, способен ли наш собственный внутренний материнский комплекс прочно поддерживать наши уникальные качества или его давно пора привести в порядок.

Амбивалентная мать

Разве вы не встречали мать, вынужденную принять такое же решение – если не полностью, то хотя бы отчасти? Вместо того чтобы взять сторону ребенка, мать уступает требованиям своей деревни. До сих пор матери продолжают вести себя исходя из укоренившихся страхов, знакомых женщинам, жившим многие века до них: быть изгнанной из общины означает, что по меньшей мере тебя будут игнорировать, или относиться к тебе с подозрением, или, того хуже, начнут преследовать и доведут до гибели. Женщина, живущая в

такой среде, часто старается переделать дочь, чтобы она во внешнем мире вела себя "прилично", стараясь этим уберечь ее и себя от нападков.

Таким образом, разрыв переживают и мать, и дитя. В сказке "Гадкий утенок" утка-мать испытывает душевный разлад, она разрывается на части, а это и есть амбивалентность. Каждая мать, которой доводилось быть мишенью для нападков, ее поймет. Ее тянет в одну сторону желание быть принятой в своей деревне, в другую – самосохранение, в третью – страх, что соседи накажут ее и ребенка, подвергнут преследованиям, убьют. Этот страх – нормальная реакция на ненормальную угрозу психического или физического насилия. В четвертую сторону ее тянет инстинктивная материнская любовь к ребенку и стремление его защитить. '...

Чтобы выращивать ребенка, который психологически в большей или меньшей степени не отвечает требованиям общепринятой культуры, мать должна для начала сама развить в себе героические качества. Она, как героини мифов, должна найти и присвоить эти качества, скрывать их, если они не дозволены, выпустить их в нужное время и постоять за себя и за то, во что она верит. Подготовиться к этому почти невозможно – нужно набрать побольше воздуха для храбрости и действовать. С незапамятных времен намеренное геройство – как раз то средство, которое помогает победить амбивалентность.

Сломленная мать

Наконец утка-мать больше не может терпеть выходки ребенка, которого произвела на свет. Но еще более красноречивый факт – то, что она больше не может терпеть муки, которым подвергает ее общество в ответ на попытки защитить своего странного ребенка. И тогда она сдается. "Чтобы я тебя больше не видела!" – кричит она маленькому утенку. И измученный птенец убегает.

Если мать психологически сломлена, это значит, что она перестала чувствовать себя. Это может быть патологически самовлюбленная мать, которая чувствует себя вправе самой быть ребенком. Что еще более вероятно, она отрезана от своей дикой самости и оказывается сломленной действием страха, столкнувшись с какой-то реальной угрозой, психологической или физической.

Сломленные люди обычно впадают в одно из трех эмоциональных состояний: сумятица (они в недоумении), трясина (они чувствуют, что никто не сочувствует их беде по-настоящему) или яма (эмоциональный перепев старой раны – нередко это незаглаженная и незаслуженная несправедливость, причиненная им в детстве).

Чтобы заставить мать сломаться, нужно вынудить ее пережить эмоциональный разлад. С незапамятных времен наилучший способ для этого – заставить ее выбирать между любовью к ребенку и страхом кары со стороны сограждан, которую она навлечет на себя и ребенка, если не подчинится правилам. В фильме по роману Стайрона "Выбор Софи" героиня, Софи, попадает фашистский концентрационный лагерь. Она стоит перед комендантом-нацистом, держа на руках двоих детей. Комендант вынуждает ее выбирать, который из двоих останется жить, а который умрет. Он говорит Софи, что, если она не сделает выбора, погибнут оба.

Хотя быть поставленной перед таким выбором – немислимое дело, и все же матери испокон веков вынуждены делать такой выбор. Подчиняйся правилам и убей своих детей, а не то... И это продолжается. Если мать вынуждена выбирать между ребенком и обществом, в таком обществе есть что-то безумно жестокое и бессмысленное. Общество, которое требует причинить вред душе, чтобы следовать его предписаниям, – общество тяжело больное. Это

"общество" может быть средой, в которой живет женщина, но, что еще ужаснее, оно может быть тем, что она носит и в собственной душе, тем, чьим приказам она подчиняется.

Многие поколения женщин были вынуждены узаконивать свое существование посредством замужества. Они принимали как должное, что человеческое существо недостойно признания, если на это не соглашается мужчина. Без такой мужской опеки мать беззащитна. И мы чувствуем иронию в том, что в сказке "Гадкий утенок" отец упоминается лишь однажды – когда утка-мать, глядя на последнее яйцо, жалуется: "Этот негодник, отец моих утят, ни разу не явился меня проведать!" В нашем обществе отец нередко, к сожалению, – не важно, по какой причине¹⁹, – не мог или не желал быть доступным ни для кого и, что самое печальное, даже для самого себя. Можно смело сказать, что для очень многих девочек-дикарок отец был неудачником, всего лишь тенью, которая каждый вечер вешала себя в шкаф рядом с пиджаком.

Если в женской душе или в окружающем ее обществе прочно держится стереотип сломленной матери, то у такой женщины нет уверенности в своих достоинствах. Она может считать, что выбор между выполнением требований извне и требований собственной души – это дело жизни и смерти. Она может ощущать себя третируемым чужаком, которому нигде нет места, – для изгнанника это вполне нормальное состояние; что ненормально – так это сидеть, лить слезы по этому поводу и ничего не предпринимать. Нужно подняться на ноги и идти искать то место, к которому ты принадлежишь. Для изгнанника это всегда неизбежный шаг, а для женщины с укоренившимся в душе комплексом сломленной матери – самый главный шаг. Если у женщины сломленная мать, то сама она должна принять решение не стать такой же.

Мать-ребенок, или мать-сирота

Как мы смогли убедиться, утка-мать в сказке – существо очень наивное и простодушное. Самая распространенная разновидность слабых матерей – это мать-сирота. В нашей сказке утка, которая так настойчиво высиживала птенцов, в конце концов отказывается от одного из них. Есть много причин, которые могут заставить человеческую и/или внутреннюю мать поступить таким образом. Она сама может быть матерью-сиротой. Она может принадлежать к разряду слабых матерей, очень незрелых душой или очень простодушных.

Она может быть столь душевно дезориентированной, что думает, будто ее не любит даже собственный ребенок. Возможно, она так измучена семьей и обществом, что не считает себя достойной коснуться даже краешка архетипа "лучезарной матери", который осеняет новое материнство. Понимаете, здесь нет двух вариантов: чтобы опекать свое потомство, мать должна сама познать материнскую заботу. В старину благословения дикой природы обычно приходили из рук и уст женщин, воспитывавших молодых матерей. Ведь в душе у матери, которая рожает в первый раз, обитает не выдавшая виды старуха, а мать-ребенок. Мать-ребенок достаточно взрослая, чтобы иметь детей, и обладает нужными инстинктами, ведущими ее в верном направлении, но ей необходима опека женщины или женщин постарше, главная задача которых – подсказывать, ободрять и поддерживать ее в заботе о ребенке.

Некогда такой женский кружок принадлежал к сфере Дикой Женщины, и вход в него был открытым: к нему могла принадлежать любая из нас. Но все, что осталось от него сегодня, – это скудные остатки, так называемое "омовение новорожденного", когда все байки о родах, подарки матери и шутки на постельные темы втискиваются в двухчасовые посиделки, – и больше за всю свою материнскую "карьеру" женщина ничего подобного не услышит.

В наше время в большинстве уголков промышленно-развитых стран матери вынашивают, рожают и стараются выхаживать своих детей в одиночку, без всякой помощи со

стороны. Это колоссальная трагедия. Ведь многие женщины – дочери слабых матерей, незрелых матерей и матерей-сирот – и сами внутренне склонны к "самоматеринству".

Если образ матери-ребенка или матери-сироты живет в душе у женщины или возвеличивается обществом и поддерживается на работе и в семье, то такая женщина, скорее всего, будет отмечена наивной мечтательностью, незрелостью и, в особенности, ослабленной инстинктивной способностью представлять, что произойдет через час, через неделю, через год, через десять лет.

Женщина, у которой внутри сидит мать-ребенок, сохраняет ребяческий дух и только притворяется матерью. Таких женщин часто отличает повышенный энтузиазм по отношению ко всему без разбора, та разновидность "гипер-материнства", когда они хватаются за все и стремятся быть всем для всех. Они не способны направлять и поддерживать собственных детей, – вроде тех крестьянских ребятшек в сказке о гадком утенке, которые приходят в неопикуемый восторг от появления в доме нового существа, но не знают, как правильно о нем заботиться. Так и у матери-ребенка дети чаще всего неухоженные и издерганные. Сама того не понимая, она изводит их всеми видами ненужного внимания, в то же время нередко лишая самого необходимого элементарного ухода.

Иногда слабая мать сама является лебедем, которого вырастили утки. Она не сумела вовремя найти самое себя и таким образом принести пользу своему ребенку. Потом, когда ее дочь, взрослея, сталкивается с великой тайной дикой природы женственности, мать тоже обнаруживает в себе признаки сочувствия и тягу к лебединому. И тогда поиски, предпринимаемые дочерью, могут даже вдохновить мать на запоздалое странствие с целью найти утраченную самость. В доме, где есть такие мать и дочь, есть и два диких, неприкаянных духа, которые томятся в подвале, простирая руки и надеясь, что их позовут наверх.

Вот что может произойти, если мать отрезана от своей инстинктивной природы. Но не стоит вздыхать слишком тяжело или слишком долго – есть средство все это исправить.

Сильная мать – сильное дитя

Это средство – окружить заботой юную внутреннюю мать. Для этого нужна помощь окружающих вас реальных женщин – тех, кто старше, мудрее и к тому же, по возможности, прошли огонь, воду и медные трубы. Трудности, которые они испытали, закалили их, как сталь. Чего бы им это ни стоило, они добры, их глаза и теперь *видят*, уши *слышат*, уста *говорят*.

Даже если у вас была лучшая в мире мать, ничто не мешает вам иметь несколько матерей. Сама я часто говорю своим дочерям: "Вас родила одна мать, но если повезет – будут и другие. И у них вы найдете большую часть того, что вам необходимо". Ваши отношения с *todas las madres*, многими матерями, скорее всего, будут продолжительными, потому что потребность в руководстве и совете всегда сохраняется – да так и должно быть, если дело касается глубинной творческой жизни женщины ^[10].

Взаимоотношения между женщинами – объединяет ли их кровное родство или родство душ, – устанавливаемые между психоаналитиком и пациенткой, учителем и ученицей или духовная близость – все это родственные и чрезвычайно важные отношения.

Хотя некоторые современные авторы-психологи назойливо предлагают отбросить все материнские связи, уверяя, что если этот переворот не осуществить, то на вас навеки останется пятно; хотя многие говорят, что чернить свою мать полезно для собственного душевного здоровья, – с образом и сутью дикой матери никогда не следует расставаться, да это и невозможно. Ведь, поступив так, женщина рассталась бы с собственной глубинной природой,

хранилищем всех знаний, всех мешочков с семенами, всех иголок для штопки, всех лекарств для работы, отдыха, любви и надежды.

Вместо того чтобы порвать с матерью, мы ищем дикую и мудрую мать. С ней мы нераздельны, и никто не может нас с ней разлучить. Наши отношения с этой задушевной матерью существуют для того, чтобы мы могли постоянно превращаться и изменяться, и в этом заключен их парадокс. Эта мать – школа, для которой мы рождаемся, школа, где мы учимся, школа, где мы учим, причем все это происходит одновременно. Есть у нас дети или нет, лелеем ли мы сад, научную ниву, грозовой мир поэзии или что-то иное, мы всегда соприкасаемся с дикой матерью. И так оно и должно быть.

Но что сказать о женщине, которая в детстве получила подлинный опыт разрушительного общения с матерью? Разумеется, этот опыт не вычеркнуть, но его можно облегчить. Его нельзя подсластить, но можно переделать, преобразить в нужном направлении, необратимо и не откладывая. И не преобразования внутренней матери многие из нас так боятся; они опасаются, что тогда отомрет нечто важное, нечто такое, чего уже никогда не вернуть к жизни, нечто, не получающее пищи, поскольку психологически их мать сама душевно мертва. Таким я говорю: не тревожьтесь, вы не умерли, не получили смертельной травмы.

Как и у природы, у души и духа есть поразительно богатые ресурсы. Наподобие волков и других животных, душа и дух могут довольствоваться скудной пищей, а иногда очень долго обходиться совсем без пищи. Для меня это всегда было чудом из чудес. Однажды я пересаживала живую сиреневую изгородь. Один большой куст по непонятной причине погиб, но остальные по весне обильно покрылись лиловыми гроздьями. На мертвом кусте кора потрескалась и отстала, словно арахисовая скорлупа, и я стала его выкапывать. И обнаружила, что его корни соединены со всеми живыми кустами сирени, образующими изгородь.

Что еще больше меня поразило, так это то, что погибшая сирень была "матерью". Ее корни были самыми толстыми и старыми. А ее взрослые дети прекрасно себя чувствовали, хотя сама она была мертва. Сирень размножается корневыми отростками, и каждый куст – вегетативный потомок своего родителя. В этой системе потомство может выжить даже если мать погибает. Это психологическая модель и обещание для тех, кто был лишен материнской заботы, имел ее недостаточно или терпел мучения от своей матери. Даже если мать по каким-то причинам не выполняет своих функций, даже если ей нечего предложить своему ребенку, отпрыск будет развиваться и расти самостоятельно и все равно достигнет поры цветения...

Отличительный признак живой природы – ее способность продолжаться. Она сама себя сохраняет. Для этого не нужно ничего делать – это качество присуще нам естественно и неотъемлемо. Если сейчас процветание невозможно, мы живем, пока оно не вернется. Идет ли речь о творческой жизни, от которой мы оказались отрезаны, об обществе или религии, подвергших нас изгнанию, о группе людей, которая нас преследует, о запрете на движения, мысли и чувства – сокровенная дикая жизнь души продолжается, и мы идем дальше. Дикая природа не принадлежит какой-то одной этнической группе. Это исконная природа женщин из Бенина, Камеруна и Новой Гвинеи. Она присутствует у женщин из Латвии, Нидерландов и Сьерра-Леоне. Это стержень гватемальских женщин, гаитянских женщин, полинезийских женщин. Назовите любую страну. Назовите любую расу. Назовите любую религию. Назовите город, деревню, далекую границу. Это то, что объединяет всех женщин, – Первозданная Женщина, дикая душа. Все они чувствуют в себе зов дикого и следуют ему.

Поэтому, если возникнет такая необходимость, женщина нарисует голубое небо на стенах тюремной камеры. Если пряжа сгорит, она спрядет новую. Если урожай погибнет, она тут же засеет поле снова. Женщина нарисует двери там, где их нет, откроет их и вступит на новый путь и в новую жизнь. Дикая природа упорствует и одерживает победу – и женщина упорствует и одерживает победу.

Утенок оказывается на краю гибели. Он одинок, он продрог и промерз, его изводили, мучили, пытались застрелить, и вот он в конце пути, награнице жизни и смерти, измученный, изголодавшийся, не ведающий, что будет дальше. И здесь начинается самая важная часть сказки: наступает весна, расцветает новая жизнь, возможен новый поворот, новая попытка. Самое важное – держаться, отстаивать свое право на творческую жизнь, на одиночество, на время быть и делать, на свою жизнь как таковую; держаться, ибо дикая природа обещает: после зимы *всегда приходит весна*.

Любовь к душе

Держитесь. Выше голову. Делайте свое дело. Вы найдете свой путь. В конце сказки лебеди признают в утенке себе подобного – раньше, чем он сам это понимает. Это довольно характерно для женщины-изгнанницы. После мучительных скитаний, когда ей удастся пробраться через границу на родную территорию, она обычно не сразу осознает, что люди уже не смотрят на нее с осуждением, а если и не выражают восхищения или одобрения, то чаще всего настроены дружелюбно.

Человек может думать, что теперь, обретя родную почву для души, он будет блаженно счастлив. Но не тут-то было. По крайней мере первое время он ужасно недоверчив. Действительно ли эти люди ко мне хорошо относятся? Действительно ли я здесь в безопасности? Не прогонят ли меня прочь? Могу ли я теперь спать не вполглаза? Можно ли мне теперь вести себя как подобает... лебедю? Через некоторое время эти подозрения улягутся и начнется новая стадия возвращения к себе: принятие своей уникальной красоты – дикой души, из которой мы состоим.

Не были ли вы какое-то время или всю жизнь в положении гадкого утенка? Нет лучшего и более надежного способа узнать это, чем проверить ваше умение принять искренний комплимент. Конечно, это можно отнести на счет скромности или приписать робости – хотя слишком много серьезных ран небрежно списывают со счета под предлогом того, что это "просто робость"^[14], – но гораздо чаще мы слышим невнятные оправдания в ответ на комплимент, потому что он автоматически вызывает в сознании женщины неприятный диалог.

Стоит похвалить ее внешность, ее искусство или что-то еще, в чем проявляется ее душа, как что-то у нее в сознании говорит, что она этого не заслуживает, а вы, автор комплимента, прежде всего болван, если действительно так думаете. Не понимая, что красота души просвечивает изнутри, когда она бывает сама собой, такая женщина переводит разговор на другую тему и тем самым успешно лишает пицци душу-самость, которая расцветает, когда чувствует признание, когда ее замечают.

Это и есть последняя задача изгнанницы, которая находит самое себя: принять не только собственную индивидуальность, принадлежность к определенному типу людей, но и свою красоту – образ своей души и тот факт, что близость к этому дикому существу преображает нас и всех, кто с ним соприкасается.

Когда мы признаём свою дикую красоту, она отступает на задний план и мы больше не уделяем ей пристального внимания, но и не расстаемся с ней и не отрекаемся от нее. Разве

знает волчица, как она красива в прыжке? Разве знает кошка, какие изящные позы она принимает? Разве птица приходит в восторг от звука, который она слышит, распуская крылья? Учась у них, мы просто поступаем так, как подсказывает нам наша истинная природа, и не пугаемся своей естественной красоты, не скрываем ее. Как и все живое, мы просто существуем. И это правильно.

Оставаться сумевшим выжить ребенком дольше, чем это необходимо, – значит излишне сжиться с архетипом раненого. Только осознав свою рану, хотя и сохранив ее в памяти, можно вступить в пору процветания. Процветание – вот наше предназначение на этой земле. Процветание, а не просто выживание – вот право, которое женщина получает, появившись на свет.

Так не съеживайтесь, не старайтесь стать незаметной, если в детстве вас называют паршивой овцой, белой вороной, волчонком. Близорукие люди видят в бунтарях опасность для общества. Но время доказывает, что быть непохожим на других – значит находиться на передовой, значит практически наверняка сделать оригинальный вклад, полезный и впечатляющий взнос в культуру.

Ища руководства, никогда не слушайте малодушных. Будьте к ним добры, осыпьте их благословениями, польстите им, только не следуйте их советам.

Если вас когда-нибудь называли дерзкой, неисправимой, упрямой, хитрой, неуправляемой, непокорной, мятежной – вы на верном пути. Дикая Женщина где-то рядом.

Если же вас никогда так не называли, еще не вечер. Развивайте в себе Дикую Женщину. И – *Andele!* – Вперед! И снова вперед!»

Приложение 4

К занятию по теме «Как на самом деле любить детей»

«Но Дом - не единственное, что определяет, каким вырастет ребенок. Лучше не впадать в крайность, полностью обвиняя Дом во всех осложнениях и разочарованиях. Для полноты и объективности, по-моему, следует принять во внимание второй по значению фактор, влияющий на ребенка Врожденный темперамент.

1. Уровень активности - степень наследственной моторной активности, определяющая, активным или пассивным является ребенок
2. Ритмичность (регулярность или нерегулярность) - предсказуемость таких функций, как голод, тип питания, выделений, ритм цикла сон – бодрствование
3. Приближение или удаление - это тип естественной реакции ребенка на такие новые стимулы, как незнакомая еда, игрушка или человек
4. Приспособляемость - скорость и легкость, с которой ребенок способен видоизменить свое поведение в ответ на изменение окружающей среды
5. Интенсивность - количество энергии, используемой при выражении эмоций и настроений
6. Порог реактивности - уровень интенсивности стимула, требуемого для того, чтобы проявилась нужная реакция

7. Качество настроения (положительный настрой в противовес отрицательному): веселый, приятный, радостный, дружелюбный характер по контрасту с неприятным, капризным, крикливым, недоброжелательным поведением
8. Способность отвлекаться. Характеризует степень влияния посторонних помех на способность сконцентрировать внимание на своей линии поведения
9. Интервал внимания и настойчивость - продолжительность времени, в течение которого ребенок сосредоточен на активной деятельности, и продолжительность активности в случае возникновения препятствий

Вы, наверное, заметили, 3-й, 4-й, 5-й и 7-й типы темпераментов играют наиболее решающую роль при определении того, насколько будет легко или трудно вырастить ребенка и заботиться о нем. Ребенок с высокой степенью реактивности ("спичка"), ребенок, склонный замыкаться при изменении ситуации ("улитка"), ребенок, с трудом приспосабливающийся к новым ситуациям ("черепашка"), или ребенок, у которого обычно плохое настроение ("нытик"). Эти дети крайне подвержены стрессам, особенно при завышенных родительских ожиданиях. И, к сожалению, именно этим детям обычно достается меньше любви и привязанности со стороны взрослых

Как на самом деле любить ребенка? ... помните, что любящий взгляд - один из главных источников эмоционального питания для детей. Когда родитель использует это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок не может не видеть своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией. Вдумайтесь в слова Тома, именно это в них и чувствуется. Ох, если бы его родители только знали! Они искренне любили Тома, но не осознавали, насколько редко смотрели в глаза своему сыну, причем, увы, в основном строго, с упреком или возмущением. Бессознательно Том догадывался, что вообще-то по-своему родители его любят но из-за того, что контакт глаз нес только отрицательные эмоции, у него всегда было ложное представление о том, как же на самом деле они относятся к нему. Помните, как он сказал: "На самом деле никому нет до меня дела, кроме моих друзей". А когда я спросил: "Так уж и никому?", он ответил: "Не-ет. Может, родителям, не знаю". Том, что называется, теоретически знал, что родители должны любить его, но практически он этого не чувствовал. Еще ужаснее привычка специально в качестве наказания избегать смотреть прямо в глаза собеседнику. Увы, как часто мы прячемся за такую суровую меру в своей супружеской жизни! Положа руку на сердце, признаемся себе в этом! Для ребенка куда мучительнее, когда родители специально и сознательно избегают смотреть на него, чем когда его физически наказывают. Это действует на него угнетающе и опустошающе, и может оказаться, что такие тяжелые минуты он никогда не забудет в своей жизни. То, как мы проявляем свою любовь к ребенку, не должно зависеть от нашего удовольствия или неудовольствия от его поведения. Мы можем справиться с плохим поведением ребенка другими способами, такими, которые не помешают струиться постоянному потоку нашей любви к ребенку. Мы можем говорить о дисциплине, требовать ее, не прекращая связующую нить любви. Пока что мы должны настоятельно подчеркнуть, что глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь, и строгий взгляд - не лучшее средство укрепить дисциплину

Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее, поразительный факт: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Вы редко встретите родителя, который просто так, по доброй воле, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку

Я вовсе не имею в виду обязательно целоваться, обниматься и пр. Я просто имею в виду любой физический контакт: прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и т. п. Если пристально понаблюдать, как родители общаются с детьми, то на самом деле большинство стараются свести к минимуму физический контакт. Похоже, как будто эти бедные родители считают, что их дети - это механически двигающиеся куклы, и задача заключается только в том, чтобы научить их ходить и вести себя правильно без всякой помощи. Эти родители даже не представляют себе, какие фантастические возможности для общения они упускают. В их руках замечательный секрет укрепления эмоционального равновесия ребенка; раскрыть этот секрет и применять его на практике - значит, добиться успеха в трудной роли родителя

Как радуется сердце, когда убеждаешься, что есть родители, которые раскрыли для себя основные секреты контакта с ребенком: любящий взгляд, нежное прикосновение, пристальное внимание. Я боюсь, что найдутся родители, которые используют на практике только этот раздел книги, полностью пренебрегая тем фактом, что наказания могут применяться в качестве последнего средства. Пожалуйста, старайтесь избегать чувства собственности, соблазна, замещения, перемены ролей. Пожалуйста, дисциплинируйте своего ребенка всеми положительными способами - примером, руководством, моделированием, инструкциями. Спросите себя, не нуждается ли он в контакте глаза в глаза, физическом прикосновении, пристальном внимании, воде, еде, отдыхе и пр., и сначала удовлетворите его насущные потребности, в особенности эмоциональные. Если ваш ребенок извиняется за свой проступок, признает свою вину и мучается угрызениями совести, сожалея о случившемся, простите его, и пусть он знает, что вы его простили. Я говорю это все сейчас, потому что ожидать, что наказание само по себе приведет к чему-нибудь, кроме отрицательных результатов, - это трагическая ошибка. Наказание без твердого фундамента безусловной любви и дисциплины, основанной на любви, не может не привести к плохим отношениям между родителями и детьми. К несчастью, такое воспитание типично для нашего времени. Это одна из причин, по которой у современных детей возникают непредсказуемые осложнения во всех сферах - от трудностей в школе до личностных проблем.

Если вместо приказов как можно чаще будут звучать просьбы, ребенок будет расти в полной уверенности, что родители на его стороне, что они его союзники, что они хотят помочь ему сформировать характер и выработать линию поведения. Это важно. Если вы часто обращаетесь с просьбами к ребенку, это может принести ему еще одну реальную пользу: вы сможете определить, по силам ли ему та или иная задача. Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто бы то ни был. Однако надо смотреть в лицо фактам: просьбы не всегда достаточны. Иногда родители должны быть более настойчивы и выдавать директивы не как просьбы, а как прямые инструкции (команды). Это обычно случается, когда ребенок не выполняет просьбу. Прежде чем предпринимать дальнейшие действия, родители должны убедиться, что их просьба

соответствует возрасту и развитию ребенка и его возможностям. Наиболее частая ошибка заключается в том, что ребенка просят сделать что-то, что кажется ему по силам, а на самом деле это не так. Если много раз ребенок с удовольствием выполнял вашу просьбу, а тут вдруг он неожиданно заупрямился и отказывается, очень вредно сердиться, и наказывать его. Попробуйте узнать, в чем дело. Не хотите? Я бы обязательно захотел. Я бы изо всех сил постарался выяснить, в чем дело, потому что это может оказаться исключительно важно. Гораздо ценнее добиться, чтобы ребенок добровольно выполнил вашу просьбу, чем насилловать его и заставлять делать что-то до того, как станет ясно, почему он отказывается. А если причина такого неожиданно странного поведения моего ребенка обоснована, то это меня следует наказывать за то, что я заставил его силой решать чересчур сложную задачу. Тут я хотел бы вставить очень важное примечание: это одновременно и совет, и предупреждение. Чем больше родители используют такие авторитарные методы, как приказы, нагоняи, придирки, ворчание, крики, брань, тем меньше это все действует на ребенка. Это как в той притче про мальчика, который столько раз кричал "волки", что ему все перестали верить. Если в обычае у родителей вежливое обращение к ребенку, то временами даже прямая команда даст необходимый эффект. Но чем чаще родители прибегают к авторитарному тону, приказывая ребенку, тем хуже будет его реакция. Если к тому же вдобавок родители разгневаны, раздражены, настроены враждебно или впадают в истерику, общаясь с ребенком, то не следует ждать от него отклика на ваши просьбы. Недавно я сделал ошибку, используя строгий приказ, когда можно было обойтись простой просьбой. Я хотел навести порядок в доме до возвращения жены с конференции, дома были оба мальчика. Я попросил ребят начать уборку с их спальни, пока я постелю постели в своей комнате. Когда я вернулся через несколько минут, то увидел вместо прибранной комнаты выброшенную на пол одежду из шкафа. Обычно это послушные ребята, с которыми легко ладить, и короткого объяснения и простой просьбы быстрее шевелиться вполне хватило бы. Но я был раздражен и перестарался. Я рявкнул на них, требуя повесить одежду, которую они портят. Видите мою ошибку? Я не должен был применять такое сильнодействующее средство в такой простой ситуации, когда короткого объяснения и просьбы было бы достаточно. Я должен был бы сохранить возможность приказать до того момента, когда мне в самом деле в трудных обстоятельствах понадобилась их быстрая реакция. Как-то в воскресенье мы отправились в церковь. Поставив машину на стоянке, Дейл стал обходить ее сзади, в это время внезапно выехала другая машина. Момент был крайне опасный. Я заорал как резанный, требуя, чтобы Дейл бежал ко мне. Слава Богу, он понял по моему голосу, что дело срочное, и мгновенно среагировал. Если бы я часто кричал на мальчика, он не обратил бы на мои крики никакого внимания. Один из самых главных уроков, который важно помнить, если мы хотим как следует воспитывать детей, - каждому ребенку нужен и контакт глаза в глаза, и физическое прикосновение, и пристальное внимание, но одновременно и дисциплина. Ребенок должен чувствовать и нашу любовь, и нашу твердость. Искренняя привязанность совершенно не противоречит твердости и требовательности по отношению к своему ребенку. Нежность и ласковое обращение не уменьшают твердость и не пестуют вседозволенность. Вседозволенность предполагает недостаток твердости и отсутствие границ, в рамках которых допустимо нормальное поведение ребенка, а вовсе не любовь. Если удастся ограничиться запретом развлекаться на какое-то время, прибегните к этой мере наказания. Факты упрямы: иногда необходимо даже телесное наказание, чтобы сломить длительное и упорное враждебное неповиновение ребенка, но это самая крайняя мера. Если уж вы прибегли к физическим

наказаниям, будьте очень осторожны во всех отношениях. Во-первых, ребенок должен точно знать, за что его наказывают. Объясните ему четко и ясно, в чем он конкретно провинился. Такие общие слова, как "плохой мальчик", могут ранить его самооужание и снизить его самооценку, и их ни в коем случае нельзя применять. Во-вторых, родители должны быть осторожны, чтобы не причинить никакой физической травмы ребенку; например, легко нечаянно ему сломать палец. В-третьих, немедленно после наказания оставьте его одного, дайте ему выплакаться. Родители должны быть неподалеку, выжидая, когда он перестанет плакать. Вот он успокоился, оглядывается по сторонам и задает свой вечный вопрос: "Вы еще меня любите?" Родители должны тогда продемонстрировать свою любовь через контакт глаза в глаза, физическое прикосновение, пристальное внимание, чтобы заново уверить ребенка, что его, несмотря ни на что, в самом деле по-прежнему искренне любят.

Как бы упорно ребенок ни сопротивлялся, ему все равно необходимы все проявления безусловной любви. Однако раз уж он так сопротивляется, мы, родители, должны постепенно приучать его принимать наши знаки внимания доброжелательно. Начать мы можем с того, что выделим пять периодов, в течение которых ребенок способен воспринимать любовь. В эти периоды сопротивление ребенка понижено, и он может достаточно близко подпустить к себе родителей, так как становится более восприимчив к эмоциональному контакту.

Первый период восприимчивости, который я хотел бы отметить, - это когда ребенок смеется от души над чем-то. Например, ребенок смотрит телевизор и от души хохочет над смешной сценой. Тут родители имеют возможность, разделяя его веселье и обсуждая комические подробности, ласково смотреть ему в глаза, прикасаться к нему с нежностью и полностью сосредоточить свое внимание на нем. Но делать это надо вовремя, так как оборона сопротивляющегося ребенка ослабевает совсем ненадолго. Нам приходится, что называется, "включаться" и "выключаться", иначе в будущем он будет сопротивляться такой тактике.

Второй период восприимчивости - это когда ребенок совершил нечто такое, чем он справедливо и по-настоящему гордится. Это не может быть просто какой-то пустяк. Он должен чувствовать, что то, что он сделал, всерьез здорово! Хваля его (и за дело!), родители могут с гордостью посмотреть ему в глаза, одобрительно похлопать по плечу (и уделить ему пристальное внимание, если будет подходящий момент). И опять мы должны быть осторожны и не перестараться, быстро "включиться" и "выключиться".

Третий период восприимчивости - это когда ребенок не здоров физически. Ребенок может быть болен или ударился, и его восприимчивость в это время не совсем предсказуема. Иногда болезнь или боль могут усилить его способность воспринимать привязанность и нежность, иногда, наоборот, он может еще глубже спрятаться в свою раковину, как улитка. Мы, родители, должны быть постоянно начеку, чтобы воспользоваться тем преимуществом, которое дает нам эта возможность и проявить любовь к ребенку, когда он болен или страдает. Ребенок никогда не забудет эти драгоценные специфические минуты душевной близости.

Четвертый период восприимчивости наступает тогда, когда ребенок травмирован эмоционально. Это часто случается, когда возникает конфликт со сверстниками и они берут над ним верх, скорей всего несправедливо. В такой момент эмоциональных страданий многие сопротивляющиеся дети способны более открыто принимать проявления нашей любви к ним.

Четвертый период восприимчивости наступает тогда, когда ребенок травмирован эмоционально. Это часто случается, когда возникает конфликт со сверстниками и они берут над ним верх, скорей всего несправедливо. В такой момент эмоциональных страданий многие сопротивляющиеся дети способны более открыто принимать проявления нашей любви к ним

Пятый период восприимчивости в большой степени зависит от предыдущего опыта общения с этим конкретным ребенком. Например, один ребенок может быть более открытым во время длительных прогулок с родителями, когда на пути встречается столько интересного, о чем можно поговорить и поделиться впечатлениями. В это время ребенок более восприимчив к проявлению любви со стороны родителей. Для другого ребенка - самое приятное время общения перед сном, когда родители читают, разговаривают или молятся вместе. Естественно, что в это время ребенок более настроен на нашу любовь. Вот почему так важно ежедневно выкраивать хоть несколько минут для открытого, приятного и теплого общения наедине с ребенком, особенно с сопротивляющимся. Время перед сном - ценный вклад в хорошие эмоциональные отношения в настоящем и еще большее укрепление их в будущем.

Короче, всем детям, и здоровым, и сопротивляющимся тем более, необходимы естественные способы передачи любви: контакт глаза в глаза, физическое прикосновение и пристальное внимание. Если ребенок не получает этого в избытке, нам лучше выяснить, что не в порядке и стараться быстро исправить ситуацию».

Приложение 5

к занятию по теме «Роль отцовского воспитания»

В стереотипах социокультурного представления функция отцовского воспитания оказалась более выражена, чем материнского. Она заключается в ориентировании ребенка на социальные нормы, существующие в данном обществе. В настоящее время ослабевает былая поляризация ролей и связанных с ними стереотипов поведения. Социальные роли мужчины и женщины не кажутся полярными и взаимоисключающими. Сегодня стал возможен для родителей обмен ролями: мать строгая, сильная, по сути, выполняющая роль отцовского воспитания; отец — нежный, ласковый, выполняющий роль матери в семье. Такая ситуация наиболее благоприятна для воспитания девочек, у ребенка сформируются две модели поведения - лидера и нежной супруги, с развитой эмпатией к мужу. Однако важно чтобы в детском репертуаре присутствовали обе модели безотносительно к их носителю: мать и отец; образ принимающий, отзывчивый, способствующий развитию и обучению ребенка, и образ, способствующий, развитию самостоятельности и ответственности. Одиноким отцу и матери могут успешно вырастить и воспитать ребенка в том случае, когда одному родителю приходится выполнять обе функции: быть матерью и отцом. Но у них есть свои специфические трудности. Одиноким отцам получают больше помощи со стороны друзей и родственников, зато у них сильнее, чем у одиноких матерей, суживается круг социального общения.

Современные условия предоставляют отцам более широкий спектр проявления родительской любви. Мужчина может быть не только «добытчиком», но и он может транслировать ребенку свою любовь напрямую, общаясь с ним уже в зародышевом состоянии. Таким образом, начинает формироваться новый тип проявления отцовской любви, при котором

отец эмоционально принимает участие в беременности, родах, кормлении, уходе и воспитании ребенка. Особенно усиливается его значение в определенные периоды развития. Если постоянное присутствие образа матери особенно важно на оральной стадии развития, то воспитание отца начинает играть огромную роль с трех лет в определении ребенка своих границ, выделении себя из окружающей среды, в 5, 6 лет и, конечно, в подростковый период отец уже непосредственно участвует в формировании поло-ролевого поведения. Кроме того, в латентный период психологи настоятельно рекомендуют отцам заниматься с детьми совместной конкретной деятельностью, так как, именно она формирует модель защитника, развивает рациональное мышление, предопределяет ценностные ориентации. Не менее значимо влияние отца в кризисные периоды и для девочек. В период детства следует формировать адекватные отношения к своей роли. Это возможно, когда мать — «теплая», играет роль хранительницы домашнего очага, а отец твердый, не жестокий, но строгий, в результате у ребенка закрепляется ощущение, что мир не опасен и формируется оптимистическая направленность личности. В силе отца ребенок черпает свою силу, что становится основой уверенного и успешного поведения. В случае неудач, такие дети идут за помощью и подсказкой к отцу, для анализа ситуации, а к матери, за эмоциональной поддержкой. Не смотря на современное смещение родительских ролей, главное, чтобы у ребенка была удовлетворена потребность в поддержке и руководстве. По данным психологических исследований доктора Дж. Добсона общение отца с взрослеющими детьми за неделю в лучшем случае не превышает двадцати минут. Лишившись постоянного общения с отцом, подросток теряет долю уверенности в том, что его любят, защищают и понимают. Это в свою очередь деформирует развитие личности, дает крен в развитии образа «Я» в сторону феминизации мальчиков и маскулинизации у девочек.

Американский психолог, автор теории социального научения, А.Бандура обнаружил, что агрессивное поведение развивается у тех детей, которые находятся в условиях научения на примерах поведения взрослых, В частности отцы сверхагрессивных подростков служат им образцом такого поведения, поощряя детей вне дома к проявлениям агрессии. В ходе исследования маленьких детей, когда им показывали фильмы с поощрением вербальной агрессии, ученый выявил, что в этом случае дети склонны повторять увиденное. На основании этих данных сделан вывод, что гнев как проявление общего возбуждения, способствующего агрессии, будет проявляться лишь тогда, когда в данных ситуационных условиях принимаются образцы гневных реакций.

По данным Моради, у детей, чьи отцы принимали активное участие в воспитании, реже наблюдаются вспышки немотивированной ярости, выше интеллектуальные способности, они лучше владеют собой и легче адаптируются в обществе. Чем в большей степени отец вовлекается в раннюю заботу о ребенке, тем быстрее тот развивается, социализируется и тем лучше противостоит стрессу. Отец помогает ребенку воспринимать фрустрацию и переносить фрустрирующие события. Психологические исследования показывают, что дети выросшие без отцов, часто имеют пониженный уровень притязаний, повышенный уровень тревожности, у них чаще встречаются невротические симптомы. Психоаналитики, Розен, Биллер, Сигалмен, считают, что отсутствие отцовского воспитания может приводить к формированию психических нарушений, включая нарушения психосексуально развития, эксгибиционизм, вуаеризм, антисоциальное поведение и др.

Модели нарушения стилей родительского воспитания достаточно освещены в

популярной психологии (гиперопека, попустительство и др.). Но при неадекватных взаимоотношениях мать-отец-ребенок формируются патологические модели поведения. В таких семьях отцы обычно предъявляют нереальные требования к женам, пытаются создать коалицию с детьми против матери, соперничают с сыновьями в борьбе за внимание жены, тем самым подрывая уверенность мальчиков в себе, одержимые идеями величия, они одновременно неудачники, полностью подчиняющиеся женам. В патологических семьях оба родителя могут использовать одни приемы деструктивного воздействия:

— «Двойной зажим» — это когда ребенок не может получить одобрение, чтобы он не делал;

— «Мистификация», члены семьи вводят друг друга в заблуждение относительно своих и чужих мотивов. Мать говорит мешающему ей игрой ребенку: «Ты уже устал и хочешь идти спать»;

— Относятся к детям критически, делают чрезмерное количество замечаний, говорят повышенным тоном, проявляют открытую враждебность.

Отцовская любовь является важной составной частью воспитания детей, ей принадлежит значительная роль в развитии ребенка независимо от пола и возраста. Со временем она становится более эмоционально насыщенной. В возрасте 36—58 лет чувство родительской любви характеризуется более широкой гаммой эмоциональных и поведенческих проявлений позитивной направленности. Любовь отца учит ребенка. А.С. Макаренко так описывает отцовскую заботу «надо прививать полезные привычки с самого детства: мыть руки, спать в определенные часы, кушать в определенное время...» (А.С. Макаренко, т. 5, М, 1985 с. 283—284). Эти навыки должны стать автоматическими. В раннем возрасте необходимо дать прочные нравственные установки поведения: отношение к взрослым, родителям, бабушке, няне — всегда доброжелательное и нежное, к животным — некоторое покровительство, опека, жалость, если они страдают, умение поделиться конфетой, игрушкой и, наконец — понятие дисциплины. Ребенок в младшем возрасте должен беспрекословно слушаться родителей, т.к. если он не послушен, то совершенно утратит послушание в позднем возрасте. В требованиях к детям родители должны научиться безапелляционному авторитетному тону, без лишних разговоров. Необходимо выработать привычку выполнять распоряжение воспитателей. Это не только делает воспитание легким, но и сберегает нервы ребенка, уменьшает всякий риск нелепых поступков. Предупреждает капризы и сохраняет массу детской энергии, которая в другом случае тратится на упрямство, капризы, своеволие и прочее. Весь тон родительских распоряжений должен быть совершенно спокойным, деловым, серьезным, без тени крика и раздражения. Но здесь не должно быть и ноток просьбы и делать, так как дѣлаёте на своей работе, когда вы делаете распоряжение своему подчиненному.

Основа отцовского воспитания — это родительская твердость. В данном случае это проявление истинного сострадания. Сделать это нелегко. На этом пути подстерегают немалые трудности и опасности. Однако нельзя предоставить развитие ребенка самому себе, так как он еще слаб и недостаточно развит.

ВОРОНА И ПАВЛИН (из П. Этессами)

В дворцовом парке на ветвях апельсинового дерева сидела ворона. По ухоженному газону гордо прохаживался павлин. Ворона каркнула: «Как только можно разрешать такой странной птице входить в этот парк? Она шагает с такой надменностью, как будто это сам султан, а ведь у нее ужасно безобразные ноги. А ее перья, какой жуткий синий цвет! Такой цвет я бы ни за что не стала носить. А свой хвост она тащит за собой, как будто она лиса». Ворона выжидающе замолчала. Павлин несколько мгновений вообще ничего не отвечал, потом заговорил с грустной улыбкой: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То плохое, что ты обо мне говоришь, основывается на неверном толковании. Ты говоришь, что я надменный, по той причине, что я держу голову прямо и при этом мое оперение топорщится. На самом деле я несколько не надменен. Я знаю, что мои ноги в кожаных складках. Именно это доставляет мне столько горя, что я держу мою голову высоко, чтобы не видеть мои ноги. Ты это неправильно объясняешь как надменность. Ты видишь только мою безобразность, а на красоту ты закрываешь глаза. Ты никогда не задумывалась, почему люди восхищаются тем, что ты называешь во мне безобразным? Почему ты не видишь меня таким, какой я есть?»

Партнера и стиль его поведения мы не воспринимаем объективно; более того, восприятие одного и того же объекта у всех людей разное и зависит от их опыта, от глубины эмоциональных отношений и ожиданий, которые связываются с партнером. Последствием такой субъективности в восприятии партнера оказываются псевдоистины, которые лишь с трудом признаются таковыми. И все же довольно часто возникают смутные догадки относительно истинности того или иного толкования. Мы задаем себе

многочисленные вопросы:

Я правильно понял(а) моего партнера?

Я понятно выразился(лась)?

Почему партнер не смог меня правильно понять?

Как дело дошло до конфликта?

Разве от меня убудет, если я признаю, что эта истина не верна?

В случае, если мой партнер постарается меня понять, буду ли и я в состоянии сделать это?

«Покидая материнскую утробу, новорожденный человек становится частью сложнейшей системы пересекающихся, соседствующих, надстроенных друг над другом и разнообразно взаимодействующих миров... попадая в свой отчий дом, а затем на свою территорию. Около

девяти лет большую роль в жизни ребенка начинает играть велосипед. Появление собственного подросткового велосипеда становится символом посвящения в новый возраст. Это замечательное средство передвижения дети активнейшим образом используют для освоения окружающего мира. Любимое занятие в этот период - групповые велосипедные прогулки по окрестностям. Чем ближе ребенок к подростковому возрасту, тем больше он подчеркивает значимость своей двери - границы между общим пространством квартиры и входом в его комнату, если таковая есть. Если же нет - настойчиво мечтает о собственном закутке - маленьком мирке, где будет все свое. Бывает, что подросток, гордясь остроумием, вешает на дверь своей комнаты табличку: "Посторонним вход воспрещен" или "Не влезай - убьет" - с черепом и костями, снятую с электрического столба. Этим он демонстративно усиливает идею запретности, недоступности своей территории для всех остальных, для тех, кто "не-Я".

Его комната переживается им как проекция его личности, которую надо оберегать от вторжений, так как она еще непрочна, недостаточно определена, ее легко уничтожить более сильному. Кроме того, для подростка нова и интересна сама идея обособленности и заповедности собственного мира, поначалу выраженная как пространственная недоступность для других, Юной личности придется еще долго расти, чтобы дойти до понимания древней латинской формулы; все мое ношу с собой. А пока подросток борется за то, чтобы его порог не переступали без спроса, в частности, чтобы родители стучались при входе и не наводили свой порядок в его отсутствие. В некоторых семьях такой проблемы вообще не существует - родители с малолетства уважают личностные права ребенка. Но бывает и наоборот. По разным причинам родители могут быть не готовы к тому, что в их семье появилась еще одна личность, претендующая на равноправие со взрослыми. Поэтому иногда родители нарушают границы домашней территории своего повзрослевшего ребенка с той же воинственной демонстративностью, с какой подросток их защищает. Они делают это, чтобы доказать свою решимость удерживать власть в своих руках, Надо сказать, что в этих случаях родители обычно действуют под влиянием глубинных проблем своей собственной личности, которые они плохо осознают, прикрываясь псевдорациональными объяснениями своего поведения. Наши наблюдения за детским территориальным поведением позволили выделить перечень мест, которые посещают дети.

Во-первых, это места игр. Моя ученица психолог Н. Г. Путятова занималась картографированием мест игр и развлечений детей одного из кварталов в центре Петербурга. Оказалось, что когда дети младшего школьного возраста выходят гулять, то они склонны группироваться в однополюсные компании, которые располагаются неподалеку друг от друга, но отдельно, и играют там в свои игры, например девочки - в "школу мячиков", а мальчики - в "ножички". То есть у детей существуют постоянные (хотя внешне никак не обозначенные) "девчоночьи" и "мальчишечьи" игровые места. Когда же девочки и мальчики объединяются для общей игры, например в прятки или в пятнашки, то вся группа передвигается на место, находящееся посередине между их привычными площадками. Интересно, что если смешанная группа детей играла в более "мальчишечьи" игры, типа казаков-разбойников, она сдвигалась ближе к территории мальчиков. Когда же игра была более "девчоночьей", например прыганье через скакалку (двое крутят, один скачет, остальные ждут своей очереди), то все перемещались в сторону игровой территории девочек.

Кроме того, у детей существуют излюбленные места для определенных игр: у глухой стены удобно играть в "школу мячиков"; во дворе, где стоят машины и штабеля ящиков, - есть куда прятаться; на площадке перед школой можно свободно гоняться друг за другом, и т. д.

Другой тип детских "мест" - это "страшные места". Они относятся к разряду опасных, запретных, чуждых ребенку пространственных зон, но составляют среди них особую категорию. Обычно дети считают "страшными местами" не обитаемые людьми замкнутые пространства: подвал, чердак, старый погреб или колодец, заброшенный дом и т. п. Входы в эти места становятся для детей точками соприкосновения обыденного мира ребенка с миром иным - таинственно-мрачным, населенным непонятными враждебными силами, живущими по нечеловеческим законам. От них веет могилкой, и они вызывают у ребенка экзистенциальный ужас. Но, как известно, "все, что нам гибелью грозит, Для сердца смертного таит Незыблемы наслажденья". Поэтому посещение "страшных мест" - это особая традиция детской групповой жизни, о которой мы подробно расскажем в главе 6.

Еще одним видом "мест" являются места интересные, где можно беспрепятственно наблюдать чужую жизнь, потаенную, необычную, не такую, как у ребенка. Чаще всего это жизнь или совсем маленьких существ (муравейник, канава с головастиками, у которой некоторые дети готовы сидеть часами), или, наоборот, - больших людей, которые не знают, что на них смотрят и заняты чем-нибудь интересным для ребенка (окно в мастерскую, где что-то шьют, варят, точат, строгают). Обычно такие места дети любят посещать без сверстников, чтобы они не мешали сосредоточиться.

Есть у детей и "зачные места", где удовлетворяются особые потребности: добывается запретное или совершается не должное. Самым типичным местом такого рода является свалка, которой посвящена следующая глава.

Как и у взрослых, существуют у детей места уединения, где не потревожат, где уютно и удобно. Это может быть индивидуальное место, куда ребенок уходит, чтобы пережить обиды, успокоиться, обрести контакт с самим собой, пометать: выходящее в сад крыльцо деревенского дома, любимые качели, мостки над прудом, беседка и т.п.

Места встреч, наоборот, являются местом общего сбора окрестных детей, вечерних посиделок, душевных разговоров компании приятелей. Их выбирают там, где удобно сидеть, много места, всех видно и взрослые не докучают.

Последняя категория мест, о которых важно упомянуть, - это места экзистенциально-философских и религиозных переживаний, самостоятельно найденные ребенком. Обычно он ходит туда один, чтобы пережить особые состояния души. Вот один из примеров:

"Когда мне было лет восемь-девять, я жила в Анапе. Самые яркие впечатления я сохранила благодаря самостоятельно полученному опыту - в одиночестве.

Меня захватывало переживание заката солнца, который я наблюдала, сидя на большой вышке, слушая шум ветра в ветвях и вдыхая запах травы и моря. В эти минуты я думала о вечности, о скорости жизни.

Меня переполняло чувство причастности ко всему и грусти. Это я вспоминаю до сих пор".

Обо всех этих местах мне рассказали в устных интервью или отвечая письменно на мои вопросы около сотни людей разного возраста и пола.

Оказывается, что и детей, и взрослых одинаково тянет туда, где для них может совершиться что-то нужное и важное. В следующих главах читатель обнаружит, насколько странные места выбирают иногда люди. Что движет ими? Зачем они туда ходят?

В общем виде на этот вопрос можно ответить так: подобное тянется к подобному.

Притягательные для личности места оказываются точками сгущения определенных событий, отношений, состояний, внутренне связанных с теми душевными проблемами, которые человек решает в данный момент своей жизни. Обычно атмосфера такого места символически выражает некую ключевую тему, прочувствовать которую хочет стремящийся туда человек. Причем сам человек (а это равно может быть и ребенок, и взрослый) большей частью совсем не понимает причин своей неожиданной тяги к тем или иным местам. Он просто чувствует, что ему туда хочется. Несмотря на кажущуюся простоту, умение правильно найти себе место вырабатывается у человека постепенно. Для успешного решения этой задачи нужно хорошее пространственное и психологическое чутье по отношению к «силовому полю» ситуации, на которое влияют размеры помещения, а также присутствие людей и предметов. Тут важна способность разом охватить вниманием предполагаемое пространство событий, умение отметить все важные для будущего выбора места моменты. В конкретных ситуациях имеет значение и скорость принятия решения, и даже прикидка будущей траектории движения к намеченной цели. Всему этому взрослые исподволь, сами того не замечая, учат маленьких детей при выборе места в транспорте. Такое обучение происходит прежде всего через невербальное (бессловесное) поведение взрослого — через язык взглядов, мимики, телодвижений. Обычно малыши «считывают» такой телесный язык родителей очень четко, внимательно следя за движениями взрослого и повторяя их. Таким образом, взрослый напрямую, без слов, передает ребенку способы своего пространственного мышления. Однако для развития осознанного поведения ребенка психологически важно, чтобы взрослый не просто сделал, а еще и сказал об этом словами. Например: «Станем здесь сбоку, чтобы быть не на проходе и не мешать другим выходить». Такой словесный комментарий переводит для ребенка решение проблемы с интуитивно-двигательного уровня на уровень сознательного контроля и понимания того, что выбор места — это осознанное действие человека. Эту тему взрослый в соответствии со своими педагогическими целями может развить и сделать полезной и интересной для ребенка любого возраста.

В чем же состоит действительная необходимость и ценность вклада взрослого?

Помощь взрослого необходима тогда, когда дети сталкиваются с проблемами, для решения которых у них не хватает ресурсов или если эти проблемы находятся вне компетенции детей.

Основываясь на жизненных наблюдениях, можно выделить несколько направлений такой помощи.

Первое из них можно назвать *компенсаторно-развивающим*. Часто бывает, что по разным причинам ребенок боится делать то, что необходимо ему для приобретения жизненного опыта и умений, хотя его сверстники уже активно совершают подобные действия: лазают по деревьям, катаются на ногах с ледяных горок, обследуют «страшные места», самостоятельно ездят в общественном транспорте и т. п. В этом случае важно, чтобы взрослый заметил и отследил психологические проблемы ребенка, а затем в тактичной форме, изобретательно и незаметно создал обучающую ситуацию и помог ребенку освоить то, чему он не смог научиться самостоятельно или в компании сверстников. Для этого иногда бывает вполне достаточно рассказать несколько эпизодов из собственного детства, подробно описав чувства, мысли и действия героев значимых для ребенка событий. А иногда необходимо смоделировать для него реальную ситуацию, которая поможет приобрести жизненный опыт и освоить необходимые навыки. Например, боязливому ребенку отец рассказывает, как в детстве он лазал в подвал с мальчишками, а потом под удобным предлогом в заведомо безопасной ситуации они вместе обследуют подвал с фонариком и разговаривают обо всем, что видят там и чувствуют.

Разным детям требуется различная компенсаторно-развивающая помощь: кому-то необходима просто эмоциональная поддержка, кому-то следует показать некоторые способы действия, кому-то — помочь разобраться со своими страхами и расширить привычный репертуар поведения и т. д.

Второе направление состоит в *расширении взрослым детских территориальных границ и помощи в освоении и осмыслении познаваемого ребенком мира*. В главе 4 мы говорили о том, что, несмотря на особую *активность* территориального поведения в младшем школьном и предподростковом возрасте, на самостоятельное посещение многих мест наложены родительские запреты. Например, туда позволено ходить только со взрослыми. Есть места, которых дети набегают сами, потому что чувствуют там себя крайне неуютно и не знают, как себя вести (обычно это места общественные: магазин, парикмахерская, баня и т. д.). Например некоторые дети стесняются есть на людях, панически боятся посещения фотоателье – ведь там человек слишком заметен, поскольку находится в поле внимания других людей в ограниченном пространстве. В таких ситуациях, особенно резко обостряются проблемы, связанные с несформированностью или неприятием образа собственного «Я», типичные для детей предподросткового возраста.

Освоение навыков поведения в общественных местах, несомненно, должно проходить под руководством знакомого взрослого (лучше всего – родителя), который выступает как носитель социальных правил и норм, владеющий соответствующими умениями. Очень важно чтобы с этим взрослым можно было открыто обсуждать все, что ребенку непонятно или страшно – то есть получать необходимую «обратную связь». В старину такое обучение называлось развитием «людскости» и ему придавалось большое значение.

Расширение границ освоенного мира идет за счет увеличения числа мест, где ребенок бывает вместе со взрослым - от прогулок в собственном микрорайоне до поездок в другие города и страны. Чрезвычайно важно чтобы взрослый осознавал педагогические цели таких экскурсий и старался раскрыть перед ребенком социально-психологический и духовный смысл того что они видят. Ведь каждое общественное место — это сгусток человеческих отношений, специфика которых воплощена в соответствующей организации и оформлении его предметно-пространственной среды. Если ребенка не просто «берут с собой», а специально показывают и рассказывают ему, что такое магазин, баня, театр, музей, кладбище, церковь и т. д., если ему говорят о том, почему это место обустроено именно так, а не иначе, чем люди там занимаются, о чем думают и что чувствуют, как там положено себя вести — то у ребенка начнется формирование осмысленной карты пространства социального мира.

Такие ознакомительно-исследовательские экскурсии вместе со взрослым прекрасно развивают наблюдательность, помогают изживанию социальных страхов, расширяют кругозор и воспитывают душевный интерес к окружающему миру. И наоборот — отсутствие подобного опыта может привести к тому, что человек, выросший в красивом городе с богатой историей, покидая Родной микрорайон, чувствует себя как потерявшийся маленький ребенок.

Некоторые родители уделяют много внимания ознакомлению детей с историческими памятниками, достопримечательностями и красивыми уголками города. Однако для таких родителей понятия «культурный» и «чистый» - синонимы. Поэтому они поведут ребенка во дворец или в парк, но не станут показывать и обсуждать с ним «изнанку жизни» - задний двор, уличный базар, нищих на паперти. Но признание существования этих мест и хотя бы некоторая степень знакомства с ними также необходимы для того, чтобы ребенок свободно чувствовал себя в городском пространстве. Независимо от того, где и что показывает взрослый ребенку, главное, чтобы обсуждение наблюдений и впечатлений имело форму диалога. Совместные исследовательские прогулки со взрослым научат ребенка тому, как почувствовать «атмосферу места», на что обращать внимание, как обследовать интересный объект, как найти дорогу - то есть вырабатывает познавательные стратегии, которые в дальнейшем ребенок будет использовать самостоятельно.

Такие стратегии ребенку нужны не только для познания внешней среды, но и для развития навыков ориентации во внутреннем пространстве личных помещений. Ребенку будет интересно и полезно совершить небольшую экскурсию по старинной квартире, куда он пришел в гости. Дошкольнику важно познакомиться с назначением различных помещений в детском саду — это поможет ему сформировать целостное представление о месте где он проводит пять дней в неделю. Школьник свое обучение в школе или кружке мог бы начать с ознакомительного похода по всем коридорам и этажам, сопровождаемого рассказом об этом учебном заведении. Умения ориентироваться в музее, супермаркете, административном здании и учебном корпусе абсолютно необходимы для того, чтобы ребенок быстро осваивался в незнакомых местах.

Третье направление помощи взрослого ребенку состоит в том, чтобы *открыть ему мир природы*. Только взрослый может показать ребенку разнообразие природной среды: свезти на море, в горы, на берег большой реки или озера, познакомить с жизнью поля, леса, луга, дать возможность пожить в настоящей деревне, столь непохожей на густонаселенные пригородные садоводства, знакомые большинству современных детей.

Именно взрослый понимает, как важно в детстве и юности побывать в таких местах, пейзажи которых тронут душу и вызовут глубокий эмоциональный отклик. Место, где ребенок пережил гармоническое созвучие своих душевных состояний с окружающей природой, может стать для него в дальнейшем (пусть хотя бы в воспоминаниях) источником жизненной силы и умиротворения.

Четвертое направление, где вклад родителей и воспитателей необходим, — это *формирование у ребенка образа родной страны и чувства родины*. В раннем детстве системой координат, в рамках которой ребенок начинал осознавать себя, был родной дом и семья. Потом для развития понимания себя ребенку становится необходима компания сверстников и родные места, в общении с которыми он утверждает себя как самостоятельную личность. В подростково-юношеском возрасте системой координат, в пространстве которой человек обязательно должен самоопределиться, является Родина. Юношеский поиск личностной идентичности — ответа на вопрос «кто я?» обязательно затрагивает проблему этно-культурного самоопределения, в частности отождествления себя со своим народом и своей страной. Во все времена взрослые заботились о том чтобы снабдить ребенка символами «родного», на основе которых он мог бы строить свою идентичность. Например, формирование образа Родины в системе школьного обучения в России XIX и XX веков обязательно включало построение символического ряда, стоящего из типичных пейзажей родной земли. С середины XIX века в школьных книгах для чтения в младших классах (типа «Родной речи») обязательно помещалась подборка репродукций, изображавших картины родной природы «Жаркий день в степи», «В поле», «В лесу», «На Волге» (в дореволюционных учебниках также присутствовали и изображения типов русских людей — «Мужики», «Крестьянка с ребенком», «Купец», «Бурлаки» «Помещик», «Странники», «Нищие», «Крестьянские дети» и т. п.). Эти иллюстрации отражали наиболее характерные особенности русского пейзажа, которые должны были запечатлеться в памяти ребенка. Для многих детей это были первые картинки, которыми начинался ряд зрительных образов осознававшихся детьми как изображения «родного». Эта традиция в упрощенном и идеологически откорректированном виде сохранилась и в советской школе. Слова известной песни советского периода «С чего начинается Родина? С картинки в твоем букваре...» напоминают нам об одном из устойчивых дидактических приемов, которым издавна пользовалась российская педагогика.

Чем старше становится ребенок, тем большее значение приобретают для него реальные путешествия по родной стране, возможность воочию увидеть ее пейзажи, познакомиться с историческими местами, узнать характерные типы населяющих ее людей. Все это важно для формирования эмоционально-личностного образа Родины, который необходим человеку как для понимания самого себя, так и для дальнейшего познания других стран и других народов, живущих на Земле.

И последнее направление педагогического вклада взрослого состоит в том, чтобы раскрыть ребенку *духовно-нравственный план взаимоотношений человека с окружающим его миром*. Поначалу взрослый выступает здесь как посредник, налаживающий и объясняющий нравственную сторону взаимодействия ребенка с интересующими его объектами: почему нельзя сорвать на газоне головки понравившихся цветов и сложить их в свое ведерко; почему нехорошо выгонять других детей из общей песочницы; почему божьих коровку не надо давить, а лучше спеть ей песенку, чтобы она улетела на небе к своим деткам. Потом взрослый помогает сформировать ребенку систему ценностей, на которую тот будет опираться в своих поступках. А в идеале взрослый должен укрепить в нем любовь и воспитать уважение к жизни в разнообразных ее проявлениях. Фактически это то духовное основание, наличие которого предопределяет истинную укорененность человека в этом мире, его способность быть счастливым и делать счастливыми других. Если любовь к миру и уважение к жизни присутствуют в душе самого взрослого -это и будет главным залогом его успеха в качестве воспитателя, мудрого спутника и проводника ребенка в большой мир.

Приложение

Диагностика психического состояния, своеобразия характера и личности родителей

1. Регистрация невротических аспектов личностного реагирования (Шкала невротизации А.И.Захаров) (13, с.236-237).
2. Изучение степени эмоциональной чувствительности родителей к стрессовым переживаниям и напряжениям (Опросник «Эмоциональная чувствительность к стрессу» (ЭЧС) А.И. Захаров).
3. Профиль личности родителей (ММПИ) Миннесотский многомерный личностный перечень (13, с. 38,42, 68, 95, 103, 126).

Диагностика особенностей семейного воспитания

4. Анализ семейных взаимоотношений (АСВ) (1, с. 585-595).
5. Изучение родительской позиции в отношении ребёнка (измерение родительских установок и реакций)
6. (Опросник PARI Е.С. Шафер, Р.К. Бела) (7, с. 334-345).

Диагностика супружеских отношений

7. Определение степени удовлетворённости-неудовлетворённости браком и степени согласования-рассогласования удовлетворённости браком (Тест-опросник удовлетворённости браком (ОУБ) В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко (7, с. 364-368).
8. Самодиагностика психологической совместимости в браке.
9. Определение функционально-ролевой согласованности в браке (опросник С.В. Ковалёва, 1991).
10. Диагностика энергофизиологической и энергопсихологической совместимости с брачным партнёром (опросники В.В. Бойко, 1996).

11. Проектирование оптимальной модели взаимодействия брачных партнёров.
12. Опросник «Распределение ролей в семье» (Ю.Е. Алёшина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская, 1987) (4, с. 272-274, с. 292-297).
13. Выявление представлений родителей о значимости в семейной жизни тех или иных ролей, а также о желаемом распределении их между мужем и женой. Методика РОП (ролевые ожидания и притязания супругов) (А.Н. Волкова) (16, с. 276-281).

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других – М.: Информационно-издательский дом Филинь, 1996.
2. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. – СПб.: Речь, 2001.
3. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников/Под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. – Минск: «Універсітэцкае», 1997.
4. Директору школы о сотрудничестве с родителями/ Под ред. д.п.н., проф. А.С.Роботовой, к.п.н. И.А.Хоменко, к.п.н., доц. И.Г.Шапошниковой.-М.,2001.
5. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
6. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: СОЮЗ, 1998.
7. Клинико-психологическая диагностика взаимоотношений в семьях подростков с психопатиями, акцентуациями характера, неврозоподобными состояниями. Методические рекомендации. – Л., 1987.
8. Ковалёв С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры. – М.: Просвещение, 1991.
9. Куликова Т.А.. Семейная педагогика и домашнее воспитание.-М., 2000.-
10. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. Описание и руководство к использованию. – Петрозаводск: Петроком, 1992.
11. Практикум по гендерной психологии/Под ред. И.С. Клециной. – СПб.: Питер, 2003. – С. 272-274, С. 292-297
12. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии/Под ред. М.К. Тугушкиной. – СПб.: Издательство «дидактика Плюс», 1998. -352 с.
13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1995.
14. Семья глазами психолога (сборник методик)/Сост. С.Ф. Спичак. – Москва: Издательство «Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – С. 6-10

15. Фримен Д. Техники семейной психотерапии – СПб.: Питер, 2001.
16. Целуйко В.М. Психология современной семьи. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 288 с.
17. Эйдемиллер Э.Г. Системная семейная психотерапия. Практикум по психотерапии. – СПб.: Питер, 2002.
18. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. – СПб.: Речь, 2003.
19. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2002.

4. Приложения

Приложение 1.

Ф.И.О. психолога _____					
НАИМЕНОВАНИЕ	Острота проблемы	Тип нарушений	проблемы	Эмоциональное состояние	Результат
КОДИФИКАТОР На _____ момент поступления					
На момент окончания работы					

Образовательная программа № _____

Индивидуальная карта СР № _____

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

1. Дата рождения _____ Школа _____ Класс _____

2.

Поступ					
Выбыл					

3. Ф.И.О матери (место работы, обр., возр.) _____

Ф.И.О. отца (место работы) _____

Ф.И.О. законного представителя _____

Материальный достаток семьи (малообеспеченная, со средним достатком, с достатком выше среднего) и многодетная (1,2,3,4,5,6 детей) _____

4. Состав семьи: полная, неполная, многодетная - (нужное подчеркнуть)

5. Место жительства: _____ Город _____

Кожуун (район) _____

Адрес _____

Телефон _____

6. Поликлиника № _____

7. № страхового полиса _____

8. Кем направлен _____

9. Причина обращения _____

10. Согласие на осмотр и лечение педиатра, психиатра, нарколога:
(подпись прямых родственников и специалистов) _____

11. Согласие на обследование и коррекционную работу с психологом:
(подпись прямых родственников и специалистов) _____

12. С правилами посещения ознакомлен: _____

13. Заключение специалистов: _____

Лист 2. Лист первичных консультаций.

Дата: _____

Запрос (решение проблемы, совет, получение информации, эмоциональная разгрузка, др.): _____

Интервью (собеседование): _____

Обследование: _____

Заключение по результатам психологического
обследования: _____

Заключение по результатам
врачебных консультаций _____

Случай относится к острым, требующим незамедлительной помощи; несет суицидальную опасность; требует дополнительной диагностики; психокоррекции (психотерапии); не требует дальнейшей работы (нужное подчеркнуть) _____

Рекомендации: _____

Лист 3. Шкала угрозы С несовершеннолетних

	Факторы		баллы	Примечание
1.	Возраст	11-18		
2.	Депрессия	В прошлом В настоящем Суицидальная история		
4.	Употребление ПАВ			
5.	Нехватка соц.поддержки	Конфликтная семья		
		Алкоголизированная семья		
		Многодетная семья		
		Инвалидность, болезнь родителей		
		Конфликтность с учителем/ями, с детьми		
6.	Отсутствие, потеря близкого человека, сиротство			
7.	Болезни			
8.	Конкретный план	Очень высокая степень С риска – требуется неотложная интервенция		
оценка	УРОВЕНЬ	Показатель		
0-2	Первый	Невысокая степень с-риска		
3-4	Вторая	Средний уровень с-риска – необходима интервенция и поддержка		
5-6	Третий	Высокая степень с- риска – необходима антисуицидальная интервенция		
7-10	Четвертый	Высокая степень с- риска – требуется неотложная интервенция		

Признаки депрессии у детей и подростков.

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешнее проявление печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменения аппетита	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Самообман – негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженной отвергнутости»	Непослушание

Низкая фрустрационная толерантность	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление ПАВ
Снижение социализации, замкнутость	Плохая успеваемость
Агрессия, отреагирование в действиях	Прогулы в школе

Лист 4. Кодификатор

НАИМЕНОВАНИЕ	1. С кем проживал ребенок на момент обращения	2. Насилие и жестокое обращение	3. Экономическая эксплуатация	4. Бездомность/базовые потребности
На момент поступления				
На момент окончания работы				

НАИМЕНОВАНИЕ	5. Проблема ВИЧ/СПИД	6. Взаимоотношения со сверстниками	7. Школьные проблемы	8. Правовые вопросы	9. Злоупотребление ПАВ	10. Особые нужды детей
На момент поступления						
На момент окончания работы						

НАИМЕНОВАНИЕ	11. Проблемы сексуальной сферы	12. Семейные проблемы	13. Социальное и психическое здоровье	14. Суицид	15. Физическое здоровье	16. Получение информации
На момент поступления						
На момент окончания работы						

НАИМЕНОВАНИЕ	17. Дискриминация	18. Другие причины обращений	Результат
На момент поступления			
На момент окончания работы			

Лист 5. Анамнез

Информация об основных событиях в истории развития ребенка _____

Лист 6. Основные жизненные события

В	1-м	классе
Во 2-м классе		
В 3-м классе		
В	4-м	классе
В	5-м	классе
В		6-м
классе		
Во	7-м	классе
В	8-м	классе
В	9-м	классе
В	10-м	классе
В	11-м	классе

Значимые события жизни (со слов ребенка): _____

Лист 7. Социальный статус

1. Состав семьи:

2. Экономическое положение семьи:

3. Образование родителей:

Мать _____

Отец _____

4. Очередность рождения ребенка в семье _____

5. Круг друзей среди сверстников:

6. Круг знакомых среди сверстников:

7. Особенности экономической социализации:

Не имеет карманных денег					
Получает карманные деньги от родителей или опекунов					
Собирает потерянные деньги					
Попрошайничает					
Выигрывает деньги					
Вымогает деньги					
Зарабатывает					

Лист 8. Школьный статус

1. Успеваемость (отличник, хорошист, троечник, двоечник):

2. Статус в коллективе (лидер, стремится к лидерству, рядовой, пассивен, отверженный):

А) Официальный:

Б) Социометрический:

3. Учебная мотивация (заинтересован в обучении, снижение интереса к обучению, утрата интереса):

4. Интересы:

5.Посещение внеклассных мероприятий (или участие):

6. Взаимоотношения в коллективе:

А) Со сверстниками (активен, дружественные, воздерживается от контактов, агрессивен, другое):

Б) С учителями (позитивные, нейтральные, конфликтные, другое):

7. Особенности поведения:

А) На уроках:

Б) На переменах:

В) Вне школы:

8. Отношение семьи, родителей к школе:

9. Оценка педагогами и одноклассниками качеств личности ребенка, его успехов в ведущей деятельности (высокий, средний, низкий):

Лист 9. Семейный статус

1. Оценка родителями качеств личности ребенка, его успехов в ведущей деятельности (высокий, средний, низкий):

2. Стиль семейного воспитания по Э.Г. Эйдемиллеру:

Гармоничное воспитание					
Потворствующая гиперпротекция					
Доминирующая гиперпротекция					
Повышенная моральная ответственность					
Эмоциональное отвержение					
Жестокое обращение					
Гиперпротекция (безнадзорность)					

Лист 10. Индивидуальные показатели развития

	Шмишек	В начале года	В середине	В конце года	Примечание
Гипертимность					
Застревание					
Эмотивность					
Педантичность					
Тревожность					
Циклотимность					
Демонстративность					
Возбудимость					
Дистимность					
Экзальтированность					
акцентуированность					
	Айзенка				
Тревожность					

Фрустрация					
Агрессия					
Ригидность					
	Юсупов				
Эмпатия					
родители					
животные					
старики					
дети					
худ. Произв-я					
незнакомцы					
Общая					
	Бойко				
Радио					
Эмоциональный					
Интуитивный					
Установки препят					
проникающая					
Идентификация					
Депрессия	Бек				

Лист 11. Лист индивидуальных занятий

Начало цикла _____

Завершение цикла _____

Дата	Основные направления работы	Заключение

Заключение

специалиста: _____

Лист 12. График посещений

Время	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
9-10ч		Тренинг общения	Консультация юриста	ЗОЖ		Консультация психолога
10-11ч	Коррекционно-реабилитационная программа	Арттерапия Релаксация	Телесноориентированная терапия	Арттерапия Релаксация	Арттерапия Релаксация	Телесноориентированная терапия
11-12ч.						Гостиная «Материнская нежность»
17-18ч	Консультация родителей	Консультация врача				

С графиком ознакомлен(а) _____

План коррекции развития/психологического состояния и самовоспитания

Ф.И.О. _____, МОУСОШ _____,

Аномалии развития: склонность к суицидальному поведению

Сфера воздействия	Мероприятия	Ответственный	Сроки	Примечание

Лист 13. Результаты оценки работы специалиста

Анкета (клиент)

1. а) Причина обращения решена _____
б) Частично решена _____
в) Не решена _____
2. В следующий раз Вы обратитесь в наш центр
а) да
б) нет
в) возможно
3. Ваши пожелания _____

Приложение 2.

Опросник антисуицидальных мотивов

Ф.И.О. _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция

На регистрационном бланке в строке рядом с вопросом отметьте одно из чисел – от 1 до 6:
1 – совершенно не важная (не является причиной для того, чтобы не убивать себя);

- 2 – весьма незначительная;
 3 – незначительная;
 4 – важная;
 5 – весьма важная;
 6 – чрезвычайно важная; (как причина убивать себя)

1	Несу ответственность и обязательства перед моими родными	
2	Я полагаю, что я могу научиться приспосабливаться и справляться с моими проблемами	
3	Я полагаю, что я могу контролировать мою жизнь и судьбу	
4	Я хочу жить	
5	Я верю, что только Бог имеет право закончить мою жизнь	
6	Я боюсь смерти	
7	Моя семья будет считать, что я не люблю их	
8	Я не считаю себя несчастным или безнадежным	
9	Моя семья зависит от меня и нуждается во мне	
10	Я не хочу умереть	
11	Я хочу наблюдать, как растут мои дети	
12	Жизнь – все, что мы имеем, и нет ничего лучше	
13	У меня есть планы на будущее, которые я хочу выполнить	
14	Независимо от того, как ужасно я себя чувствую, я знаю, что это не будет длиться все время	
15	Я боюсь неизвестности	
16	Я люблю свою семью очень сильно и не могу оставить её	
17	Я хочу испытать все те радости, которые жизнь должна мне преподнести	
18	Я боюсь, что у меня не получится покончить с собой тем методом, который я выбрал	
19	Я достаточно забочусь о себе	
20	Жизнь слишком красива и драгоценна, чтобы закончить её	
21	Было бы плохо оставить заботу о моих детях другим	
22	Я полагаю, что я могу найти другие решения моих проблем	
23	Я боюсь попасть в ад	
24	Я люблю жизнь	
25	Я слишком сильный, чтобы убить себя	
26	Я – трус и не имею мужества убить себя	
27	Мои религиозные верования запрещают самоубийство	
28	Моё самоубийство может плохо отразиться на детях	
29	Я интересуюсь тем, что случится со мной в будущем	
30	Это бы слишком сильно травмировало мою семью, и я не хочу, чтобы она страдала	
31	Меня волнует, что другие думают обо мне	
32	Я полагаю, что все, что происходит к лучшему	
33	Я долго не мог решить где, когда и как это сделать	
34	Я считаю, что это нравственно правильно	
35	У меня есть много дел, которые я бы хотел сделать	
36	Я достаточно храбр, чтобы бороться с трудностями жизни	
37	Я счастлив и доволен своей жизнью	
38	Я боюсь фактического «акта» самоубийства (боль, кровь, насилие)	
39	Я полагаю, что самоубийство ничего не решит	
40	Я надеюсь, что все улучшится, и будущее будет более счастливым	

41	Другие люди будут думать, что я слаб и эгоистичен	
42	У меня есть внутренняя сила, чтобы выжить	
43	Я не хотел, чтобы люди думали, что я не имею контроля над собой	
44	Я считаю, что я могу найти цель в жизни	
45	Я не вижу никакой причины приближать смерть	
46	Я боюсь, что мой метод самоубийства не приведет к желаемому результату	
47	Я не хотел бы, чтобы мои родные впоследствии чувствовали себя виновными	
48	Я не хотел бы, чтобы мои родные думали, что я эгоист	

Выраженность антисуицидальных мотивов

№	Антисуицидальные мотивы	Балл	Ранг
1	Выживание, умение справляться с ситуацией		
2	Ответственность перед семьей		
3	Мотивы, связанные с детьми		
4	Опасения относительно совершения самоубийства		
5	Опасения социального неодобрения		
6	Моральные установки, противоречащие совершению суицидальной попытки		
Среднее значение выраженности антисуицидальных мотивов			

Приложение 3.

Материалы для коррекционно-реабилитационной программы по предупреждению повторного суицида

Тематический план

№	Тема	Часы	
1	Исследование жизненного пути, стиля, потребностей. Смысла суицида	1	1
2	Работа с травмой. Отреагирование негативных эмоций	1	1
3	Изучение желаний, превращение проблемы в цели	1	1
4	Работа с расширением временной перспективы	1	1
5	Путь к цели (копингстратегии)	1	1
6	Переписанная автобиография	1	1
7	Формируем навыки самоподкрепления	1	1
8	Наслаждение в действиях	1	1
9	Хочу научиться	1	1
10	Наслаждение в людях	1	1
11	Ищем хорошее в плохом	1	1
12.	Защита проекта «Мой жизненный путь»	1	1

Структура занятия:

Рефлексия прошлого занятия
Информация, психологические технологии
Релаксация.
Домашнее задание

Техника. Выяснение психологических потребностей

Шнейдман разработал опросник со списком фрустрированных психологических потребностей для того, чтобы иметь возможность прицельно опрашивать обследуемых, оценивая, какое влияние оказывают различные потребности на их отношение к себе и окружающему миру. Он выделил 20 базовых потребностей человека. Значимость каждой из них оценивалась числом баллов таким образом, чтобы общая сумма всех баллов была равна 100. Иными словами, общее количество баллов у всех опрашиваемых является одинаковым, а диагностическую информацию можно извлечь из различий между показателями значимости отдельных потребностей (у конкретного человека). Эти различия демонстрируют, каким образом потребности формируют стиль (паттерны) жизни человека.

Опросник психологических потребностей

Потребность	Баллы
1. Самоунижение. Потребность пассивно подчиняться; умалять свое достоинство.	
2. Достижение. Потребность справляться с трудностями и побеждать.	
3. Принадлежность. Потребность принадлежать, быть частью группы людей, поддерживать дружбу.	
4. Агрессия. Потребность силой преодолевать сопротивление; стремление к борьбе, драке или нападению.	
5. Автономия. Потребность быть независимым и свободным; преодолевать ограничения.	
6. Противодействие. Потребность возмещать потери с помощью борьбы, повторных усилий.	
7. Защита. Потребность отстаивать себя в случае критики или обвинений.	
8. Почтение. Потребность в восхищении и поддержке, восхвалении и подражании вышестоящему лицу (лидеру)	
9. Доминирование. Потребность контролировать. Влиять и определять поведение других; стремление быть лидером.	
10. Демонстративность. Потребность возбуждать интерес, привлекать, восхищать или развлекать других.	
11. Избегание опасности. Потребность избегать боли, ранений, болезни и смерти.	
12. Неприкосновенность. Потребность в защите себя и своего психологического пространства.	
13. Забота. Потребность в обеспечении других едой, помощью, утешением, защитой и воспитанием.	
14. Порядок. Потребность в организованности в порядке в вещах и мыслях.	
15. Игра. Потребность в действиях для удовольствия, в поиске удовольствия ради него самого.	
16. Отвержение. Потребность в исключении, изгнании, удалении от себя другого человека.	
17. Чувственность. Потребность в эстетических и положительных чувственных переживаниях, в наслаждении.	
18. Избегание стыда. Потребность сторониться чувств унижения и стыда.	
19. Получение поддержки. Стремление, чтобы другой человек удовлетворял значимые потребности; потребность быть любимым.	
20. Понимание. Потребность располагать информацией о происходящем, понимать, каким образом	

Техника. Выяснение смысла суицида

В позитивной психотерапии попытка суицида рассматривается как «завершение болезненного развития». Под попыткой суицида подразумевается не только стремление к смерти, сколько вызов окружающему миру. Конечно, возможно, что эта попытка заканчивается смертью или всерьез задуманное самоубийство не удастся.

Если поразмышлять над тем, что означает «лишить себя жизни», то здесь можно обнаружить и позитивные стороны. Если человек «забирает» у себя жизнь, значит, он постигает жизнь, овладевает ею, он приспособливает ее к себе. Здесь возможно новое начало. «Лишить себя жизни» – это способность поставить свою жизнь под вопрос и изменить свои взгляды на нее.

Опросник для клиентов с суицидальными тенденциями

- 1) «Я больше этого не вынесу», «Жизнь это иллюзия», «Все лишено смысла», Может еще, какие есть пословицы и поговорки? Как вы относитесь к этому?
- 2) Какое средство вы использовали, чтобы уйти из жизни?
- 3) Вы испытали разочарование, чувствуете себя отвергнутым где, когда? Или к вам несправедливо относятся где, когда?
- 4) Была ли ваша попытка вызовом окружающему миру? С какой целью?
- 5) Вы рассказывали о вашей попытке самоубийства, кому? Как среагировали на это?
- 6) Какие разочарования (чем, кем) предшествовали вашей попытке? Стояло ли за этим желание любви, близости и защищенности?
- 7) Одолевают ли Вас мысли о безнадежности и бессмысленности жизни? Что привело Вас к таким мыслям и ощущениям?
- 8) Хотели ли вы покончить с невыносимой ситуацией или с жизнью вообще?
- 9) Задумывались ли вы о глобальных проблемах всего человечества?
- 10) Вспомните проблемные ситуации, трудности, которые вы преодолели. Как вы справились, что Вам помогло?
- 11) Что для вас является смыслом жизни (стимулом, целью, мотивацией, жизненным планом, маслом болезни и смерти, Жизни после смерти)?
- 12) Какие цели и планы есть у вас в отношении учебы, личной жизни, семейных отношений, здоровья, общественной жизни.

Работа с травмой. Отреагирование негативных эмоций

Методы снижения кризисного напряжения применяются в тех случаях, когда напряжение «зашкаливает», а объективные обстоятельства требуют немедленного решения и осуществление конкретных шагов. Хорошо, когда в распоряжении психолога есть комната психологической разгрузки: мягкое кресло, приглушенный свет и звуки природы. Но даже если этих условий нет, можно использовать методы релаксационной визуализации, а также метод В. Стюарта «Трансформация образа» в сочетании с фокусированием: методом Ю. Джендлинда.

Образы можно использовать в процессе консультирования в любое время. Они напрямую связаны с эмоциями, которые имеют источник все в том же бессознательном. Тело – это язык нашей физической природы, которое является проводником для наших эмоций, которые изменяют его состояние? Любую эмоцию можно локализовать в теле.

Консультант может предложить клиенту проделать следующее, направляя его вопросами.

1. Сосредоточьтесь на своем состоянии. Что вы сейчас чувствуете? Где в теле особенно локализуется это состояние?

2. Представьте себе образ вашего состояния. Как оно выглядит? Как оно ощущается в теле? Как оно звучит? Что в этом образе есть особенно тревожащего, дискомфортного?

3. Представляйте, как этот образ меняется, становится все более приятным, успокаивающим, комфортным. Что с ним происходит?

4. Вернитесь к вашему состоянию. Каково оно теперь? Как оно изменилось?

При необходимости эту технику можно повторять несколько раз.

Во время выполнения этой техники необходимо, чтобы клиент подробно описывал происходящие изменения в образе. При этом важно следить за его физическим состоянием. Образы – сильное оружие, и обращаться с ним нужно осторожно.

Если в теле клиента будут сохраняться негативные ощущения, можно предложить ему:

1) сосредоточиться на негативных ощущениях; 2) выбрать один из видов «ласкающего», «исцеляющего» визуального (то есть воображаемого) самовоздействия: например, омывание нежным лечебным бальзамом, под действием которого каждая клеточка облегченно расправляется и благодарно успокаивается; или струящийся нежный поток исцеляющего света, или нежное поглаживание и т.п. (клиенту может быть задан вопрос о том, что для него наиболее приятно); 3) визуализировать выбранный способ до устранения неприятного ощущения.

Изучение желаний, превращение проблем в цели

Представьте, вы поймали золотую рыбку, которая обещала исполнить 3 ваших желания. Желания должны быть реалистичные... Подумайте, что вы будите делать для достижения их, каковы препятствия на пути достижения их. Опишите свои чувства.

Превращаем проблемы в цели

Многие наши проблемы могут быть решены, если мы представим их в виде цели. Составьте список проблем, которые хотели бы решить. Как можно более объективно. Сформулируйте цель т.е. что нужно сделать, чтобы проблема перестала существовать или стала менее острой.

Путь к цели

Закройте глаза и представьте образ или картину, символизирующие вашу цель. Не открывая глаз, визуализируйте дальше, что перед вами лежит прямая тропа вверх на холм, над которым висит образ вашей цели. По обеим сторонам тропы вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с вашего пути по тропе и помешать достичь вершины. Они пытаются лишить вас мужества и чем-нибудь соблазнить. Они хотят запугать вас или вызвать у вас чувства вины.

Вы же можете ощутить себя сгустком энергии, ясной воли, неуклонно идущим вперед по тропе. Вы можете поговорить с кем-нибудь из этих сил.

Когда вы дойдете до вершины, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощутите его присутствие, побудьте рядом, насладитесь его близостью. Прочувствуйте его и ощутите, что он может говорить вам. Пришло время попрощаться с образами. Вы можете что-то взять с собой, а остальное начинает блекнуть и наконец, исчезнет из вашего воображения. Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох. Откройте глаза.

Обсудите: какие силы хотели заставить вас свернуть с пути.

Переписанная автобиография

Рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты.

Формируем навыки самоподкрепления

Необходимо психологу сначала продемонстрировать навыки самоподкрепления с последующими пробами в ролевой игре.

Варианты «Все равно я молодец, потому, что...»

Подготовить рассказ о своих успехах и радостях и рассказать сначала психологу, потом другу или подруге, родителям. Обсудите: что мешало или помогало говорить о своих успехах.

Наслаждение в действиях

Продолжите фразу. «Мне нравится ... а многие не знают, какое от этого можно получить удовольствие». Надо рассказать о занятиях. Которые приносят удовольствие. Д.З. выберите время для занятий, которые доставляют вам радость удовольствия.

«Хочу научиться»

Расскажите о тех действиях, которые доставляют удовольствие другим людям, и которым вам хотелось бы научиться.

Наслаждение в людях.

Расскажите о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым и тех действиях, которые эти чувства вызывают. Обсудите: Было ли что-то неприятное для вас; существуют ли универсальные способы доставить удовольствие; что приятно всем людям, что приятно конкретному человеку.

Расскажите близкому человеку, что вам в нем нравится, используя местоимение «Я» и точно описывайте положительные чувства в связи с действиями партнера. Обсудите: какие трудности возникли, о чем сложно говорить?

«Хорошее в плохом»

Пожалуйста, увидьте в неприятном для вас человеке, что-то хорошее. Можно ли увидеть хорошее в мерзких людях. Что можем нам помешать увидеть в них хорошее.

Установлено, что на протяжении долгого времени остается риск повторного суицида, поэтому требуется постоянная поддержка молодого человека с грузом накопленных проблем, а не коррекция только одного симптома или проблемного поведения

Литература

1. Амбрумова А.Г. Непатологические ситуационные реакции у подростков в суицидологической практике // Журнал невропатологии и психиатрии, 1980. №4.
2. Полякова В.В. Психологические технологии работы с детьми с отклоняющимся поведением: практическое пособие. – Новосибирск, 2008.
3. Семенова Н.Б. Профилактика суицидального поведения у подростков Республики Тыва: методические рекомендации. – Кызыл, 2008.

4. Смертность российских подростков от самоубийств / Иванова А.Е., Сабгайда Т.П., Семенова Т.П. и др. – М., 2011.