



И.Н. Серегина

## Ленивый подросток или хроническая усталость организма?

**Серегина Ирина Николаевна** — преподаватель психологии факультета непрерывного образования Камчатского государственного университета им. Витуса Беринга, медицинский психолог детской поликлиники г. Петропавловска-Камчатского.

Лауреат премии им. П.Т. Новограбленова, учрежденной Главой Петропавловска-Камчатского городского округа за достигнутые успехи в области образования (2008).

Сфера профессиональной деятельности и научных интересов: психологическая помощь детям и родителям, психологическое консультирование, психологическое сопровождение детей, страдающих хроническими соматическими заболеваниями и психосоматическими расстройствами; наблюдение детей, относящихся к группе «риска» по психосоматике и социальной дезадаптации; психологическая коррекция отклонений в развитии; психологическая профилактика синдрома дефицита внимания и гиперактивности в более раннем периоде развития ребенка; оптимизация развития адаптационных механизмов у детей.

В своей статье автор рассматривает феномен подростковой лени как результат энергетического истощения организма. Описывает программу работы с данной проблемой, содержащую элементы так называемой «психотерапии восстановления здоровья» (систем, разработанной доктором психологических наук, профессором В.А. Ананьевым), а также метод аутогенной тренировки И. Шульца. Также в статье анализируются причины протестного поведения подростка, которое проявляется как лень. Описывается тренинг взаимодействия подростка с родителями, способствующий восстановлению взаимопонимания между членами семьи и гармонизации их отношений.

*«Ленивый человек в бесчестном покое сходен с неподвижной болотной водой, которая, кроме смраду и презренных гадин, ничего не производит».*

М.В. Ломоносов

Интерес к данной проблеме и желание рассмотреть ее появилось в связи с увеличением жалоб родителей на лень у подростков, проявление агрессивности, эмоциональной лабильности, замкнутости, при том что проблем с физическим здоровьем у этих подростков, как правило, нет.

Напрашивается вопрос: неужели наши отроки настолько ленивы, как об этом говорят их родители. Не хотят учиться, помогать по дому, «не рвутся» заниматься музыкой, спортом и т. д.?

Наблюдения не дают однозначного ответа. Мало того, часто они показывают, что многие из тех, на кого жалуются родители, ходят на дополнительные занятия к репетиторам, в музыкальную школу, изучают языки дополнительно, посещают бассейн плюс еще какую-нибудь спортивную секцию, конечно, под давлением этих же родителей.

По поводу подросткового возраста написано много книг, проведено исследований, поэтому мы не будем повторяться — описывать психологические, психофизиологические и др. особенности данного возраста. Акцентируем наше внимание на подростковой лени и определение лени рассмотрим.

Лень (от лат. «lenus» — спокойный, медлительный, вялый) — отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности. Традиционно расценивается как порок, поскольку считается, что ленивый человек является

«нахлебником» общества. В то же время, в условиях интенсивной эксплуатации трудящихся, «лень» часто подразумевает естественную потребность в отдыхе. Есть и другие определения лени, но мы остановимся именно на этом.

Опираясь на определение, можно сказать, что такое количество потенциальных «нахлебников» просто пугает. Поэтому мы думаем, что есть много причин, по которым подростку просто необходимо полениться, чтобы восстановить энергетические ресурсы организма и дать возможность ему расти и развиваться. Ведь в наше время подростки действительно загружены психологически (в том числе, экономическими проблемами в семье), академически, физически...

Мы постараемся как можно меньше использовать научной терминологии, для того чтобы изложенный материал был максимально понятен и родителям, и подросткам.

Анализируя проблему подростковой лени в условиях повышенных нагрузок, достоверно будет рассматривать ее как следствие, у которого есть определенные причины, например:

- потребность во внимании и поиск способа его привлечь;
- отсутствие мотивации к деятельности в целом;
- протест, проявляющийся в соответствующих формах поведения, в том числе — в провокациях;
- непонимание смысла учебы и влияния ее результатов на жизненные перспективы;
- хронические перегрузки организма, следствием которых является вялость и апатия;
- депрессивные состояния, тревоги, страхи, приводящие к защитному торможению психических и физических процессов.

Страх не оправдать ожидания родителей — одна из серьезнейших причин лени. Подростку бывает страшно или стыдно спросить, стыдно сказать, что устал, не хватает сил. И при этом, опять же, не всегда хватает смелости спросить совета: а как поступить? Или не позволяет возрастной максимализм. Да и поверят ли — вот в чем вопрос. Давайте мы, взрослые, попробуем быть честными хотя бы сами с собой. Ведь часто это наши любимые «великие» фразы: «А что ты такого сделал, что устал? А мы, родители, не устаем, что ли? А вот в наше время мы успевали все, и возможностей у нас таких не было, как у вас в настоящее время...»

Систематизируя сказанное, необходимо отметить, что страх, тревога, тоска — основные эмоциональные отрицательные факторы, способствующие развитию невротических расстройств, неврозов. Также в развитии данных расстройств имеет значение внушаемость и самовнушение. Чувство страха оказывает воздействие даже на уверенных в себе и достаточно волевых и активных молодых людей.

Говоря об эмоциональных отрицательных факторах, невозможно обойти проблему сна и сновидений. Шекспир называл сон «источником всех сил, бальзамом для больной души». Повышенная сонливость или трудности засыпания у подростка должны обратить на себя внимание родителей. Потому что сон восстанавливает человека и дает ему энергетические силы для дальнейшей деятельности, неважно — умственная она или физическая. И наоборот: нарушение сна приводит к истощению организма и хронической усталости. Если подросток спит всю ночь, но встает уставшим, возможно с головными болями — необходимо обратить внимание на то, что снится молодому человеку. Кошмарные и ужасные сны тоже являются симптомами нарушения сна, и в этом случае восстановление организма не происходит. Все, что переживают эмоционально дети днем, перекладывается в ночной сон. Часто родители рассказывают, что их маленький ребенок ночью может встать и пойти с закрытыми глазами, вскрикивать, плакать, стонать, размахивать руками, куда-то бежать под одеялом и т. п. Во время сновидений могут быть положительные или отрицательные эмоциональные переживания. Они же вызывают чувство страха, растерянности, негодования, ужаса. Как мы уже сказали, сон бывает тревожным и беспокойным. И характер сновидений отражается на самочувствии, настроении, поведении и реакциях человека. Поэтому мы в ходе своей работы задаем вопрос родителям: «Здоровый ли сон у вашего маленького ребенка?».

### Человеку — о человеке

Из психологической проповеди В.А. Ананьева: «Причин для страданий много, но все они ложные или относительные. Как-то пришел на Землю Моисей и говорит, показывая пальцем в небо: **“Все у нас отсюда!”** Но появился на свет Иван Петрович Павлов и позволил себе не согласиться: **“Все у нас отсюда!”** — и постучал ладонью по голове. Вслед за Павловым высказал свое мнение Зигмунд Фрейд: **“Все у нас отсюда,”** — и указал на место ниже пояса. А тут, откуда ни возьми, появился всем известный Альберт Эйнштейн, широко развел руками да и в сердцах произнес: **“Все у вас, ребята, относительно!!!”** Я понимаю: когда ты в смятении, то ошибочно считаешь, что “Восток — это Запад”, но когда ты пробудишься, то поймешь, что “Запад — это Восток”. И если ты откроешь глаза по окончании проповеди и скажешь себе, что все точно так же, как и раньше, только на два метра выше над Землей, то ты избавился от тирании ума, — скажу точнее, наступило потрясение, а за ним просветление, и все же полное постижение развивается шаг за шагом, в процессе теперь уже новой жизни твоей...»

Психологическая проповедь В.А. Ананьева с элементами потрясающей психотерапии имеет исключительно важную функцию, способствующую раскрытию себя и осмыслению собственных возможностей. Мы



дадим читателю только некоторые варианты (выдержки) из проповеди, которые помогут им определить собственные потенциальные ресурсы, энергетически восстановить себя и поддерживать здоровое состояние организма.

Далее: «Хочу сразу предупредить, чтобы ты не верил(а) ни одному моему слову, не верь, а читай и вчитывайся. Я — это тот, кто вывешивает знаки предупреждения, я напоминаю об истине, а жизнь будет подкреплять истину. Так, в Англии меня поразила система знаков, напоминающая о правилах жизни. Например, висит знак на территории клиники: скорость машины не должна превышать 15 км/час, казалось бы и так достаточно ясно и понятно. Нет. Всегда надо помнить о том, что человек быстро его забудет, если у него дефицит времени, спешит и т. д. В частности, для них через каждые 50 м устроены поперек дороги маленькие бордюрики, вынуждающие сбавить скорость до минимума. Если не сделать этого, на пятом бордюрике можно потерять колеса. Вот чудо-предупреждение. Это цивилизованные знаки предупреждения. Что-то вроде щелчка по носу. Подумай об этом, это интересный факт.

Так вот, к делу. Как-то странно получается, одни люди лихо жонглируют словами, и их жизнь работает; другие что-то делают с ними, и их жизнь не работает. У тебя, возможно, второй вариант, и это значит, что ты просто квашня, ты — «потеющие ноги жизни», ты вечный стон. Все это мои слова, все остальное твоё *созданье*. Проанализируй, что с тобой? Возможно, ты стал Творцом — творцом злости, замешательства, творцом уныния, депрессии, ненависти, стыда и, может, еще чего-то.

Ты страдалец, а страдалцы — это основные творцы проблем Вселенной. Исследуй этот процесс. Очень хочу, чтобы не ситуация управляла тобой, а ты управлял собой, своим состоянием в этой ситуации. Все переживания имеют один источник и только один источник. Им являешься **ты!** Ни твоя мама, ни твой папа, ни кто-то другой, ни твой Эдипов комплекс, а **ты!** Ты источник и причина своего болезненного состояния, Никто тебе это не давал и, следовательно, никто не может пережить его за тебя. Ты несешь тотальную ответственность за то, что с тобой происходит. Об этом даже африканцы знают, они говорят: «Не смотри, где ты упал, а смотри, где ты поскользнулся», и уже если искать причины, то искать их следует внутри себя, а не вовне. **“Нет рыбы, выплывшей из воды или птицы, вылетевшей из неба”**. Исследуй то, что возникает в тебе. Будь с этим. Каждый раз, как возникает тоска, страх, говори себе: *“Ух ты, как интересно, опять идет волна страха. Посмотрим, какой она будет на этот раз”*. Не борись с этим. Говори **“да”** своему страху. Не позволяй страху “парализовать” себя.

Если верить, что Бог определил быть тебе “вечным стоном”, то опускаются руки. Сетовать на судьбу, на Всевышнего, что сетовать на дождь за окном. В самом деле, бесспорный факт: у каждого есть своя судь-

ба и в нее заложены все грехи и успехи твоих предков от твоего отца с матерью до Адама с Евой. И все же насколько различно отношение к своей судьбе разных людей. Можно заметить, что одни помогают своей судьбе и развивают ее, обогащают, другие только ведут непримиримую борьбу с ней. Как результат — первые имеют высокое качество жизни, вторые — просто несчастны.

Цель ума, с точки зрения биологии, — это выжить. Цель души — это качественно прожить жизнь. Качественно — значит легко, свободно. Когда мысли, эмоции и слова созвучны с мелодией души. Единственная вещь, которая расстраивает ум, — это угроза для выживания. Единственная вещь, которая угнетает душу, — это глухота, слепота, бесчувственность к тому, что подсказывает душа — твоя истинная суть...»

Далее мы предлагаем читателю опросник для самопознания. Он поможет определить собственную личностную зрелость. Перечень качеств, оценка уровня развития которых позволит оценить уровень личностной зрелости в целом, составлен на основе перечня так называемых «Моральных и духовных ценностей» — программ, разработанных для учебных академий Лос-Анжелеса. К данному перечню относятся характеристики самоактуализированной личности (предложенные А. Маслоу, а также Джоном Кларком: J. Rainbow Network) и разработки доктора психологических наук В.А. Ананьева.

Предлагаемый личностный опросник служит средством самоанализа и, следовательно, выявляет пути для личностного роста.

*Ответ «да» оценивается 3 баллами, ответ «нет» — 1 баллом.*

1. Вы отваживаетесь взять на себя ответственность за собственную жизнь и поступки и не обвиняете других, когда дела идут не так.
2. Вы достаточно мудры, чтобы не мешать другим жить своей жизнью.
3. Вы сами без подсказок знаете, что для Вас хорошо, а что плохо.
4. Вы понимаете, что сначала нужно быть довольным собой, а потом уже другими.
5. При принятии решений Вы доверяете своей интуиции.
6. Вы бережно относитесь к своему телу, развиваете интеллект и духовные качества для того, чтобы обрести целостность и гармоничность.
7. Вы предпочитаете преодолевать свои собственные вершины, а не карабкаться на чужие.
8. Вы способны изменить привычные схемы своего поведения в поиске новых путей общения с миром.
9. Вы знаете, что свобода — это внутреннее, а не зависящее от обстоятельств состояние.
10. Вы умеете создать вокруг себя состояние мира и спокойствия, когда вокруг бушует буря.
11. Вы ощущаете, что ведомы высшей силой и чувствуете себя ее частью.

12. Вы желаете обрести совершенство, но прощаете недостатки себе и другим.
  13. У Вас есть силы находить жизнь прекрасной и удивительной даже во время испытаний и лишений.
  14. Вы понимаете, что в жизни неизбежны перемены, и их не надо бояться.
  15. Вы способны видеть за цепочкой случайных событий целостность бытия.
  16. Вы умеете любить и делать добрые дела, ничего не требуя взамен.
  17. Вы готовы искать всегда и везде, чтобы постичь истину.
  18. Вы поступаете так, чтобы «заслужить любовь ближнего своего».
  19. Вы не возмущаетесь критикой в свой адрес, а стараетесь найти в ней полезные для самосовершенствования моменты.
  20. Вы умеете проигрывать, принимать поражения и разочарования без жалоб и злости.
  21. Вы способны остаться верным себе и своей цели даже перед лицом отвержения и непопулярности.
  22. Вы способны трансцендировать среду и культуру, в которой живете.
  23. Вы умеете принимать комплименты достойно, без ложной скромности.
  24. Вы не беспокоитесь преждевременно, а также по поводу событий, не зависящих от Вас.
  25. Вы постоянно и четко осознаете различия между целью и средствами ее достижения.
  26. У Вас тесные эмоциональные отношения с близкими и друзьями.
  27. Вы не теряете чувства юмора ни при каких обстоятельствах.
  28. Вы живете спонтанно и естественно, синхронно с жизнью.
  29. Проблемы, на которых Вы сфокусированы, лежат вне Вас.
  30. Вы обладаете чувством принадлежности ко всему человечеству, хотя и видите его недостатки.
  31. Вы достаточно изобретательны в своей деятельности и не следуете стереотипу.
  32. Вы знаете, откуда черпать силы и вдохновение, и умеете это делать.
  33. Вы составляете разумный план и реализуете промежуточные цели на пути к главной.
  34. Вы примиряетесь с неизбежным, с тем, что уже произошло.
  35. Вы не уходите от жизни, а предпочитаете иметь дело с действительностью какой бы она ни была.
  36. Вы не критикуете других, не разобравшись в сути дела.
  37. Вы терпеливы, потому что знаете: «рана заживает постепенно».
  38. Вы не выходите из себя и не «бьетесь головой о стену» по пустякам.
  39. Мораль для Вас определяется собственным, а не чужим опытом.
  40. Вы всегда просите о помощи, когда осознаете, что в ней нуждаетесь.
- Инструкция:* просуммируйте баллы, присваивая каждому положительному ответу 3 балла, а отрицательному — 1 балл. По сумме определите свою ступень по лестнице взросления личности.
- 40–70 баллов — начало «зрелости», впереди трудная работа над собой.
- 70–100 баллов — умеренная «зрелость», есть еще резервы к совершенствованию.
- 100–120 баллов — Вам удалось выйти на новый виток человеческого существования.
- Далее: «Быть самим собой, значит быть естественным и спонтанным. Жизнь без цели — бессмысленная жизнь. Человек, имеющий смысл в жизни, выступает как образчик цельности. Цельный, то есть целостный, человек — имеющий цель. Бесцельный — это бессмысленный человек.
- Для поиска смысла жизни, согласно В. Франклу, существует три пути:
1. творческая деятельность;
  2. эмоционально значимое присоединение к красоте мира, друзьям, семье и т. д.;
  3. через ценности сопереживания.
- Чтобы ощущать свою целостность, тебе необходимо задуматься как над иерархией своих ценностей, так и над тем, о чем уже упоминалось в проповеди, то есть над умением распределять свою энергию. Лучший способ экономии энергии — не тратить ее на пустое, учиться отдыхать до того как переутомишься. Еще одним важным аспектом в распределении энергии является знание того, куда именно в каком количестве ты ее направляешь. Ты можешь чувствовать себя великолепно, жить в гармонии с миром, если распределишь равномерно всю энергию на четыре стороны своей жизнедеятельности, а именно:
- 25% энергии поглощают потребности тела (физический уход, еда, спорт и т. п.);
- 25% — учебная деятельность или профессиональный труд (академический или профессиональный рост и т. д.);
- 25% — необходимо выделить межличностному общению (контакты с другими, друзьями, семьей, коллегами и т. д.);
- 25% — надо отдавать развитию интуиции, фантазированию на темы будущего, смысла жизни и т. д. — той таинственной работе, которая происходит вдалеке от чужих глаз, наедине с самим собой.
- Так, если упустить какую-либо из сфер, то могут возникнуть нарушения и даже заболевания. Нарушение равновесия этого квадрата вызывается устремленностью в одну лишь часть жизни. Например, бегство: в фантазии, в общественную жизнь, в работу, в



болезнь, в секс и др. Как правило, это бегство от себя и от жизни...»

#### Молитва на сегодня

«...**Сегодня:** я постараюсь жить заботами о сегодняшнем дне, не пытаюсь избавиться от всех моих проблем сразу.

**Сегодня:** я буду счастлив (счастлива). Верно то, что сказал Абрахам Линкольн: «*Большинство людей счастливы настолько, насколько сами себе позволяют*».

**Сегодня:** я примирюсь с моим настоящим положением, не стараясь переделать все по-своему, и принимаю себя в этом мире и то, что пошлет мне судьба.

**Сегодня:** я постараюсь укрепить мой ум. Я буду учиться. Я научусь чему-нибудь полезному. Я не буду лениться. Я прочту что-нибудь, что требует усилия, мышления и сосредоточения.

**Сегодня:** я сделаю три душевных упражнения. Сделаю кому-нибудь добро и постараюсь, чтобы об этом никто не узнал, а если кто-либо узнает, то это не будет считаться. Сделаю хотя бы две вещи, которые мне не хочется делать, но сделаю их для упражнения силы воли.

**Сегодня:** я буду привлекательнее. Постараюсь выглядеть как можно лучше, прилично оденусь, при разговоре не буду повышать голос, буду вежливым (вежливой), не буду ничего и никого судить. Постараюсь ни в чем не видеть недостатки и не буду никого исправлять или переделывать, кроме себя.

**Только на сегодня:** у меня составлена программа. Я, может быть, не выполню все, но я буду стараться и буду бороться с двумя врагами: спешкой и нерешительностью.

**Сегодня:** я удалюсь от всего на полчаса, чтобы побыть с собою наедине и отдохнуть. В это время я буду стараться лучше понять мою жизнь и что нужно сделать для ее улучшения.

**Сегодня:** я ничего не буду бояться и буду наслаждаться тем, что прекрасно. И буду верить, что все даваемое мною миру вернется ко мне...»

#### Заповеди оптимиста

1. Если пугаться жизни, некогда будет радоваться.
2. Нет плохого, есть только то, что нас огорчает. Нет хорошего, есть только то, что нас радует.
3. Беда лишь тогда несчастье, когда речь идет о близких. Во всех остальных случаях это лишь гримаса жизни.
4. Неудача — такая же норма жизни, как и успех. Темнота так же необходима для человеческой сути, как и свет.
5. Сталь закаляется в холодной воде, человек в кризисе. И в том, что кажется несчастьем, ищите проблеск солнца.

6. Те, кто добился успеха, отличаются от неуспешных тем, что знают как подниматься.
7. Вместо того чтобы проклинать тьму, зажги свечу.
8. Чем сильнее мы не хотим чего-то, тем в большей степени оно притягивается в нашу жизнь. Мысль притягивает энергию того же знака.
9. Если вы не Господь Бог, то у вас нет уверенности в том, что события будут развиваться именно по самому неблагоприятному сценарию.
10. Не принимая чужую негативную энергию, вы позволяете себе сохранять свою силу, уверенность и милосердие. Беспokoясь, вы теряете способность радоваться жизни и рисковать.
11. Если вы растеряны, обстоятельства всегда кажутся хуже, чем они есть на самом деле. Негативное мышление есть умственное беззаконие.
12. Помните: все временно. Мы будем жить дольше того, что происходит в нашей жизни сейчас, а значит, все это переживем.
13. Смелость — это готовность к действию, несмотря на страх.
14. Тем, кто пугается и выжидает, часто достается то, что остается от тех, кто дерзает.
15. Грань между страхом и смелостью называется здравым смыслом.
16. Несчастливыми люди становятся тогда, когда они признают себя таковыми.
17. Почти все замечают, как расточаются деньги, но мало кто замечает, как расточается жизнь на тревоги и страхи.
18. Самое страшное горе — видеть свою душу загнанной в угол. Но кто лишает вас права на восстание?
19. Человеку никогда не достает осознания, что при любых бедах у него есть главное благо — сама жизнь.
20. Чтобы не свалиться в пропасть из-за физической неподготовленности, достаточно просто не ходить в горы. В душевную пропасть мы свалимся из-за неумения совладать с собой.
21. Бог каждый из своих подарков заворачивает в препятствие. Чем больше препятствие, тем больше подарок...»

Эта небольшая часть из психологической проповеди позволяет провести глубокий анализ своих чувств, своих желаний, оценить свои силы, свое состояние, избавиться от страхов и по-новому посмотреть на себя и свои возможности со стороны. Разобраться в себе, быть собой, поставить маленькие «бордюрчики» и улучшить свое качество жизни.

#### Аутогенная тренировка (АТ-1) И. Шульца

Аутогенная (от греч. «сам» и «происхождение») тренировка — психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических (динамическое равновесие организма) механизмов человеческого организма,

нарушенных в результате дистресса. Методика основана на применении мышечной релаксации, самовнушения и самовоспитания.

Первая ступень включает в себя шесть классических упражнений, условные названия которых — «тяжесть» («мышцы»), «тепло» («кровеносные сосуды»), «дыхание» («легкие»), «сердце», «тепло в области солнечного сплетения» («органы пищеварения»), «прохлада в области лба» («голова»).

#### *План занятий*

1. Вводная беседа.
2. Диагностика эмоционального состояния.
3. Освоение упражнений.
4. Домашнее задание.

### **1. Вводная беседа**

Во вводной беседе необходимо рассказать о целях и задачах занятий, раскрыть в общих чертах сущность методов психической саморегуляции и аспекты ее практического применения. Основная задача — создать атмосферу взаимного доверия и доброжелательности, а также повысить мотивацию к знаниям и уверенность в его эффективности.

### **2. Диагностика эмоционального состояния**

Диагностика эмоционального состояния проводится в целях оценки динамики нервно-психического тонуса участников тренинга до проведения курса и — вторичное исследование — после занятий по освоению АТ. В качестве диагностических средств могут быть использованы следующие методики:

- методика САН (самочувствие, активность, настроение);
- методика измерения ситуативной и личностной тревожности Спилберга — Ханина;
- анкета участника группы (произвольное описание своего состояния).

Возможно использование и других психодиагностических методик.

### **3. Освоение упражнений**

#### ***Техника аутогенной тренировки***

Условия проведения занятий.

1. На первом этапе лучше всего заниматься в тихом, спокойном помещении с мягким неярким светом, с комфортной температурой, в свободной одежде. По мере освоения методики АТ можно будет применять в любой обстановке (на работе (тренинг-паузы), дома, даже в транспорте и в других, казалось бы, неудобных местах).

2. Заниматься АТ можно в одном из следующих трех положений:

а) положение «лежа на спине»: голова на низкой подушке, руки вдоль туловища, несколько согнуты в

локтевых суставах, ладонями вниз, ноги вытянуты и немного разведены, носками наружу.

б) поза «полулежа в кресле»: затылок и спина удобно и мягко опираются на спинку кресла, руки расслаблены, лежат на подлокотниках или на бедрах.

в) поза «кучера на дрожжах»: сесть на стул, голову слегка опустить, руки расслабленно положить на бедра, кисти свешены, ноги удобно расставлены и согнуты примерно под углом 120 градусов.

*! Глаза желательно закрыть.*

г) Заниматься АТ можно 1-3 раза в день от 10 до 30 мин. Лучше проводить тренировку перед подъемом утром, днем в обеденный перерыв и вечером во время отхода ко сну.

д) Все упражнения нужно начинать с концентрации внимания, то есть сосредоточиться на себе, своих ощущениях. Вначале успокоить свое дыхание. Для этого разучите подготовительное упражнение (см. ниже), выполнение которого существенно повышает эффект воздействия и позволяет значительно ускорить наступление состояния релаксации. Для этого можно использовать приемы, которые вызывают рефлекторную активацию парасимпатической нервной системы, что приводит к общему седативному эффекту.

#### ***Подготовительное упражнение***

На счет «раз» сделать короткий резкий «шумный» вдох и, сильно сжав кисти рук в кулаки, прижать их к груди.

На счет «два», «три», «четыре» — медленный спокойный глубокий выдох, сопровождающийся естественным звуком, напоминающим легкий стон; при этом руки резко бросить вниз и медленно расслабить кисти.

На счет «пять», «шесть» — пауза в дыхании и фиксация внимания на ощущении полного расслабления кистей рук.

Разучивать упражнение можно по частям: сначала — «дыхание», затем — «руки». Особое внимание следует обратить на естественность выдоха, индикатором чего является наличие характерного звука. После освоения упражнения в целом всеми участниками группы дается задание на его самостоятельное выполнение в течение одной минуты. Темп счета может быть индивидуальным.

#### ***Основные упражнения аутогенной тренировки***

##### ***1. Упражнение, направленное на общее успокоение***

Вначале успокойте свое дыхание. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох...

Повторите про себя формулу силы, золотое правило АТ: на вдохе — Я... на выдохе — спокоен... я совершенно спокоен...

Все тревоги и волнения остались за пределами этой комнаты... Все мышцы приятно расслаблены...

На каждом выдохе волна приятного расслабления прокатывается по всему телу...



Все тело отдыхает... Снова повторите про себя: я спокоен, я совершенно спокоен, я абсолютно спокоен...

Примечание: после каждой формулы выдерживается пауза 5–7 сек. В это время желательны вызывать яркие образы, соответствующие формуле.

*2. Упражнение, направленное на релаксацию (вызывание тяжести в конечностях)*

На вдохе слегка напрягите мышцы правой руки, на выдохе полностью расслабьте.

Вы чувствуете приятную тяжесть в правой руке (можно представить свинцовую тяжесть, заполняющую руку)...

Чувство тяжести в правой руке все больше и больше нарастает... Мышцы руки полностью расслабились...

Правая рука очень тяжелая (проговорите следующую формулу и зафиксируйте это ощущение: на вдохе — моя правая рука... на выдохе — тяжелая... моя правая рука очень тяжелая...).

А теперь переведите свое внимание на левую руку.

Левая рука также становится тяжелой...

Свинцовая тяжесть заполняет ее...

Мышцы левой руки расслабляются... левая рука становится все тяжелее и тяжелее...

Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе — моя левая рука... на выдохе — тяжелая; моя левая рука очень тяжелая...).

Приятная тяжесть наполняет мои руки и ноги...

Чувство приятной тяжести во всем теле все больше и больше нарастает (вспомните состояние после хорошей пешей прогулки по лесу)...

Все тело очень тяжелое...

Все тело расслабленное и тяжелое...

(Проговорите эти же формулы для обеих ног.)

*3. Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла*

Вы чувствуете приятное тепло в правой руке...

Кровеносные сосуды правой руки расширяются (мысленно выдохните поток горячего воздуха через руку, почувствуйте, как с каждым выдохом рука становится все теплее и теплее, поток горячего воздуха струится через правую руку)...

Горячий поток воздуха согревает мою руку...

Приятное чувство тепла разлилось по правой руке...

Правая рука стала горячей, особенно горит ладонь...

Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе — моя правая рука, на выдохе — теплая; моя правая рука очень теплая...

Переносим внимание на левую руку!

Представьте, как погружаете ее в приятно теплую воду... Левая рука согревается...

Вы чувствуете приятное тепло в левой руке...

Приятное тепло разливается по левой руке...

Мелкие кровеносные сосуды расширяются...

Левая рука становится все теплее и теплее...

Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе — моя левая рука... на выдохе — теплая; моя левая рука очень теплая... Затем переведите свое внимание на обе ноги! Представьте, как вы их опускаете в теплую воду... Ноги становятся теплыми...

Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе — мои ноги, на выдохе — теплые, мои ноги очень теплые...

Далее внимание на всем теле! Формулы те же. Заключительная формула: приятное тепло разливается по всему телу... Все тело теплое... и расслабленное...

*4. Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма и частоты дыхания*

Повторите про себя: я спокоен, я совершенно спокоен... Мое дыхание медленное... Дыхание спокойное... Дыхание ритмичное, ровное...

На каждом выдохе приятная волна спокойствия прокатывается по всему телу...

Дыхание легкое... Приятная прохлада струится в легкие... Еще раз проговорите про себя: — Я спокоен, я совершенно спокоен... я абсолютно спокоен...

*5. Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма и частоты сердечной деятельности*

Сердце бьется ритмично, спокойно...

Ваше сердце работает в режиме отдыха... Сердце бьется ровно, спокойно... Приятный покой, отдых...

Я совершенно спокоен... Я абсолютно спокоен...

*6. Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении*

Поместите свое внимание на область солнечного сплетения. Представьте, что в этом месте находится маленькое яркое солнышко. Ваше солнечное сплетение излучает тепло...

Приятное ощущение тепла разливается по всем внутренним органам... Ощущение тепла в солнечном сплетении все больше и больше нарастает...

Мой живот согревается приятным, глубинным теплом... Мой живот согрет приятным теплом... Солнечное сплетение излучает тепло...

Это расширяются кровеносные сосуды солнечного сплетения... Приятное тепло наполняет все внутренние органы... Внутренние органы оздоравливаются...

*7. Прохлада в области лба*

А сейчас представьте себе, словно между бровей вам положили маленький комочек снега...

Почувствуйте, как с каждым вдохом лоб становится прохладным...

Словно сквознячком обдувает ваш лоб...

Приятная прохлада распространяется к вискам...

Голова становится легкой, все неприятные ощущения исчезли...

Голова ясная, свежая... лоб прохладен...

#### **8. Выход из аутогенного погружения**

А сейчас я буду считать до пяти, и с каждым счетом вместо тяжести, вялости будет нарастать прилив сил, энергии. На счет «пять» откроете глаза. Голова будет свежая, ясная, и вы с удовольствием продолжите свой день. И так, «раз» — исчезает тяжесть из рук, из ног. «Два» — исчезает тяжесть из всего тела. Тело наливается силой, бодростью. «Три» — легкий озноб пробегает по всему телу, мышцы наливаются силой. «Четыре» — голова проясняется, легкая, свежая, мысли четкие. «Пять» — можно открыть глаза. Вы отлично отдохнули, набрались сил, здоровья. Чувствуете себя легко. Настроение бодрое, радостное.

#### **Общие принципы составления формул самовнушения**

Практическое использование методов саморегуляции, таких, как аутогенная тренировка, аутогипноз и др., основано на феномене самовнушения индивидуальных формул целей.

Самовнушение — это психическое воздействие, которое осуществляется с помощью речи и отличается сниженной аргументацией. Формулы самовнушения принимаются при сниженной степени осознанности и критичности, становятся внутренней установкой, которая направляет, регулирует и стимулирует психическую и физическую активность, реализуемую при той или иной степени автоматизма.

В акте суггестивного самовоздействия можно выделить два взаимосвязанных этапа: подготовительный (например, упражнения АТ) и исполнительный (собственно реализация формул самовнушения).

Формулы самовнушения не проговариваются вслух, а повторяются мысленно про себя (можно по несколько раз). Если есть проблема с концентрацией внимания, можно использовать внешнюю речь, но не очень громкую.

*Ряд требований, которым должны удовлетворять формулы самовнушения.*

Во-первых, направленность формул должна быть на себя самого.

Во-вторых, формулы необходимо составлять в первом лице и произносить от своего имени.

В-третьих, формулы должны быть позитивными (без отрицательной частицы «не»), состоять из глаголов, обладающих наибольшей воздействующей силой (не должны быть излишне развернутыми), состоять из 5–7 коротких логически завершенных предложений.

*! Помните, что сильные формулы-цели мобилизуют силы и способности человека, а слабые — демобилизуют.*

Глубокое мышечное расслабление снижает уровень бодрствования, перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более чутким к мысленным приказам.

Формулы цели в АТ должны начинаться и заканчиваться вызыванием чувства спокойствия. Например: Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я абсолютно спокоен...

#### *Примерные формулы цели*

*1. Формулы цели позволяют выработать или усовершенствовать механизм внутренних часов. Для этого достаточно применить формулу:*

— После крепкого и спокойного сна я проснусь во столько-то часов.

*2. Формулы могут быть направлены на повышение мотивации выбранной деятельности. Для этого необходимо вводить в систему упражнений АТ такие формулы цели:*

— Моя учеба (работа) доставляет мне радость.

— Мне легко учиться.

— Я справляюсь с учебой, все получится хорошо.

— Я внимателен. Мысли сосредоточены.

— Мне работается (пишется, читается) легко.

*3. В качестве общей формулы, направленной на снятие агрессивности, в АТ используется такая:*

— Всегда и везде я совершенно спокоен и хладнокровен. Я остаюсь свободным и спокойным.

*4. Серьезное занятие АТ — замечательное средство для преодоления бессонницы. Имеется целый арсенал формул для укрепления сна, например, когда не удается заснуть:*

— Голова свободна от мыслей.

— Посторонние мысли, тревоги и волнения мне безразличны.

— Я равнодушен к заботам и впечатлениям дня.

— Чувствую душевное успокоение.

— Хочется отдохнуть. Я заслужил отдых.

— Глаза слипаются, веки тяжелые.

— Я отключаюсь от всего до 7 утра.

— Полный покой

*5. Снять головную боль вам помогут следующие формулы цели:*

— Я спокоен... Я совершенно спокоен...

— Постепенно затихает головная боль...

— Головная боль все уменьшается и уменьшается...

— Полностью расслаблены мышцы головы...

— Голова становится ясной...





- Голова свежая, свободная...
- Я совершенно спокоен и хладнокровен.

*! Все указанные выше формулы следует использовать после усвоения и повторения основных упражнений на релаксацию, вставляя их между основными упражнениями.*

Техника релаксации должна осваиваться как самостоятельный прием саморегуляции и одновременно как фундамент для овладения более сложным элементом аутотренинга — техникой самовнушения.

#### 4. Домашнее задание

В конце занятия следует ответить на все вопросы, обсудить самочувствие участников группы. Затем предложить домашнее задание, объяснив, что без регулярной самостоятельной работы трудно ожидать желаемых результатов. Самостоятельно в домашних условиях можно отрабатывать как отдельные основные упражнения, в том числе подготовительные, так и формулы самовнушения. Чем чаще последние проговариваются на фоне релаксации, тем эффективнее они реализуются в поведении.

#### Типичные ошибки при занятиях АТ

При проговаривании формул не следует «сильно стараться», от чрезмерного старания все получается наоборот.

Все формулы реализуются эффективно, если достигнуто полное погружение в «состояние АТ», то есть, если занимающийся привел себя в состояние глубокого расслабления.

Эффективность проговаривания формул в состоянии бодрствования значительно ниже, нежели в состоянии измененного состояния сознания.

Нельзя резко выходить из состояния аутогенного погружения, ибо в связи с инертностью тела могут возникнуть неприятные ощущения в теле и особенно в голове (свинцовая тяжесть, заторможенность). Мобилизация должна быть энергичной, но не быстрой и резкой.

Нельзя фиксировать свое внимание на 4 и 5 упражнениях («дыхание» и «сердце»). Нередко при качественном расслаблении человек дышит автоматически и сердце работает «тихо». Как только занимающийся АТ обращает внимание особенно на работу сердца и не слышит его, мгновенно может возникнуть страх остановки сердца или дыхания.

#### Аутогенная тренировка высших ступеней (АТ-2)

Упражнения АТ-1 создавались преимущественно в целях воздействия на вегетативно-соматические функции, при разработке АТ-2 Шульц ставит задачу оптимизации высших психических функций и коррекции личностных нарушений. Рекомендательные автором приемы требуют чрезвычайного длительного обуче-

ния. Однако следует отметить, что отдельные элементы АТ-2 входят в большинство современных модификаций аутогенной тренировки в связи с очевидной эффективностью их реализации.

И. Шульц считал вторую ступень АТ наиболее важной для овладения психическими процессами, создания нужного эмоционального фона. Классическая высшая ступень АТ состоит из семи основных упражнений, каждое из которых можно осваивать независимо друг от друга. Освоивший высшую ступень АТ овладевает возможностью вызывать и удерживать перед своим мысленным взором образы и картины, абстрактно интуитивно мыслить, многократно увеличивает свои творческие возможности.

#### Упражнение №1

Цель — научиться вызывать различные световые пятна и удерживать внимание на каждом из них. Занимающийся выполняет это и последующие упражнения в состоянии аутогенного погружения.

#### Упражнение №2

Цель — «увидеть» заранее заданный цветовой фон.

Практикум. Инструкция: «А сейчас вызовите желтый цвет на экране внутреннего зора. Так, чтобы цвет был равномерным, стабильным. Ярко и четко представьте себе этот цвет. После этого оцените его воздействие на вас, оцените свое состояние при созерцании желтого цвета. Затем можно открыть глаза». Занимающийся скоро почувствует, что созерцание красного, оранжевого и желтого фона скорее ассоциируется с теплом (это создает эмоциональный подъем), зеленый и голубой — с состоянием покоя, синий и фиолетовый скорее вызывают ощущение прохлады. Обычно на отработку этого упражнения уходит до 4-х месяцев. В результате тренировки занимающийся приобретает способность легко вызывать нужный эмоциональный настрой при помощи вызываемого цветового фона.

#### Упражнение №3

Цель — выработать устойчивое внимание, позволяющее «видеть» конкретные предметы длительное время. Считается, что упражнение освоено, когда на фоне различных предметов произвольно возникнет образ самого себя. На отработку упражнения уходит около года.

Практикум. Инструкция: «А сейчас во внутреннем поле зрения вызовите образ креста так, чтобы изображение было твердое, стабильное, яркое, чтобы все детали были прорисованы. Изучите его фактуру, детали, из чего сделан крест. Отметьте для себя, как этот образ отразился на вашем самочувствии, эмоциональном фоне. После этого откройте глаза».

#### Упражнение №4

Цель — отработать способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание. Тренирующийся должен научиться легко зрительно

представлять объекты, ассоциирующиеся с такими абстрактными понятиями, как «красота», «счастье», «свобода», «радость». Каждый ассоциирует эти понятия с образами, которые ему ближе. Тренироваться нужно ежедневно, удерживая внимание (до 60 мин.) на абстрактных понятиях и соответствующих конкретных зрительных ассоциациях.

Практикум. Инструкция: «Визуализируйте понятие “счастье”. Наблюдайте за спонтанным образом, который может возникнуть на данное понятие “счастье”. Отнаблюдайте в деталях этот образ. Проанализируйте, как это изображение действует на ваше тело, психику? Как вы это переживаете? Что с вами происходит? После глубокого погружения в возникшее переживание, “проживания” его можно будет открыть глаза».

#### *Упражнение №5*

Цель — научиться изменять свое эмоциональное состояние путем зрительного представления ассоциативных образов (из упражнения 4) и видеть себя в центре представляемой картины. Занимающийся должен научиться вызывать также и динамические картины со своим непосредственным участием. Он должен при этом эмоционально реагировать на развивающиеся события и переживать их.

Практикум. Инструкция: «Во внутреннем поле зрения визуализируйте самое радостное состояние, самую радостную ситуацию в вашей жизни, она может быть недавней по времени, может быть из детства. Проживите ее, возможно, сначала диссоциированно, то есть вы видите себя в этой ситуации со стороны, а затем обязательно ассоциированно, словно вы находитесь внутри события, как если бы вы отождествились с образом самого себя и видите собственными глазами все, что происходит вокруг. Проживите это радостно событие и откройте глаза».

#### *Упражнение №6. «Аутогенная нейтрализация».*

Цель — научиться вызывать собственный образ Я без положительной или отрицательной эмоциональной окраски. (Шульц считал, что причина невроза заключается в неадекватной оценке самого себя: либо слишком плохое к себе отношение — заниженная самооценка, либо слишком заносчивое — завышенная самооценка.) Задача данного упражнения — нейтрализовать отношение к самому себе. Затем можно вызывать и удерживать перед своим мысленным взором образы других людей, чувствовать свое присутствие и участие в их делах.

Практикум. Инструкция: «На экране внутреннего взора прорисуйте образ самого себя, это может быть видение целостного образа или только лица. Отнеситесь к этому образу как к безличному чужому человеку. Рассмотрите его только с точки зрения любопытства, не проявляя никаких чувств. Как если бы это был неизвестный, безразличный для вас человек. Совершенно безразличное, индифферентное отношение, то есть никакого отношения, никакой эмоциональной

реакции. Отнаблюдайте свой образ с разных позиций спокойно, безразлично, безлико, не включаясь эмоционально. После чего можно открыть глаза».

#### *Упражнение №7*

И. Шульц считал его самым главным. Цель его — научиться видеть ряд картин, отвечающих на вопросы психологического порядка, относящегося к себе лично. Например: «Чего я хочу?», «Кто я?», «Какова моя миссия на этой Земле?», «В чем смысл жизни?».

Практикум. Инструкция: «Это упражнение выполняется в состоянии “пассивной концентрации внимания”. На фоне полного мышечного расслабления, возможно, даже с утратой чувства собственного тела, “потерей границ тела, образа тела” задайте вопросы на свое собственное самоопределение, самоидентификацию, собственное предназначение. После формулировки вопроса находитесь в полной отрешенности и только наблюдайте за тем, что может возникнуть на внутреннем экране в визуальной модальности, возможно, что-то увидите или в аудиальной модальности, может быть, что-то услышите, или отследите свои ощущения в теле, может быть, что-то почувствуете новое. После пребывания в состоянии пассивного наблюдателя и получения того или иного ответа или ответов можно постепенно выходить из аутогенного погружения».

Данный этап работы можно отнести к аутогенной тренировке 3 ступени — суть его в поиске духовных ценностей, по В. Франклу. Для религиозных людей это определенный способ богоискательства.

Таким образом, для того чтобы добиться существенного результата от занятий АТ, необходимо упражняться ежедневно хотя бы в течение 30 минут. С каждым разом аутогенное погружение достигается легче. В основе классического метода аутогенной тренировки 2 ступени лежат многие принципы, заимствованные И. Шульцем из практики раджа-йоги.

Шесть упражнений первой ступени автор рассматривает как подготовительный этап для освоения аутогенной тренировки. Вторую ступень считает основным курсом, способствующим полному восстановлению и укреплению психосоматического здоровья обучающегося.

#### **Протестное поведение под вуалью лени**

Родители очень часто видят себя в своих детях и зачастую критикуют их за те же ошибки и промахи, которые они когда-то делали сами. Свои нереализованные желания они пытаются реализовать в своих детях. Например, кому-то из родителей в подростковом возрасте не удалось преуспеть в каком-то занятии, поэтому он упорно настаивает на посещении музыкальной, спортивной, танцевальной школы и т. д. Не получилось у кого-то из родителей получить высшее образование по определенной специальности, которая в настоящее время (по их мнению) играла бы большую роль в экономическом положении семьи, —



и они настойчиво профориентируют своих детей именно по этой специальности, выбирая даже место учебы. Либо, наоборот, всячески отговаривают или мешают заниматься тем, что нравится подростку. Почему-то у родителей складывается мнение, что проявление чрезмерной опеки поможет им уберечь своих детей от огорчений и неприятностей, даже если это означает, что ребенок никогда не сможет реализовать себя, доказать себе свои возможности. И поэтому подростки стараются как можно более эффективно противостоять родительскому давлению — отказываются от поручений, прогуливают школу, сутками сидят у компьютера, раздражаются на каждое обращение к ним, а порой игнорируют абсолютно все, что от них требуют родители.

Однако существует категория родителей, которые не считают, что нужно особо опекать своих детей, например: «Не хочешь заниматься спортом — не ходи. Учишься на 3–4 — нормально, пойдет. Твоя жизнь, думай своей головой, тебе учиться дальше. Несмотря на это мы так же, как и все родители, любим тебя и переживаем за тебя». Казалось бы, по-своему очень разумный подход. Но многие подростки, имея таких родителей, очень сильно переживают из-за недостатка внимания, эмоциональной близости и думают, что родители о них совсем не заботятся, что они им безразличны, и пытаются привлечь их внимание, как правило, плохим поведением, депрессивными состояниями, отсутствием желания к какой бы то ни было деятельности в целом.

Ну и, конечно, сразу встает вопрос о различных категориях наказания и адекватности наказания сделанному проступку. Неадекватность в определенных случаях может только усугублять и так плохое поведение ребенка, «загоняя» его в замкнутый круг. А иногда, из опыта работы, хочется наказать родителей, как подростков, лишить их всяких поощрений и благ за без-

грамотное воспитание своих детей и отсутствие интереса к их жизни (попустительство).

Известно, что никто не оказывает на ребенка такого влияния, как родители, личный пример, никакие родственные связи не являются такими законченными и совершенными, как связь с родителями. Подросток очень долго может обсуждать вопрос порой о чем-то пустяшном с отцом или мамой. Иногда все становится понятным, когда он слышит уставший тон отца или матери, хватает даже взгляда родителей, чтобы он понял и ушел в свою комнату. А он ждал их, возможно, хотел о чем-то поговорить, поделиться, услышать от родителей одобрение, знать и чувствовать, что он их волнует. Чего стоит для подростка услышать от родителей: «Ты молодец! Мы знали, что у тебя получится. Ничего, попробуем еще раз. Не огорчайся, мы поможем. Мы гордимся тобой! и т. д.». Создают ли это родители, чего на самом деле стоят эти слова для ребенка?

Для укрепления отношений родителей с подростками и достижения более близких отношений, взаимопонимания родители вполне могут поиграть со своим немаленьким ребенком. Такой вид общения сближает родителей и детей эмоционально, достигаются гармоничные отношения в семье в целом.

#### Тренинг «Слепой и поводырь»

Группа разбивается на пары (в семье, можно по одной паре). Одному из пары предлагается закрыть глаза, например, повязкой, и на протяжении примерно 5 минут представлять, что он слепой. Каждому второму из пар также предлагается как можно более реально представить, что перед ними слепые люди и что им необходима помощь. Затем «поводырям» предлагается взять за руки своих подопечных — «слепых». После этого необходимо поставить игровую задачу. Возможные варианты задачи:

А) познакомить «слепых» с комнатой, в которой они находятся, или увести в другую комнату, то есть свободно поводить по комнате или комнатам;

Б) не просто поводить, а максимально сориентировать «слепых» в комнате, сделать доступными для них все ключевые объекты комнаты, с которыми они могут столкнуться или каким-либо образом взаимодействовать (дверь, ее ручка, окно, форточки, основные препятствия и, соответственно, основные проходы и траектории движения, стол, стулья, вешалки, электроприборы, другие необходимые вещи и предметы);

В) не ориентировать, а предлагать вещи и объекты для отгадывания — «что это такое?». Например, предлагается предъявить каждому «слепому» десять произвольных выбранных предметов для опознания. Это могут быть личные вещи участников, сами эти участники («кто это?»), предметы из обстановки и оборудование комнаты и пр.

Таким образом, возможны три варианта выполнения упражнения:



Художник В. Гальдяев

- когда «слепой» и его «поводырь» в основном молчат;
- когда они общаются, но инициатором-рассказчиком является «поводырь»;
- когда они общаются, но «поводырь» уже не рассказывает, а скорее загадывает «слепому» загадки.

После выполнения задания и небольшой паузы (для спонтанных реакций участников) ведущий побуждает бывших «слепых» рассказывать о своих ощущениях в этой роли, об их переживаниях и наблюдениях. Как правило, возможность выговориться предоставляется всем желающим, в том числе и «поводырям». Возможны дополнительные вопросы: не было ли вам страшно? Уверенно ли вы себя чувствовали? Довольны ли вы свои поводырем и т. п.

После этого надо дать «слепым» и «поводырям» возможность поменяться ролями, то есть испытать эти новые для зрячего человека ощущения и наблюдения. Причем во второй раз стоит давать и более сложные задачи. И так же дать выговориться и «слепому», и «поводырю». И еще один вариант, который можно использовать, — это сопровождение «слепого» «поводырем» молча, гарантируя безопасность при преодолении препятствий.

Такая игра была предложена семье, наблюдающей у медицинского психолога поликлиники, в которой рос неуправляемый 13-летний подросток. Мама, уговорив папу, организовала все, что касается условий игры, провела тренинг. И уже на консультации у психолога, в процессе обсуждения ощущений мальчика, папы и мамы в ролях «слепого» и «поводыря», было приятно наблюдать их позитивное эмоциональное взаимодействие в рассказе о тех страхах, которые они испытывали с закрытыми глазами, навязывая себе мысль о полной слепоте. О необходимости довериться «поводырю», чтобы не наткнуться на препятствия, которые постаралась поставить мама в квартире и, будучи в роли «слепого», от волнения забывшая, где они стоят. Хохотали, рассказывая о том, как проходили очень сложные препятствия. И в заключение беседы говорили о том доверии, которое должно присутствовать в настоящей жизни в семье, о понимании между взрослыми и между детьми и родителями, что играет важную роль в гармонизации семейных отношений, также говорили о поддержке друг друга в сложных ситуациях и обязательной помощи. Сопровождая данную семью в дальнейшем, психолог замечал, что проблемы в отношениях сына с родителями постепенно исчезали. В семье родился второй ребенок.

И в заключение хочется процитировать слова из драмы «Цена» А. Миллера: «Нельзя капитулировать перед жизнью, в ней есть иные ассоциации:

«Научи в людей поверить,  
Укажи во тьме дорогу —  
Расскажи, чем ложь измерить,  
Научи унять тревогу!»

Огромный смысл укладывается в это четверостишие, включающий абсолютно все то большее, что необходимо маленькому человеку в семье.

\*\*\*

Автор психологической проповеди — Виктор Алексеевич Ананьев, доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой клинической психологии РГПУ им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург). Проводил учебные циклы по психологии здоровья, вел «Школу интегративной психотерапии» (новые технологии психологического консультирования), а также семинары по первичной профилактике наркозависимости в школах (программа «Перешеек»). Автор многих публикаций и монографий. Трагически ушел из жизни в 2007 году.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Ананьев В.А. Алхимический гипноз // Избранные технологии в психотерапевтическом консультировании. — СПб: РГПУ, 2004.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. — СПб, 1998.
3. Ананьев В.А. Комплексная методика общего курса психической саморегуляции: Практические рекомендации по освоению метода аутогенной тренировки. — СПб: РГПУ, 2003.
4. Ананьев В.А. Потрясающая психотерапия // Избранные технологии в психотерапевтическом консультировании. — СПб: РГПУ, 2004.
5. Ананьев В.А. Психологическая проповедь с элементами потрясающей психотерапии // Избранные технологии в психотерапевтическом консультировании. — СПб: РГПУ, 2004.
6. Ананьев В.А. Трансово-медитативная саморегуляция: Методические рекомендации. — СПб: РГПУ, 2004.
7. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Академия, 2003. — 256 с.
8. Телешевская М.Э. Искусство делать людей счастливыми: записки психотерапевта. — М.: Ангстрем, 1993. — 336 с.
9. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. — М., 1985.